

新年あけましておめでとうございます！！

2023年最初のスキップは、全体ではトランポリン、幼児の「マット運動」、小学生の「ポートボール」をおこないます♪♪

1月最初のレッスンでは、みんなが冬休みに頑張ってきたスタンプカードや3枚目のなわとびカードを先生に見せてね🐼🍀

どれくらい進んだか楽しみにしているよ～

今年もスキップ体育スクールをよろしくお願いいたします！！

いっぱいみんなの『できた！』を増やそうね😊



TOPIC お家でチャレンジ🐼！ 宿題コーナー



今月はマット運動に繋がるトレーニングをご紹介します。
今回は「**幼児からできる！後ろクマ歩きからの壁倒立**」です。

- ①まずは、後ろクマ歩きで壁まで歩き 🐼🍀
- ②壁まで来たら、足で登り手を壁に近づけ逆立ちになります。
- ③逆立ちのまま少しキープしましょう。初めは膝を曲げたままでもOK！

～練習すると側転や倒立の時に腕に力が入りやすくなります!!～



<1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"> ・【約10分】 ・＜連結・リズム・バランス＞ ・ラダートレーニング ・メイン、サブの補助動作など
ビジョントレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・【約5分】 ・＜周辺視野・瞬間視・眼球運動＞ ・リバーシオセロ、色探し、数字探し ・信号ゲーム、真似体操など
マット運動 ポートボール	<ul style="list-style-type: none"> ・【約15分】 ・＜複合スキル＞ ・でんぐり返り、うしろまわり、側転など ・ドリブル、パス、シュート、試合
トランポリン	<ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・＜定位・リズム・バランス、変換＞ ・空中姿勢、空中動作、大きな ・ロイター板の予習など

ものがたり <スキップキャラクター物語 Vol.3> 「さるきちがついてくる・・・！」



今年のスキップジャンボはスイッチが
あたるよっ！詳しくは、
スキップ **YouTube** でチェックしてね！



*レッスンの流れは変更する場合もございます