

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:たくさん縄を跳んでみよう

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/4,5	大縄を跳んだりぐったりしよう、短縄を自分で回してみよう
2/11,12	動く大縄を跳び越えよう、前跳びや後ろ跳びを練習しよう
2/18,19	連続跳びの練習
2/25,26	お友だちと一緒に大縄を跳んでみよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/4,5	前跳び、後ろ跳びの練習をしよう
2/11,12	連続跳びの練習をしよう
2/18,19	交差跳び、あや跳びをしてみよう
2/25,26	大縄を跳んだり、回してみよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/4,5	前跳び、後ろ跳びの確認をしよう
2/11,12	交差跳び、あや跳びをしよう
2/18,19	二重跳びの練習をしよう
2/25,26	大縄を回したり、お友だちが回した縄を跳んでみよう

※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>