

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！



※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。

## 2月の授業内容

今月の目標：冬は長距離の季節ですね。たくさん走って体力をつけよう！

☆年少少クラス <月別集中パート／鉄棒、跳び箱導入>

2/4	逆さまに慣れよう
2/18	鉄棒を握る、押す、引く力を付けよう
2/25	逆上がりにチャレンジしよう

☆年少クラス <月別集中パート／跳び箱、縄跳び導入>

2/4	手を使って跳び箱に乗ろう
2/18	逆助走なし開脚跳び、横向きの跳び箱に挑戦！
2/25	縦向き跳び箱に挑戦！

☆年中・年長クラス <月別集中パート／ラン、縄跳び>

2/4	ラン(前後左右のステップ)、縄跳び(前跳び、後ろ跳び)
2/18	ラン(切り返し練習)、縄跳び(あや跳び、交差跳びに挑戦！)
2/25	ラン(いろいろな鬼ごっこ)、縄跳び(短縄練習、みんなで大縄練習)

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱、ドリブル>

2/4	跳び箱(縦と横の開脚跳び)、ドリブル(バスケットボールのドリブル+シュート)
2/18	跳び箱(閉脚跳び)、ドリブル(サッカーのドリブル+シュート)
2/25	跳び箱(台上前転)、ドリブル(チームを組んでドリブル+シュート)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。鉄棒や跳び箱を使って、腕の力をつけよう

※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](https://little-athlete.com/information/pdf/info-20221004_suidoubashi.pdf)