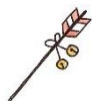


新年おめでとうございます。
 今年の目標は決めたかな？ 良い一年にしましょう！
 トレーナー一同、子どもたちの笑顔のためにさらに精進してまいります！



※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。



1月の授業内容

今月の目標:2023年もたくさん運動を頑張りましょう！

☆年少少クラス <月別集中パート／平均台、鉄棒導入>

1/14	平均台をまっすぐ歩いたり、止まってポーズを決めよう
1/21	手で押して進む力をつけよう
1/28	平均台でバランスゲームをしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート／鉄棒、跳び箱導入>

1/14	いろいろな形でぶら下がってみよう
1/21	逆さまになったり、回ってみよう(足抜き回り、前回り)
1/28	鉄棒に乗ってみよう、逆上がりに挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート／マット、跳び箱>

1/14	マット(きれいに前転、後転)、跳び箱(踏み切り練習、開脚跳び練習)
1/21	マット(倒立練習、ブリッジ)、跳び箱(開脚跳び、台上前転に挑戦)
1/28	マット(倒立、ブリッジに挑戦)、跳び箱(台上前転練習)

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び、蹴る>

1/14	縄跳び(前跳び、後ろ跳び)、蹴る(お友だちとパス)
1/21	縄跳び(大縄8の字跳び)、蹴る(リフティングに挑戦)
1/28	縄跳び(大縄、あや跳び、交差跳び、二重跳び)、蹴る(サッカー型ゲーム)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングパートです。かごに向かってシュート。たくさん入るように練習しましょう！

※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:選択性といたします。
 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