

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: 縄跳びは、大縄と短縄の両方を練習しよう!

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

10/1	大縄(動く縄を走って跳ぼう)、短縄(自分で動かしてみよう)
10/8	大縄(揺れる縄を跳ぼう)、短縄(自分で揺らして跳んでみよう)
10/15	大縄(大波<回る>をくぐろう)、短縄(前後に回してみよう)
10/22	大縄(大波<回る>を跳ぼう)、短縄(回して跳んでみよう)
10/29	大縄(順番に続けて跳んでみよう)、短縄(たくさん跳んでみよう)

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

10/1	大縄(くぐったり跳んだりしよう)、短縄(前跳び、足技に挑戦しよう)
10/8	大縄(斜めから入って跳ぼう)、短縄(後ろ跳びをしよう)
10/15	大縄(順番に8の字で跳んでみよう)、短縄(交差跳び、あや跳びに挑戦しよう)
10/22	大縄(8の字で回数に挑戦)、短縄(二重跳びに挑戦しよう)
10/29	大縄(好きな跳び方を楽しもう)、短縄(好きな技を練習しよう)

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性といたします。

- ・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>