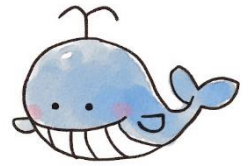


今年の夏は気温が高いですが、暑さに負けず、夏休みも楽しく運動して、できることを増やしましょう！ お家にいる時もこまめに水分補給をしてくださいね!! Facebookで紹介する運動遊びやドリルにもぜひ挑戦してみてください!!



※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。

※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

今月の目標:先生たちのお手本をよく見て、負けないようにやってみよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/鉄棒、跳び箱導入>

8/6	鉄棒を握る力を使おう
8/20	前回りの練習をしよう
8/27	先生と一緒に前回り、逆上がりをやってみよう

☆年少クラス <月別集中パート/跳び箱、縄跳び導入>

8/6	跳び箱登り降り、開脚跳びに挑戦!
8/20	開脚跳び、横の開脚跳びに挑戦!
8/27	台上前転に挑戦!

☆年中・年長クラス <ラン、縄跳び>

8/6	ラン(速く走る、切り返し走)、縄跳び(前跳び、大縄跳び)
8/20	ラン(障害物走)、縄跳び(後ろ跳び、大縄で連続跳び)
8/27	ラン(いろんな鬼ごっこ)、縄跳び(前跳びを連続で跳ぶ、ケンケン跳びや駆け足跳び)

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒、投げる・打つ>

8/6	鉄棒(前回り、脚抜き回り、尻抜き回り)、投げる・打つ(かごに狙って入れよう)
8/20	鉄棒(ぶら下がりが、豚の丸焼き、懸垂で腕の力をつけよう)、投げる・打つ(腕でリフティング、バレーのサーブをやってみよう)
8/27	鉄棒(逆上がり、空中逆上がりに挑戦)、投げる・打つ(小さいボールで遠くに投げよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。動物やマットで腕の力をたくさん使いましょ

※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: 選択性といたします。

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