

梅雨の時期ですね。お家でごろごろするだけでなく、HPのLACドリルなども参考に体を動かして遊んでみよう！
熱中症が多い時期なので、水分補給や休憩を心がけてね。



6月の目標

縄を回し、たくさん跳ぼう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/3,4	大縄や短縄を両足で跳び越えてみよう
6/10,11	回っている大縄をくぐろう。短縄を自分で回そう
6/17,18	動く大縄を跳び越えよう。前跳びに挑戦！
6/24,25	大縄や短縄でいろいろな跳び方に挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/3,4	短縄は縄を回す練習をしよう。大縄は動く縄をくぐり抜けよう
6/10,11	前跳びの練習をしよう。大縄は動く縄を跳び越そう
6/17,18	連続で前跳びをしよう。大縄は小波を跳ぼう
6/24,25	後ろ跳びの練習をしよう。大縄は大波を跳ぼう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/2,3,4	前跳び、後ろ跳びをしよう。大縄は連続跳びの練習をしよう
6/9,10,11	駆け足跳び、ケンケン跳びをしよう。大縄はお友だちと一緒に連続跳びをしよう
6/16,17,18	交差跳び、あや跳びの練習をしよう。大縄は何人で跳べるか挑戦してみよう
6/23,24,25	短縄は連続で何回跳べるか数えてみよう。大縄は全員跳びに挑戦してみよう
6/30	短縄は二重跳びの練習をしよう。大縄は8の字跳びに挑戦！

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性といたします。

- ・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-20230331.pdf>