



新年おめでとうございます。
 今年の目標は決めたかな？ 良い一年にしましょう！
 トレーナー一同、子どもたちの笑顔のためにさらに精進してまいります！



1月の授業内容

今月の目標:新しい年のスタートを元気なあいさつで始めよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/8	鉄棒にぶら下がろう。肘を曲げてぶら下がってみよう
1/15	ツバメで1人で止まろう。お布団干しから前回りをしよう
1/22	つり縄や綱引きで肘を曲げて腕の力をつけよう
1/29	ツバメから前回りを一人でやってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/8	肘を曲げてぶら下がる、逆上がりの練習をしよう
1/15	足を上げるリズムを覚えて、高く振り上げよう
1/22	引き付けと足の振り上げを組み合わせ、逆上がりにチャレンジしよう
1/29	逆上がりからツバメで止まる、連続技にチャレンジしよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/8	逆上がりのポイントを確認し、たくさん挑戦しよう
1/15	つり縄や綱引きで肘を曲げよう、引き付けの練習をしよう
1/22	空中逆上がりをやってみよう
1/29	いろいろな鉄棒の技に挑戦しよう

※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>