

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！



※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。

※ 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:寒くなって体が動きにくくなるので、準備運動をたくさんして、ケガをしないようにしましょう！

☆年少少クラス <月別集中パート/マット、平均台導入>

12/3	1人で前転をしてみよう
12/10	手押し車や平均台での逆立ちで押す力をつけよう
12/17	ブリッジ、バク転で後ろの回転に慣れよう

☆年少クラス <月別集中パート/ラン、鉄棒導入>

12/3	いろいろなステップ、押して進む、引っ張って進む
12/10	先生やお友だちと手を繋いで走ってみよう
12/17	速く走る練習

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒>

12/3	ボール(ハンドリング、投げる練習)、鉄棒(ぶら下がり、逆さ練習、前回り)
12/10	ボール(キャッチボール)、鉄棒(前回り、逆上がり練習)
12/17	ボール(キック練習、ボールゲーム)、鉄棒(逆上がり練習、いろいろな技に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒、投げる・打つ>

12/3	鉄棒(懸垂、豚のまる焼きなどぶら下がり技)、投げる・打つ(バスケのシュート)
12/10	鉄棒(足抜き回り、前回りで静かに降りる)、投げる・打つ(腕で打って遠くに飛ばす)
12/17	鉄棒(逆上がり、連続逆上がり、空中逆上がり)、投げる・打つ(野球のピッチング)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。追いかっこ、ジャンプ、動物歩きをたくさんやろう

※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](https://little-athlete.com/information/pdf/info-20221004_suidoubashi.pdf)