

食欲の秋、スポーツの秋です！  
たくさん食べて、たくさん運動しましょう！  
まだまだ日中は暑いので、運動以外でも水分をしっかり摂って熱中症に気をつけましょう!! お家でできるLACドリルも挑戦してみよう!!



## 9月の授業内容

今月の目標:できるところまで、粘り強くがんばろう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/4	鉄棒や吊り縄にぶら下がり、握る力をつけよう
9/11	体を丸めてぶら下がる。お手伝いをしてもらって逆上がりをしよう
9/18	一人でツバメで止まってみよう。お布団干しから前回りをしよう
9/25	いろいろな鉄棒の技をたくさん練習しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/4	綱引きやつり縄で肘を曲げる感覚を身につけよう。逆上がりの練習をしよう
9/11	体を丸めてぶら下がり、自分の腕の力で止まろう。鉄棒に体を近づけよう
9/18	逆上がりの足の振り上げのタイミングを覚えよう。 前回りやツバメなど技を組み合わせてみよう
9/25	一人で逆上がりに挑戦しよう。空中逆上がりを体験してみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/4	体を丸めてぶら下がろう。腕の力をつけよう
9/11	逆上がりの練習をしよう。タイミングよく足を高く上げてみよう
9/18	空中逆上がりを体験してみよう。いろいろな鉄棒の技に挑戦しよう
9/25	一人で逆上がりに挑戦しよう。好きな技を組み合わせてみよう

※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>