



幼児・小学生・中学生

水泳・体操講習会 ハンドブック

1. はじめに
2. キャラクターディベロップメント
3. おねがい
4. ワッペンテストシステムについて
5. 健康チェックカード利用方法
6. 館内チェックイン方法
7. 持ち物
8. 水泳クラス利用のながれ
9. 体操クラス利用のながれ
10. クラス内での約束・帰宅後のチェック

川崎 YMCA

1. はじめに

YMCAは、1844年ロンドンに創立されて以来、キリスト教に基づく青少年団体として2024年現在、世界120の国と地域に組織されています。横浜YMCAは、1884年（明治17年）の創立以来、1世紀以上にわたって数多くの活動を展開してきました。

2024年、横浜YMCAは創立140周年を迎えます。140年の歴史を振りかえる時、例えば大正初期、神奈川県下初の室内体育館を有したYMCA会館においてバスケット、バレー、バトミントン等外来スポーツを広く紹介していくなど「地域における健康づくり」の分野においてその時代、その時代先駆的な取り組みにチャレンジしてまいりました。21世紀に入り、YMCAでは「少子高齢化」の日本において、次世代を担う子ども達をどう育てていくのかを真剣に考えていきたいと思えます。また、心豊かな人々が息づく地域社会づくり、そして人類が共に生きることの出来る平和な世界に向かい、活動を続けています。

2. 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が大切にするコアバリュー、「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。人は競争原理の中だけで育てられると、自分のことだけを大切に、周りの人を思いやる心を忘れ、ひいては自分より弱い人を見つけて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。

3. おねがい

- ①館内には多くの方々のお出入りがあります。騒いだりして迷惑にならないようにしてください。また、館内でいたずらや不審者を見かけましたら、受付までご連絡ください。
- ②お子さまに必要以上のお金や貴重品を持たせないようにしてください。（盗難に関しては責任を負いかねます）貴重品をお持ちの場合、受付に預けるようお伝えください。
- ③持ち物、衣類全てに氏名を書いてください。万一忘れ物をした時は、YMCAにご連絡ください。
- ④お子さまが一人でYMCAに通う場合は、途中で何かあった場合の対応を道順にそって実際に教えてあげてください。なお、自転車で来館される方は、駐輪場の整列駐車にご協力ください。
- ⑤クラスのことや、お子さまのことでご相談がある場合は、クラス担当スタッフをお呼びください。
- ⑥欠席される時は、お手数ですがYMCAまでご連絡ください。
- ⑦その他、ご質問等ございましたらお気軽にYMCAまでご連絡ください。

4. ワッペンテストシステムについて

全国のYMCAでは、水泳・体操のプログラムにおいて、その習得した技能を水泳では魚の名前による10段階、体操では動物の名前と色で表現した20段階のワッペンで評価しております。特に水泳では、さらに細かくそれぞれの段階を赤・黄・青と変化させ、泳力の向上を示しています。

このワッペンテストシステムは、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、それぞれの目的に合った指導を行うための、客観的な評価資料となります。

- ・水泳ワッペン（小さいワッペン）は水泳帽に縫い付けてください。大型ワッペンはご自宅で保管いただくか、帽子に縫い付けてもかまいません。進級したら水泳帽の小ワッペンは新しいものに付け替えてください。
- ・体操ワッペンは、クラス時に使用するTシャツ等に縫い付ける必要はありませんので、ご自由に大切に保管してください。
- ・ワッペンテストは、各クラス最終日に行います。
- ・ワッペンテストの日に欠席した場合は、それまでの練習状態を考慮しワッペンを認定いたします。
- ・ワッペンテストの結果については、『れんらくアプリ』にてお送りいたします。

5. 健康チェックカード利用方法

YMCAでは、参加者の健康状態を把握し、事故を未然に防止するために、保護者の方々にお子さまの健康状態をチェックしていただいています。体調チェックをした上で捺印をし、お子さまに持たせてください。ご記入がされていなかったり、忘れた場合は、練習にご参加いただけない場合もありますので、予めご了承ください。

- ① 名前を必ずご記入ください。
- ② 家を出る前に次の事をチェックしてください。

a. 熱はないか（体温を測り記入）	b. 風邪はひいていないか
c. 顔色やしぐさが普段と異なっていないか	d. 疲れている様子はないか
e. 耳、目、皮膚に異常はないか	f. 食欲はあるか
- ③ 上記の事項をチェックし、体温や風邪の症状等がないかを記入の上、捺印してください。
お子さまが安全に楽しく練習して頂くために健康状態を把握することはとても大切なことです。お手数とは存じますが、ご協力をお願いいたします。
- ④ 風邪や疲労などで体調がよくない時は休ませてください。
クラスを休む時、遅刻をする時はご連絡ください。Tel 044-932-2031

6. 館内チェックイン方法

自宅	健康チェックカードの記入 ※水着や体操着は、お近くにお住いの方はご自宅で着替えてからご来館ください。
----	---



健康 チェック	・健康チェックカードを受付で提示してください。
------------	-------------------------



更衣室	クラスごとに靴の置き場を指定してあります。 ※靴の取り違えに注意してください。		着替え用のカゴもしくは右のステッカーが貼ってあるロッカーをご利用ください。	
-----	--	---	---------------------------------------	---

【水泳クラス】

【体操クラス】

クラス 開始前	タオルは、名前を書いたビニール袋に入れて、クラスごとにカゴに入れてください。		地下1階（プール観覧席がある場所）にてクラス担当者が来るまで、お待ちください。	
------------	--	---	---	---

7. 持ち物

水泳クラス	体操クラス
<ul style="list-style-type: none">・水泳帽（YMCA指定のもの）1,000円（税込）・ゴーグル 初心者の方は必要ありません。ただし、他の理由で必要な場合は、クラスの担当にご相談ください。 <ul style="list-style-type: none">・水着・タオル・バッグ・名前を書いたビニール袋	<ul style="list-style-type: none">・Tシャツ・短パン・タオル・水筒（水、スポーツドリンク、麦茶など）・バッグ
水泳帽以外は、お手持ちのもので構いません。	全てお手持ちの物で構いません。 クラスは裸足で行います。

8. 水泳クラス利用の流れ

① 健康チェックから更衣室へ

- 1) 受付にて健康チェックカードの保護者許可印を確認いたします。
- 2) 靴は下駄箱に入れ、更衣室で着替えます。脱いだ服は水泳バッグにまとめて、必ずカゴまたはロッカーに入れてください。
- 3) タオルはお名前を書いたビニール袋に入れてクラスごとにカゴへ入れてください。
- 4) シャワーを浴びて、プールサイドの待機場所（観覧席前のベンチ）へ移動します。
 - ◇1人で着替えられない幼児のお子さまの場合、保護者の方が着替えさせてください。
 - ◇小学生はご本人1人で着替えるようにしています。

② クラス開始

- 1) プールサイド集合 → 人数確認 → 準備体操 → グループ分け → 練習開始

③ クラス終了

- 1) 笛が3回鳴ったらプールから上がりましょう。
- 2) 人数確認 → あいさつ

④ シャワー・更衣・解散

- 1) 忘れ物のないように気をつけましょう。
- 2) 寄り道をしないで早く帰りましょう。万一、遅くなる時は家に電話しましょう。

9. 体操クラス利用の流れ

① 受付にて健康チェックカードの保護者許可印を確認いたします。

② 着替えを済ませて地下1階ロビーで待機

- 1) 着替えは地下2階更衣室で行います。脱いだ衣服は、バッグにまとめて、必ずカゴまたはロッカーに入れてください。
 - ◇1人で着替えられない幼児のお子さまの場合、保護者の方が着替えさせてください。
 - ◇小学生はご本人1人で着替えるようにしています。
- 2) 着替えたら、クラス開始5分前までに地下1階ロビーに集合してください。
クラス担当者が呼びに来ます。
※クラス開始5分前に間に合わない場合は直接ジムへお上がりください。
- 3) 待ち時間に走り回ったり騒いだりせず、お待ちください。

③ クラス開始

- 1) ジム集合 → 人数確認 → 準備体操 → グループ分け → 練習開始

④ クラス終了

- 1) 人数確認 → あいさつ

⑤ 更衣・解散

- 1) 忘れ物のないように気をつけましょう。
- 2) 汗をよく拭いて、着替えましょう。
- 3) 寄り道をしないで早く帰りましょう。万一、遅くなる時は家に電話しましょう。

10. クラス内での約束・帰宅後のチェック

水泳クラス

約束

- ①プールサイドを走ったり、悪ふざけはやめましょう。
- ②トイレに行きたくなったり、具合が悪くなったら、リーダーに言いましょう。
- ③リーダーの注意を守って練習しましょう。
- ④笛が鳴ったら、プールから上がりましょう。

帰宅後のチェック

- ①目の充血がなかなかとれない事はないか。
- ②動作に活気がなく、気だるい様子はないか。
- ③顔色が悪かったり、吐き気をもよおすことはないか。
- ④寒気を感じている様子はないか。
- ⑤その他、健康上平常時との違いはないか。
- ⑥忘れ物がないか。
- ⑦配布物の確認。

体操クラス

約束

- ①階段で悪ふざけをしたり、走ったりするのはやめましょう。
- ②トイレに行きたくなったり、具合が悪くなったら、リーダーに言いましょう。
- ③リーダーの注意を守って練習しましょう。

帰宅後のチェック

- ①動作に活気がなく、気だるい様子はないか。
- ②顔色が悪かったり、吐き気をもよおすことはないか。
- ③寒気を感じている様子はないか。
- ④その他、健康上平常時との違いはないか。
- ⑤忘れ物がないか。
- ⑥配布物の確認。