

暑い日が続いていますね！
この時期は気温も湿度も高くたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしながら、たくさん動いて、暑さに負けないように体力をつけよう。
暑過ぎて外で運動できない時は、ぜひHPで紹介している運動に挑戦してみてください！



7月の授業内容

今月の目標: ボールを投げたり蹴ったり、たくさんボールに触れてボールと仲良くなる

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

7/3	ボールを遠くに投げよう
7/24	思い切り蹴ってみよう
7/31	転がってきたボールをキャッチ、足で止めてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

7/3	ボールを投げてキャッチしよう
7/24	近い距離で先生とキャッチボールをしよう
7/31	遠くに思い切り投げてみよう

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性いたします。

- ・スポーツ庁より、十分に呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されていることから、各ご家庭の判断でマスク着用はなしで受講していただいても構いません。
- ・レッスン中は、感染予防対策として対人との間隔を広く保ち、熱中症対策として、水分補給や休憩を十分にとるように、注意いたします。

※共有道具(鉄棒や跳び箱など)の使用につきましては、下記を徹底します。

- ・レッスン開始および終了後に用具のアルコール消毒
- ・使用するパート終了後にお子さま、指導者の手指アルコール消毒

※新型コロナウイルスのLACでの対策を載せております。会員さま(保護者さま)へのお願いも載せておりますので、ご確認、ご協力を引き続きよろしくお願い致します。

<http://little-athlete.com/information/pdf/info-20210716.pdf>