

今年の夏も気温が高い日が続きますね。  
涼しい環境で運動できる LACのレッスンで  
楽しく動き、できることを増やしましょう！  
お家にいるときもこまめに水分補給をしてくださいね！



## 8月の目標

手を着くことを意識してたくさん跳び箱を跳び越そう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/5,6	カエルジャンプをいっぱいしよう
8/19,20	跳び箱を跳び越えてみよう
8/26,27	台上前転に挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/5,6	助走なしで開脚跳びの練習をしよう
8/19,20	助走をつけた開脚跳びの練習をしよう
8/26,27	オレンジマットで台上前転をしてみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/4,5,6	開脚跳びの練習をしよう
8/18,19,20	オレンジマットで台上前転をしてみよう
8/25,26,27	跳び箱で台上前転に挑戦してみよう

※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