

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!!

※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。



9月の授業内容

今月の目標:運動会シーズンですね! かけっこをたくさんやって速く走れるようになろう

☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱、縄跳び導入>

9/3	踏み切りを覚えよう
9/10	1段の開脚跳びをしてみよう
9/17	台上前転を経験しよう

☆年少クラス <月別集中パート/縄跳び、ボール導入>

9/3	大縄をくぐったり跳んだりしてみよう
9/10	短縄遊び、短縄を回してみよう
9/17	短縄を自分で回して跳んでみよう

☆年中・年長クラス <ボール、鉄棒>

9/3	ボール(ハンドリング、両手投げ、片手投げ)、鉄棒(いろいろな形でぶら下がろう)
9/10	ボール(上手なフォームでボールを投げよう)、鉄棒(前回り、逆上がり)
9/17	ボール(的を目がけて投げる)、鉄棒(逆上がり、いろいろな技に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び、蹴る>

9/3	縄跳び(前跳び、後ろ跳び)、蹴る(足でドリブルしよう)
9/10	縄跳び(あや跳び)、蹴る(ゴールを狙って蹴ってみよう)
9/17	縄跳び(あや跳び、交差跳び)、蹴る(ドリブルとシュートを組み合わせよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。走る、跳ぶをたくさんやって脚を使いましょう

※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