

毎日寒い日が続いておりますが、体調はいかがですか？  
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：大縄も短縄も、たくさん跳ぼう！ 上手になったら技も覚えよう！

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/4	(大縄)走って跳ぼう、(短縄)前と後ろに回そう
2/11	(大縄)止まって跳ぼう、(短縄)前跳びをしよう
2/18	(大縄)大波(回る)をぐる・跳ぶ、(短縄)後ろ跳びも練習しよう
2/25	(大縄)順番に続けて跳んでみよう、(短縄)たくさん跳んでみよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/4	(大縄)片足踏み切りで跳ぼう、(短縄)前跳び・足技に挑戦しよう
2/11	(大縄)両足踏み切りで跳ぼう、(短縄)後ろ跳び・足技に挑戦しよう
2/18	(大縄)順番に8の字で跳んでみよう、 (短縄)交差系を前跳び、後ろ跳びで跳ぼう
2/25	(大縄)お友だちと一緒に跳ぼう、(短縄)二重跳びに挑戦しよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/4	(大縄)正面入りで0の字で跳ぼう、(短縄)前後跳びの足技に挑戦しよう
2/11	(大縄)斜め入りで8の字で跳ぼう、(短縄)前後跳びの交差系に挑戦しよう
2/18	(大縄)個人技に挑戦しよう、(短縄)二重跳びに挑戦しよう
2/25	(大縄)様々な跳び方の記録に挑戦しよう、(短縄)多種目を繋げてみよう

※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>