リトルアスリートクラブだより

2023.10
三田・麻布校
（クランテテ三田・東京都港区）

秋本番！　外遊びにもってこいの季節です。
近くの公園はもちろん、ちょっと遠出をしたりして
いろいろな遊びをたくさん楽しみましょう！
さまざまな体験が体力や運動能力の向上につながります！

10月の目標　リズムをつかんで連続跳びをしよう

☆年少少・年少クラス　<月別集中パート／縄跳び>

10/7,8	大縄や短縄を両足で跳び越えよう
10/14,15	回っている大縄をくぐる、短縄を自分で回す
10/21,22	動いている大縄を跳ぶ、前跳びの練習
10/28,29	連続跳びや後ろ跳びにチャレンジしよう

☆年中・年長クラス　<月別集中パート／縄跳び>

10/7,8	前跳び、後ろ跳びの練習をしよう
10/14,15	連続跳びの練習をしよう
10/21,22	交差跳び、あや跳びをしてみよう
10/28,29	大縄で連続跳びをしたり、お友だちと一緒に跳んでみよう

☆小学生クラス　<月別集中パート／縄跳び>

10/6,7,8	前跳び、後ろ跳びの確認をしよう
10/13,14,15	交差跳び、あや跳びをしよう
10/20,21,22	二重跳びの練習をしよう
10/27,28,29	8の字跳びなど

※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