

毎日寒い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう？
乾燥しているので、手洗いうがいはもちろん、
マスクや加湿などで風邪を予防しましょう！
適度な運動も風邪予防につながりますよ！
今年度もあと2か月。元気に運動しましょう！



2月の授業内容

今月の目標:たくさんジャンプしよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	障害物をたくさんジャンプで跳び越えよう。縄でいろいろな回し方をしてみよう
2/12	前回して縄を跳び越えよう。大縄へビをくぐったり、跳び越えたりしよう
2/19	前回し跳びをたくさん跳ぼう。大縄でタイミングよくジャンプしてみよう
2/26	後ろ回し跳びの練習をしてみよう。大縄を回してタイミングよく跳び越えよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	トントンジャンプでリズムよく前跳び、後ろ跳びをたくさん跳ぼう
2/12	あや跳びの動きを確認して、たくさん練習をしよう。 大縄跳びでタイミングよくジャンプしよう
2/19	ケンケン跳びや駆け足跳びなど、いろいろな跳び方をしてみよう。 大縄で8の字跳びの練習をしよう
2/26	好きな跳び方を決めて練習し、跳べる回数を増やそう。 大縄で8の字連続跳びに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	今まで習った跳び方をたくさん練習しよう。跳べる回数を増やそう
2/12	いつもと違うリズムで縄跳びを跳んでみよう。 大縄で8の字連続跳びをしよう
2/19	二重跳びのリズムを確認し、たくさん練習しよう。 大縄の8の字跳びでアレンジジャンプに挑戦しよう
2/26	自分で縄跳びの跳び方、目標の回数を決めて練習しよう。 大縄でお友だちとタイミングを合わせて全員跳びに挑戦しよう

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性といたします。

- ・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>