

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！
運動をすれば体がぽかぽかになりますよ♪
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：12月は跳び箱。跳び箱という障害物を効率よく跳び越えたいですね。
跳んだあとも着地を決めましょう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/3	跳び箱に登ったら、ジャンプして降りよう！
12/10	カエル移動で前に進もう
12/17	グーパーで跳び箱に跳び乗ろう
12/24	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>

12/3	跳び箱に素早く登って、ジャンプして降りよう！
12/10	開脚で跳び乗ったり、横向きで跳んでみよう
12/17	開脚跳び、横跳びをしよう
12/24	台上前転に挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/3	跳び箱に跳び乗って、ジャンプして降りよう！
12/10	開脚乗り、閉脚乗り、横向き乗り
12/17	開脚跳び、閉脚跳び、横跳び
12/24	台上前転に挑戦しよう

※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>