

# 2021年 春季講習会メンバーズハンドブック(体操・新体操・サッカー)

## <集 合>

### 【体操・新体操】

- ・集合時間：クラス開始 10 分前～クラス開始時間までにお越しください。
- ・集合場所：体操 4 階スタジオ / 新体操 3 階 Y スタジオ

### 【サッカー】

- ・集合時間：グラウンド練習（月曜日）15:40 / スタジオ練習（火曜日）16:05
- ・集合場所：湘南とつか YMCA 1 階受付前 / 4 階スタジオ

※館内の待機時間を減らすために、集合時間より前のご来館はお控えください。

※月曜日が雨天の場合は 4 階スタジオで実施をしますので、16:05 にお越しください。

<持ち物>※全ての持ち物には名前を書いてください。バッグや靴にも記入をお願いします。

### 【共通】

- ・健康チェックカード
- ・Tシャツ：特に指定はありません。運動に適したもので、名前をひらがなで大きくお書きください（布などに書いて、貼り付けても構いません）。
- ・短パン：特に指定はありません。膝が出るものが好ましいです。新体操はスパッツでもかまいません。
- ・水筒：水分補給のため、必ずお持ちください。水やお茶を入れてください。
- ・タオル：トイレ後など、手洗いをした後に使います。
- ・ワッペン認定証（※体操年間クラス在籍者で 5 日間体操講習会に参加される方）

### 【サッカー】

- ・外履き（月曜日）、室内履き（火曜日）履き慣れたもの（上履きなどでも可）
- ・ボール：4 号球をお願いします。※お持ちであれば、ご持参ください。

## <1日のクラスの流れ>

10 分前	4 階スタジオ入口にお越しください。更衣室は使用しません。 健康チェック（担当リーダーが健康チェックカードを確認します。）
0 分	あいさつ、準備体操
10 分	グループに分かれて練習開始
45 分（60 分）	練習終了、あいさつ、解散

## <クラス終了・着替え>

- ・Tシャツ・短パンは自宅から着用をお願いします。
- ・館内の待機時間を減らすために、着替えをせずに帰宅をお願いします。
- ・荷物をまとめたら、解散をします。待ち合わせ場所をあらかじめお子様とご確認ください。  
スタジオ入口付近での待ち合わせは密になりますのでご遠慮ください。
- ※1 人で待ち合わせ場所に行けないお子様は、周りの方との距離を空けてスタジオ付近でお待ちください。

裏面もご確認ください。

## ワッペンテスト

—5日間講習会の最終日に実施します—

全国のYMCAの体操クラスでは、子どもたちの努力の成果を認め、運動に対する動機付けを行うと共に、それぞれの目的にあった指導を行うための客観的な評価として、ワッペンテストを講習会最終日に実施しています。体操ワッペンはTシャツやバックなどにつけたり、お家で保管してください。

※2日間・3日間講習会はワッペンテストを実施しません。

## クラス日程

2日間：3月22日（月）～23日（火）

クラス名	時 間
はじめてサッカー	16:20～17:05
はじめて新体操	

3日間：3月24日（水）～3月26日（金）

クラス名	時 間
体育が好きになるP	16:15～17:00

5日間：3月29日（月）～4月2日（金）

クラス名	時 間
幼小器械体操 P1	15:30～16:15
幼小器械体操 P2	16:20～17:05
器械体操 P	17:10～18:10

### <その他注意事項>

- ・欠席される場合は、クラス開始前にご連絡ください。欠席されてもクラスの振替はできません。
- ・車での送迎の際、路上に停車しての待ち合わせは近隣のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ・その他、ご不明な点はお問い合わせください。