

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！



※当面の間、会場の規定で、新型コロナウイルスの感染予防策としてレッスン時にシューズを着用することとなりました。運動用シューズ(外履き用)のご準備をお願いいたします。



7月の授業内容

今月の目標:できる種目はどんどん新しい技にチャレンジしよう

☆年少少クラス <月別集中パート/平均台、鉄棒導入>

7/2	平均台を前後左右に歩いてみよう
7/9	障害物を避けながら平均台を歩いてみよう
7/30	シーソー状態にした平均台や高いところを歩いてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/鉄棒、跳び箱導入>

7/2	鉄棒でいろいろな技に挑戦して高さに慣れよう
7/9	肘曲げぶら下がりをしよう。前回りに挑戦！
7/30	前回りをしよう。逆上がり挑戦！

☆年中・年長クラス <マット、跳び箱>

7/2	マット(前転、後転)、跳び箱(カエル乗り)
7/9	マット(開脚前転、開脚後転)、跳び箱(開脚跳び)
7/30	マット(倒立に挑戦)、跳び箱(台上前転に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

7/2	ボール(いろんなボールをキャッチ、走る・跳ぶ(まっすぐ走れるようになろう))
7/9	ボール(狙ってボールを投げよう)、走る・跳ぶ(いろんなスタートに挑戦しよう)
7/30	ボール(お友だちとキャッチボール)、走る・跳ぶ(脚を上げて走る練習をしよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングです。スローイングでは、大きいボール、小さいボール、たくさん投げてみよう

※レッスン内でのマスクの着用につきましては会場の基準が変更となり下記とさせていただきます。

未就学児:選択性いたします。

小学生:お子さまのマスク着用をお願いいたします。

※レッスン中は、感染予防対策として対人の間隔を広く保ち、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/suidoubashi_20210401.pdf