

あけましておめでとうございます。
楽しいお正月を過ごしたかな？ 目標に向かってよい年にしましょう。
トレーナー一同、子どもたちの笑顔のために精進してまいります。



1月の目標

肘を曲げることを意識して鉄棒を使うたくさんの運動をしよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/6,7	ツバメ、肘を曲げてぶら下がる
1/13,14	ツバメから前回りの練習をしよう
1/20,21	鉄棒で逆さまになってみよう
1/27,28	逆上がりに挑戦をしよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/6,7	肘曲げぶら下がりやゆっくり前回りをしてみよう
1/13,14	脚の振り上げやタイミングを意識して逆上がりをしよう
1/20,21	肘を曲げること、脚の蹴り上げを意識して逆上がりをしよう
1/27,28	空中逆上がりに挑戦してみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/5,6,7	前回り、逆上がりの確認をしよう
1/12,13,14	肘を曲げること、脚の蹴り上げを意識して逆上がりをしよう
1/19,20,21	脚振りをして、空中逆上がりの練習をしよう
1/26,27,28	空中逆上がりや空中前回りに挑戦してみよう

※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