

## MENU 幼児 とび箱・なわとび 小学生 とび箱・大縄跳び

肌寒い季節になりましたね！11月のS.K.I.Pでは「幼児はとび箱となわとび」小学生は「とび箱と大縄跳びを行っていきます♪♪」

とび箱では前回とび箱の時期に行った開脚跳びの復習と、新たに閉脚跳びの練習をメインに行っていきます！なわとびでは、昨年好評だった「なわとびカード」をリニューアルしたから、みんな楽しみにしていますね♪♪



## TOPIC 「幼児用」と「小学生用」のとび箱は違うんです！

幼児用と小学生用のとび箱の大きな違いは、なんと言っても大きさです！！

Aの写真のように小学生用のとび箱は奥行きが幼児用よりも20cm程長くなります。実は、、、SKIPの小学生用のとび箱は、Bの写真のように小学校で使用する木材のとび箱8段と同じ高さなのです！（子供達は、木じゃないので恐怖心が無くTRYできます！！）



### <11月レッスンの流れ>

種目名	内容・磨く能力
ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約10分】</li> <li>・&lt;連結・リズム&gt;</li> <li>・ラダートレーニング</li> <li>・アニマルウォーク、正座ジャンプなど</li> </ul>
ビジョントレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約5分】</li> <li>・&lt;周辺視野・瞬間視・眼球運動&gt;</li> <li>・リバーシオセロ・信号ゲーム</li> <li>・リバーシ色探し、真似体操、矢印体操など</li> </ul>
とび箱	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約15分】</li> <li>・&lt;複合スキル・バランス&gt;</li> <li>・ロイター板ジャンプ、開脚とび、閉脚とびなど</li> </ul>
なわとび 大縄跳び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約10分】</li> <li>・&lt;定位・連結・識別・リズム・バランス&gt;</li> <li>・まえとび、うしろとび、切れた縄でなわとび</li> <li>・入り込み跳び、八の字跳びなど</li> </ul>

\*レッスンの流れは変更する場合がございます

### <楽しく！ビジョントレーニング>

★指を使わないで、目だけでA~Eを順番に追って、たどり着く数字の順番は何か？答えは右下へ

