

☆

11月期・12月期 レッスン予定表

☆



11月期



	4・5歳クラス	小学生クラス
11月1週目 11/1(土)～11/7(金)	リズムトレーニング マット バスケットボール	跳び箱(閉脚跳び)※記録会 ユニホック
11月2週目 11/8(土)～11/14(金)	マット 跳び箱(台上前転) バスケットボール	ボール運動(試合)
11月3週目 11/15(土)～11/21(金)	跳び箱(台上前転)※記録会 鉄棒 キャッチボール	リズムトレーニング マット サッカー
11月4週目 11/22(土)～11/28(金)	マット※チェック週間 内野ブツケ	大縄跳び マット サッカー



12月期



	4・5歳クラス	小学生クラス
12月1週目 12/1(月)～12/7(日)	鉄棒 COT ユニホック	走る練習 トランポリン
12月2週目 12/8(月)～12/14(日)	鉄棒 トランポリン ユニホック	鉄棒 縄跳び COT
12月3週目 12/15(月)～12/21(日)	鉄棒※チェック週間 体力測定練習	鉄棒 反復横跳び COT
12月4週目 12/22(月)～12/28(日)	体力測定	

○マット…髪の毛を結ぶ際には、位置を気を付けてください。
○跳び箱…ジーパンは足が開きにくいので、避けてください。台上前転の際、髪の毛を結ぶ位置を気を付けてください。
○鉄棒…足を掛ける技があるので、なるべく長ズボンをご用意ください。※小学生は手を拭くタオルをご持参ください。

ー技の合格・記録についてー

4・5歳クラス … 米印(※)のついている種目の進級チェックを行います。
 マット・鉄棒 : 2回連続でできた場合、合格
 跳び箱 : 2回連続で跳べたらクリアとなり、段数をチャレンジノートに記入します。
 縄跳び : 指定の回数を連続跳びで1回できたら合格

小学生クラス … マット・鉄棒はレッスンで取り組む際に、2回連続でできたら随時合格となります。
 跳び箱・縄跳びは4・5歳同様になります。

※レッスン予定表は、状況によりレッスン時変更がある場合があります。予めご了承ください。