

SKIP通信 7月



こんにちは！

夏らしいお天気がふえてきましたね！

暑さに負けずに、楽しく動いて、元気なからだを作ろうね！

こまめな水分補給を

水筒は
忘れずに！



1回の水分補給で人が吸収
できる水分量は、
30分くらいで約200ml



【今月のメニュー】

★幼児クラス（「できた！」をふやそう）

◆**跳び箱**：「両足ジャンプ」と「手をつく」動きを練習！

→ こわがらずにチャレンジして、「できた！」の自信につなげます。

◆**大縄**：「なわをよく見る」ことからスタート！

→ タイミングに合わせてとべた時のよろこびを大切にします。

★小学生クラス（チャレンジする力を育てよう）

◆**跳び箱**：踏み切りや着地のフォームに挑戦！

→ 技術だけでなく、体の使い方を意識して、上達を目指します。

◆**大縄**：みんなで息を合わせて連續ジャンプに挑戦！

→ 協調性やリズム感を育てます。



8月は「ラダー測定会！」みんな練習して1位GETだ～！