



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：1月は鉄棒をします。
 ぶら下がり、ツバメ、回るなどの基本形ができれば、チャレンジ種目も楽しみましょう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／鉄棒>

1/7	いろいろなぶら下がり
1/14	ツバメの形を覚えよう
1/21	逆さまから回る(前回り、逆上がりの形)
1/28	鉄棒に座る、立つ

☆年中・年長クラス <月別集中パート／鉄棒>

1/7	ぶら下がる力をつけよう
1/14	ツバメの力をつけよう
1/21	足抜き回り、逆上がり
1/28	振り飛びチャレンジ

☆小学生クラス <月別集中パート／鉄棒>

1/7	足抜き回り、地球回り
1/14	前回り、逆上がり
1/21	連続チャレンジ
1/28	振り飛びチャレンジ

※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>