

気温が下がり、すっかり冬らしくなってきましたね。  
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！  
運動をすれば体がぼかぼかになりますよ♪  
手洗いうがいも心がけてね！



LAC事務局は、12月28日(水)～1月4日(水)を冬季休業とさせていただきます。



## 12月の授業内容

今月の目標：2022年最後の月も楽しく体を動かそう！

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/4	たくさんカエルジャンプをしよう。跳び箱に登ろう
12/11	ゲージャンプで踏み切ってみよう。カエルジャンプで跳び箱に乗ってみよう
12/18	ゲージャンプとカエルでリズムよく跳び箱に乗ろう
12/25	開脚跳びに挑戦しよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/4	カエルジャンプで跳び箱に乗ろう。開脚跳びの練習をしよう
12/11	ゲージャンプで踏み切り、リズムよく跳び越そう
12/18	開脚跳びをたくさん跳ぼう。着地で止まろう
12/25	台上前転と開脚跳びの練習をしよう。目標の高さを決めて跳ぼう

### ☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/4	リズムよく跳び箱を跳び越そう。たくさん開脚跳びをしよう
12/11	台上前転と開脚跳びの練習をしよう
12/18	1人で台上前転に挑戦しよう
12/25	目標の高さを決めて開脚跳び、台上前転に挑戦をしよう

※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。

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