

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきましたね。  
3月でリトルアスリートクラブを卒業するお友だちもいるので、  
いろいろな友だちと楽しく運動に取り組みましょう！  
できるようになったことをたくさん見せてね！  
新学期に向けて一緒に頑張りましょう！



※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。



### 3月の授業内容

今月の目標:暖かくなると水分補給が大切になります。

水分不足は運動能力の低下につながるため、春のうちからこまめな水分補給を心がけましょう！

#### ☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱、縄跳び導入>

3/4	高い段の跳び乗りを1人でやってみよう
3/11	ロイター板なしで、1人で1段を跳んでみよう
3/18	台上前転にチャレンジしよう

#### ☆年少クラス <月別集中パート/縄跳び、ボール導入>

3/4	大縄をくぐったり跳んだりしてみよう
3/11	短縄の回し方を練習しよう
3/18	短縄でタイミングよくジャンプしよう

#### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒>

3/4	ボール(投げる、キャッチ)、鉄棒(引っ張る力をつけよう)
3/11	ボール(打つ、蹴る、キャッチボール)、鉄棒(前回り、逆上がり練習)
3/18	ボール(狙ったところに投げる)、鉄棒(逆上がり、いろいろな技に挑戦)

#### ☆小学生クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

3/4	ボール(キャッチボール)、走る・跳ぶ(切り返し走)
3/11	ボール(遠くに投げる、蹴る)、走る・跳ぶ(走り幅跳び)
3/18	ボール(かごにシュート)、走る・跳ぶ(いろいろな鬼ごっこ)

#### ☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。追いかっこをしたり、先生と競争してたくさん走ろう

※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:選択性といたします。

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)