

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:トントンジャンプを意識しよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	縄の回し方を確認。前跳びに挑戦しよう
2/12	素早く跳び越えよう。大縄をくぐる、跳び越える
2/19	連続前跳び、連続後ろ跳びに挑戦しよう。大縄に入って跳び越えてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	前跳び、後ろ跳びを連続で跳ぼう
2/12	駆け足跳び、ケンケン跳び、大縄跳びに挑戦しよう
2/19	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄跳びの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	前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう。大縄をタイミングよく跳び越えよう
2/12	ケンケン跳び、駆け足跳びを連続で跳ぼう。 大縄跳びは跳んだらすぐに抜けよう
2/19	あや跳び、交差跳び、二重跳びに挑戦しよう。 大縄の8の字連続跳びに挑戦しよう

※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>