

スポーツの秋ですね！
もりもり食べて、たくさん運動しましょう！
まだまだ暑い日が続くので、運動以外でも水分を
しっかり摂って熱中症に気をつけましょう！！



9月の目標

鉄棒を使ってたくさん運動をしよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／鉄棒>

9/2,3	ツバメ、肘を曲げてぶら下がる
9/9,10	鉄棒を使って逆さまになってみよう
9/16,17	前回りの練習
9/23,24	逆上がりに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／鉄棒>

9/2,3	前回りの練習をしよう
9/9,10	一人で前回りをしよう
9/16,17	逆上がりの練習をしよう
9/23,24	足の振り上げを意識して逆上がりをしてみよう

☆小学生クラス <月別集中パート／鉄棒>

9/1,2,3	前回りの確認をしよう
9/8,9,10	逆上がりの練習をしよう
9/15,16,17	足の振り上げを意識して逆上がりをしてみよう
9/22※,23,24	一人で逆上がりに挑戦、空中逆上がりをしてみよう
9/28	逆上がり、空中逆上がりの練習！

※9/23にレッスン会場のクランテテ三田の運動会が別場所で行われます。その準備のため22日は運動器具を使えない可能性があり、通常のレッスン内容と変わる場合がございます（総合運動を予定）。ご理解、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

※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