

秋本番、過ごしやすい気候になってきましたね!!  
公園などで思いっきり運動しよう!!  
公園やお家での運動はLACのドリルやSNSを参考にしてみてください!!



## 10月の授業内容

今月の目標:お手本をよく見て真似してみよう!!

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/2	短縄でいろいろな回し方をしてみよう。大縄でへびを踏まないようジャンプをしよう
10/16	短縄を回して跳び越えよう。大縄にぶつからないようにタイミングよくくぐろう
10/23	短縄を回してタイミングよく跳ぼう。何回できるか数えてみよう
10/30	大縄で同じ場所でジャンプしてみよう。タイミングよく大縄を跳ぼう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/2	短縄を使っていろいろなジャンプをしよう。前跳びの練習をしよう。大縄で同じ場所で跳ぼう。タイミングよく大縄に入ろう
10/16	トントンジャンプで前跳びを跳ぼう。何回跳べるか数えよう。大縄を跳んだらタイミングよく縄から抜けよう
10/23	縄を速く回して前跳びをたくさん跳ぼう。後ろ跳び、あや跳びの練習をしよう。大縄で8の字の練習をしよう
10/30	ケンケン跳びから駆け足跳びをしてみよう。二重跳びに挑戦しよう。大縄でお友だちと一緒にタイミングよく跳ぼう

### ☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/2	トントンジャンプで前跳びをたくさん跳ぼう。後ろ跳び、あや跳び、交差跳びの練習をしよう。8の字跳びのポイントの確認、みんなで連続で跳ぼう
10/16	二重跳びのリズムでジャンプをしてみよう、素早く縄を回そう。大縄でいろいろなジャンプをしてみよう
10/23	二重跳びの練習をしよう。短縄で全員跳びに挑戦しよう。みんなでタイミングよく大縄を跳ぼう
10/30	二重跳びの後に前跳びをし、引っかからないように続けよう。連続で二重跳びを跳ぼう

※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>