

横浜中央 YMCA 季節講習会ハンドブック

YMCA とウェルネス



YMCA は、1844 年ロンドンで、教会に集う若者達によって誕生し、124 の国と地域に広がる社会教育団体です。人々の身体・知性・精神をバランス良く高めていくことを願いとして、様々な活動を実施しています。講習会では、お子さまが生涯健康な生活を営むために水泳や体操などのスポーツ技術を身につけ、技術を習得する際に得る成功体験により自分自身に自信を持ち、自分の身の周りのことを自分で行うことで自立心を高め、友人との交流を深めていくことで人間関係や社会性を身につけていく、これらのことを通して、お子さまが生涯にわたり、健康的な生活を営むことを願いとしています。

キャラクター・ディベロップメント

人格形成に必要とされる価値は様々ですが、その中でも YMCA は大切な価値：Caring（おもいやり）、Honesty（誠実さ）、Responsibility（責任感）、Respect（尊敬心）に注目しています。人は競争原理の中で育てられると、自分の事だけを大切に、まわりの人を思いやる心を忘れ、ひいては自分よりも弱い人を見つけ攻撃するようにさえなっていきます。これらの価値は誰にとっても何も新しいものではありませんが、あえて今だからこそ、私たち YMCA はこれらの価値を意識し、プログラムの中に取り入れ、子どもたちに伝えたいと願っています。

水泳プログラム

■持ち物

- ・水着：指定購入品はありません。各自でご用意ください。
- ・水泳帽：指定購入品を3階受付にてご購入ください。（ベビー5日間のみご参加の方は除く）
- ・バスタオル：各自でご用意ください。タオルは名前を書いたビニール袋に入れてお持ちください。
- ・認定証：以前YMCAの水泳プログラムに参加経験があり、認定書をお持ちの方は講習会初日の健康チェック時にクラス担当者にご提出ください。
- ・健康チェックカード：YMCA指定の用紙にご記入ください。

※ゴーグルは必要に応じてご用意ください。YMCAではお子さまが水慣れの段階より水中で目を開けられるようになってから(水泳ワッペン・クラゲ赤程度)着用するようにおすすめしています。

※水着、帽子等の貸出を中止しておりますので、お忘れ物の無いようお願いいたします。

■クラスの流れ

<オリエンテーション>

- ・通常のオリエンテーションは行いません。

- ・クラス開始の20分前より3階ロビーで検温行い順次更衣を行います。

<健康チェックから更衣室>

- ・健康チェックカードの体温チェックや健康状態を確認後、スタンプを押します。
- ・靴を更衣室入り口の下駄箱にしまい更衣室で着替えを行います。荷物はすべて鞆に入れて棚にしまします。
- ・更衣時間短縮のためさしつかえない方は、あらかじめ水着を着用してお越しくください。
- ・更衣室には人数制限がございますので、リーダーの案内をお待ちください。
- ・更衣室内では、足元の白い枠の中に入り更衣をお願いいたします。
- ・バスタオルをビニール袋に入れ、シャワー室へ向かいシャワーを浴びます。
- ・幼児のお子さまは更衣室への保護者の同伴が可能です。その際には保護者の方にも検温をお願いしております。保護者の方の性別に合わせて更衣室をご利用ください。

<クラス開始>

- ・保護者の方の観覧はご遠慮いただいております。お迎えの際は、クラス終了時に再度ご来館ください。

<クラス終了・着替え>

- ・プールサイドであいさつ後、男女の更衣室に分かれてシャワー・更衣室へと戻り、解散となります。少数に分散をして更衣を行うため着替えにお時間がかかる場合がございます。帰宅方法をお子さまとご確認ください。

体育館プログラム

■持ち物

- ・ **Tシャツ**：指定購入品はありません。各自でご用意ください。胸に大きく名前をお書きください（Tシャツに直接書かずに布やテープを貼りつけていただいても結構です）。
- ・ **短パン**：指定購入品はありません。各自、動きやすいものをご用意ください。
- ・ **水筒**：水、お茶、スポーツドリンクなど
- ・ **汗拭きタオル**
- ・ **認定証**：以前YMCAの体操・トランポリンクラスに参加経験があり、認定証をお持ちの方は、講習会初日にクラス責任者にご提出ください。
- ・ **靴下、室内シューズ**（バスケットボールクラス）
- ・ **靴を入れる袋**

■クラスの流れ

<オリエンテーション>

- ・ 通常のオリエンテーションは行いません。
- ・ クラス開始 20 分前から 5 階のランニングトラック入口より入場ができます。

<クラス前>

- ・ あらかじめ運動着を着用してご来館ください。YMCA での着替えが必要な場合はご相談ください。
- ・ 入口で靴を脱ぎ袋に入れます。
- ・ 検温を行い、健康チェックカードを提出します。
- ・ クラスごとにエリアが決まっています。自分のクラスのエリアに移動します。
- ・ 四角の枠に荷物を置き枠内で待機します。靴下を脱ぎ水筒とタオルを準備しましょう。
- ・ リーダーの指示にしたがって体育館に降ります。

<クラス開始>

- ・ 保護者の方の見学はご遠慮いただいております。お迎えの際は、クラス終了時に再度ご来館ください。

<クラス終了・着替え>

- ・ クラス終了後5階のランニングトラックに上がります。
- ・ お子さまの帰り仕度のお手伝いのためにランニングトラックに入られる場合は、クラス終了5分前にお入りいただけます。四角の枠の中にお待ち頂き、お子さまと合流してください。
枠内で待機していただき出口に近い方から順番にご案内します。
- ・ 一人で準備できるお子さまは、待ち合わせ方法をお子さまとご確認のうえ合流をお願いします。
※バスケットボールクラスは1階で待ち合わせをお願いします。

《健康チェックカードの使用方法》

YMCA では参加者の健康状態を把握し、事故を未然に防ぐため、保護者の方にお子さまの健康状態を確認して頂いております。体温を測り、疲労度を記入し、毎回お持ちください。

・ ご自宅を出る前に次の事項をチェックしてください。

- ①熱はないか ②疲れている様子はないか ③風邪をひいていないか
 - ④鼻、耳、目、皮膚に異常はないか ⑤顔色は普段と異なっていないか ⑥食欲はあるか
 - ⑦せき、だるさ、息苦しさはないか ⑧近親者の感染はないか
- ・ 異常なしとして参加する場合、保護者印を捺印してください

お願い

- ・ ロビーでの着替え、更衣室内での飲食及び携帯電話の使用はご遠慮願います。
- ・ 遅れてきた場合は、プールは3階受付に体育館は5階にお申し出ください。
- ・ お子さまをお連れの方は、目を離さぬよう充分お気をつけください。
- ・ 欠席される時はお手数ですが YMCA にお電話をください。Tel045-661-0084
- ・ お子さまのお持ち物すべてにお名前を書いてください。
- ・ 忘れ物は3階受付にお問い合わせください。
- ・ 困ったことがあったら、すぐにリーダーや3階の受付に申し出るようにお子さまにお伝えください。

<4日目:ワッペンチェック 5日目:ワッペンテスト>

※水泳クラス（ベビークラス、のびのびクラス、特別プログラムは除く）

体操クラス（器械体操・トランポリンクラスのみ）

- ・ YMCA プログラムではお子さまの技能測定及び評価のために講習会の最終日にワッペンテストを実施しています。中間評価のため、お子さまがスムーズにワッペンテストに臨めるようにするため、4日目にワッペンチェックを実施いたします。
- ・ ワッペンテスト当日にはお子さまの成長を記した認定証とワッペン（ワッペンは合格者のみ）をお渡しします。認定証は継続して使用しますので、次回のご参加の際、初日にクラス責任者へご提出ください。
- ・ ワッペンテスト当日に欠席された場合は、期間中の練習状況を考慮して認定し認定証は後日郵送させていただきます。

横浜中央 YMCA ウェルネススポーツクラブ

〒231-8458 横浜市中区常盤町 1-7

電話：045-661-0084