

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:9月は鉄棒。ぶら下がったり乗ったり、逆さまになったり回ったり…。
鉄棒種目に加えて、遊び要素も楽しみましょう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/3	ぶら下がる力をつけよう!
9/10	ツバメを一人でできるようにしよう!
9/17	逆さま練習と回る練習
9/24	ジャンケン対決をしてみよう!

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/3	ぶら下がって、順手と逆手を練習しよう!
9/10	ツバメ、布団干し、前回り練習
9/17	逆上がり練習
9/24	コウモリ、振り飛びに挑戦しよう!

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/3	ぶら下がったまま横に回ってみよう!
9/10	地球回りに挑戦
9/17	連続前回り、連続逆上がり練習
9/24	コウモリ逆立ち降り練習、振り飛び練習

※レッスン内でのお客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>