



少しずつ気温が下がり、秋が深まってきました！
これから風邪をひきやすい季節。手洗いうがいなどをこまめに行うと同時に、たくさん運動をして体力をつけて風邪をひきにくい体をつくりましょう。

※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。



11月の授業内容

今月の目標：難しいことでもあきらめずにやってみよう！先生と一緒にやったり、どんどん挑戦しよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、マット導入>

11/5	投げる、蹴るをたくさん練習しよう
11/12	的当てにチャレンジしよう
11/19	キャッチボールをしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット、ラン導入>

11/5	いろいろな転がり方に挑戦して回転感覚を身につけよう
11/12	前転、後転に挑戦しよう
11/19	美しい前転、後転の練習。逆立ちにも挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン、縄跳び>

11/5	ラン(速く走る練習、様々なステップ)、縄跳び(前跳びや後ろ跳び練習、連続跳び練習)
11/12	ラン(リアクション、方向転換)、縄跳び(あや跳びに挑戦、大縄跳びに挑戦)
11/19	ラン(走りステップを織り交ぜる)、縄跳び(いろいろな跳び方練習、大縄をタイミングよく跳ぼう)

☆小学クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

11/5	ボール(お友だちとキャッチボール)、走る・跳ぶ(ジグザグに走ってみよう)
11/12	ボール(バウンド、速いボール、山なりボールをキャッチ)、走る・跳ぶ(立ち幅跳びで遠くに跳ぼう)
11/19	ボール(ポートボール)、走る・跳ぶ(走り幅跳びをしよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。鉄棒を使って腕の力をつけよう！

※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により、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。

https://little-athlete.com/information/pdf/info-20221004_suidoubashi.pdf