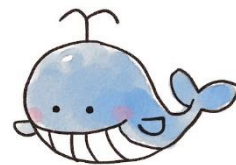


今年の夏は気温が高いですが、夏休みも楽しく運動して、できることを増やしましょう！ お家にいる時もこまめに水分補給をしてくださいね!! Facebookで紹介する運動遊びやドリルにもぜひ挑戦してみてください!!



※LAC事務局は8月12～16日、夏季休業とさせていただきます。



8月の授業内容

手で体をしっかり支えよう。こまめに水分補給しよう。

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/7	手で自分の体を支えよう。指に力を入れよう
8/21	カエルでお尻を高く上げよう。カエルで跳び箱に乗ろう
8/28	ゲージャンプで踏み切って、跳び箱に乗ろう。開脚跳びでたくさん跳ぼう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/7	カエルで腕で体を支えよう。カエルでお尻を高く上げて跳び箱に跳び乗ろう。開脚跳びをたくさんしよう
8/21	ゲージャンプで踏み切り、カエルで跳び箱に乗ろう。開脚跳びの練習をしよう
8/28	止まらずにゲージャンプで踏み切ろう。リズムよく跳び箱を跳ぼう。台上前転に挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/7	カエルで腕で体を支えよう、お尻を高く持ち上げよう。開脚跳びの練習をしよう
8/21	ゲージャンプで踏み切ってリズムよく開脚跳びをしよう
8/28	いろいろな高さで跳び箱に挑戦しよう。台上前転に挑戦しよう

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性といたします。

- ・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>