

藤沢 YMCA

夏休み短期講習会 ハンドブック

| YMCA のねがい

YMCA では活動を通じて次のことを学びます。

- 「自分のいのちと、みんなのいのちを大切にすること」
- 「家族、地域のひとりひとりとして責任があること」
- 「世界と地球を見つめ、考え、行動すること」
- 「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」
- 「すこやかな心と体を育むこと」

YMCA ではこれらを実現するために、

CARING「思いやり」 HONESTY「誠実さ」 RESPECT「尊敬心」 RESPONSIBILITY「責任感」
をすべての場面で大切にしています。

| おねがい

- 1) 困ったことがあったら、すぐに2F受付に申し出るよう、お子様に伝えてください。
- 2) お子様が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。もし、お持ちになる場合は、受付に預けるようお伝えください。
- 3) お子様が1人でYMCAに通う途中で何かあった場合の対応を道順に沿い、ご家庭でご確認ください。
- 4) お子様の持ち物、衣類すべてにお名前をご記入ください。
- 5) 忘れ物をした場合は、受付にお知らせください。
- 6) お子様を待つ際は、荷物や貴重品の管理をお願いします。
- 7) 見学している間、一緒に来られたご兄弟がケガをしないように十分お気をつけください。
- 8) 更衣室内での飲食はご遠慮ください。
- 9) 欠席される際は、お手数ですがYMCAにお電話をお願いいたします。 Tel 0466-26-1151

| 開講までの準備

- 1) お申し込み時にお渡しした資料をご確認ください。
 - ①プログラム確認書
 - ②健康チェックカード(年間水泳・体操クラスにご参加の方は、現在お持ちのものをご使用ください。)
- 2) 健康診断をお受けになることをおすすめします。
※短期講習会を楽しく安全に実施するために、医師による健康診断を受け、健康であることをご確認ください。
- 3) 裏面の持ち物をご用意ください。

水泳プログラム

- 水 着：お手持ちのもの（YMCAの指定水着も購入いただけます。）
- 水泳帽：YMCA指定のものをご用意ください。（受付にて1000円で販売しています。）
サイズは、S、M、L、Oをご用意しております。
- タオル：お名前を書いたビニール袋にお入れください。更衣室で回収します。

スタジオプログラム

- 服 装：指定はありません。Tシャツ、パンツとも運動に適したものをご用意ください。
- 水 筒：水かお茶をご用意ください。
- タオル：汗拭き、手洗い用

※すべての持ち物に必ず名前の記入をお願いいたします。タオルを入れるビニール袋にもお願いします。

健康チェックカードの使い方

YMCAでは、参加者の健康状態を把握し事故を防止する為に、保護者の方に健康チェックカードでお子様の健康状態をチェックしていただいております。下記の事項をよくお読みになり、チェックの上、ご記入・捺印してお子様を持たせてください。万ーチェックされていない場合やお忘れになった場合は、YMCAにて検温させていただき、体温が37.5度以上の場合は練習できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

◎使用上のポイント◎

- 1) お名前を必ず記入してください。
- 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。
 - 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) 2の事項をチェックし、健康チェックシートに、体温、該当項目を記入してください。
- 4) 異常なしとして参加する場合、保護者印を押してください。
- 5) 記入なき場合は練習をお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。お子様が安全に楽しく練習していくために、健康状態を把握することはとても大切な事です。
お手数ですが、ご協力をお願いいたします。

家にお子様が届いたら、次の事をチェックしてください。

- 目の充血がなかなかとれない事はないか。
- 動作に活気がなく、気だるい様子はないか。
- 顔色が悪かったり、吐き気をもよおす事はないか。
- 寒気を感じている様子はないか。
- その他、健康上平常時との違いはないか。

毎日、元気に参加できますようにご家庭での健康管理をお願いいたします。

以下の点についてご協力をお願いいたします。

- 来館時のマスク着用は保護者の皆様の判断でお願いいたします。
- 手指のアルコール消毒は1階と2階に設置しておりますので、ご自由にご利用ください。

｜水泳・体操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、習得した技能を魚の名前による10段階ワッペン（水泳）、動物の名前による20段階ワッペン（体操）にて評価しております。また、水泳においては、さらに細かくそれぞれの段階を赤・黄・青色と変化させ、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、子ども達の努力の成果を認め、運動に対する動機づけを行うと共に、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。

- ワッペンは各項目が全部出来た時に合格となり、ワッペンをお渡しいたします。
- 水泳ワッペンは水泳帽に縫いつけてください。ワッペンが進級したら水泳帽のワッペンは新しいものにつけかえてください。
- ワッペンテストは各クラス最終日に行います。欠席の場合はご連絡ください。
- 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。
- ワッペン認定は、れんらくアプリにて保護者様にお知らせいたします。登録をお願いいたします。

｜水泳プログラムの始まりから終わりまで

- 健康チェック**・・・○体温を測り、健康状態を観察の上、「健康チェックカード」（前ページ参照）に記入をしてください。
○風邪や疲労などで、体調のよくないときは無理をせず、休みましょう。
- 持物チェック**・・・○持ち物（記名をお願いします）
①水着 ②指定水泳帽 ③タオル ④健康チェックカード
- 家を出る**・・・○YMCAに来るまでの電車・バス・徒歩では、事故のないように、十分注意してください。
- 集合**・・・○クラス開始10分前までに、1Fロビーに集合してください。
○貴重品を持ってきた時は、受付スタッフに預けてください。
- 健康チェック**・・・○1Fカウンターで健康チェックカードを確認します。
○遅刻をした時や忘れものをした時は、受付スタッフにお申し出ください。
- 更衣**・・・○ぬいだ靴は下駄箱に入れます。
○ぬいだ服は全部バッグにしまい、カゴに入れます。
○幼児の保護者の方は、更衣室に入っていただくことができます。
女性が同伴の時は女子更衣室、男性が同伴の時は男子更衣室にお入りください。
小学生は自分自身でできるように指導します。
- シャワー**・・・○全身をきれいに洗います。
- プログラム**・・・○観覧席でご見学いただけます。スペースに限りがございますので、譲り合ってご観覧いただきますようお願い申し上げます。

シャワー・・・○よく温まってから更衣します。



更衣・・・○帰り道の交通も十分注意してお帰りください。

| スタジオプログラムの始まりから終わりまで

健康チェック・・・○体温を測り、健康状態を観察の上、「健康チェックカード」（前ページ参照）に記入をしてください。



○風邪や疲労などで、体調のよくないときは無理をせず、休みましょう。

持物チェック・・・○持ち物はクラスにより異なります。（前ページ参照、記名をお願いします）



家を出る・・・○YMCAに来るまでの電車・バス・徒歩では、事故のないように、十分注意してください。



集合・・・○クラス開始 10分～5分前に、1Fロビーにご集合ください。



○貴重品を持ってきた時は、受付スタッフに預けてください。

健康チェック・・・○1Fカウンターで健康チェックカードを確認します。



○遅刻をした時や忘れものをした時は、受付スタッフにお申し出ください。

更衣・・・○プール更衣室をご利用頂けます。



○ぬいだ靴は下駄箱に入れます。

○下着のシャツは必ずぬいでください。

プログラム・・・○観覧席でご見学いただけます。スペースに限りがございますので、譲り合ってご観覧いただきますようお願い申し上げます。



更衣・・・○クラスでは汗をかきます。Tシャツは必ず着替えましょう。

○帰り道の交通も十分注意してお帰りください。

| れんらくアプリの登録について

年間クラスにて運用しております「れんらくアプリ」を季節講習会参加者の方にもご案内しております。れんらくアプリはワッペンテストの結果配信などに使用しますので、登録用紙をお渡しします。必ずご登録ください。

また、今後の季節講習会のご案内や、特別プログラムの情報などもお届けする予定です。よろしくお願いたします。

ご不明な点がございましたら、受付スタッフまたはお電話にてお気軽にお問い合わせください。担当者からご連絡させていただきます。クラスに関すること、練習内容のこと等、どのようなことでも構いません。どうぞよろしくお願いいたします。