

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!!

※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:8月は跳び箱。走ったり跳んだり、手を使って着地したり、全身を使って運動能力を発揮しよう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 8/6  | 跳び箱登り降り。低い台のカエル移動             |
| 8/20 | ゲーパーで跳び箱にカエルで乗ろう。ジャンプして着地をしよう |
| 8/27 | 開脚跳びに挑戦しよう                    |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 8/6  | ゲーパーで跳び箱にカエルで乗ろう。ジャンプして着地をしよう |
| 8/20 | 開脚跳びに挑戦しよう                    |
| 8/27 | 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>