

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!!



※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。

## 10月の授業内容

今月の目標:1年の折り返しですね! 後半も元気いっぱい運動しましょう!

☆年少少クラス <月別集中パート/縄跳び、ボール導入>

10/1 短縄を自分一人で前に回せるようになろう

10/15 駆け足跳びができるようになろう

10/22 大縄を跳んでみよう

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、マット導入>

10/1 ボールを転がす、投げる、蹴る、運んだりしてみよう

10/15 ボールを遠くに投げる。ボールを投げたら上手にキャッチ

10/22 的を狙って当てよう。ボールを使って楽しくゲームしよう

☆年中・年長クラス <マット、跳び箱>

10/1 マット(前転、後転、逆立ち)、跳び箱(踏切練習、開脚跳び練習)

10/15 マット(ブリッジ、側転に挑戦)、跳び箱(高い段数の開脚跳びに挑戦)

10/22 マット(側転練習)、跳び箱(台上前転に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱、ドリブル>

10/1 跳び箱(開脚、閉脚跳び)、ドリブル(ドリブルで歩く、走る)

10/15 跳び箱(高い段数に挑戦)、ドリブル(先生を避けながらドリブル)

10/22 跳び箱(台上前転)、ドリブル(ジグザグでドリブル)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングパートです。小さいボールを遠くに投げる練習をしよう!

※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](http://little-athlete.com/information/pdf/suidoubashi_20210401.pdf)