

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を参考に見てください!!



## 10月の授業内容

今月の目標:リズムをつかんで連続跳びをしよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/1,2	回っている大縄をぐる。前跳びの練習をしよう
10/8,9	動く大縄を跳び越える。連続跳びの練習をしよう
10/15,16	動く大縄に合わせてその場でジャンプ。後ろ跳びに挑戦してみよう
10/22,23	いろいろな跳び方を練習してみよう
10/29,30	みんなで一緒に大縄を跳んでみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/1,2	前跳び、後ろ跳びの練習をしよう
10/8,9	連続跳びの練習をしよう
10/15,16	交差跳び、あや跳びをしてみよう
10/22,23	大縄で連続跳びや、お友だちと一緒に跳んでみよう
10/29,30	8の字跳びの練習をしてみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/1,2	前跳び、後ろ跳びの確認をしよう
10/8,9	交差跳び、あや跳びをしよう
10/15,16	二重跳びの練習をしよう
10/22,23	大縄で何人一緒に跳べるか挑戦してみよう
10/29,30	8の字跳びなど

※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>