

# 2024 年度 夏季講習会メンバーズハンドブック(体操)

## <集 合>

- ・ 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てください。
- ・ 集合場所：4 階スタジオ入口

## <持ち物>

- ・ 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、見えるところに名前をひらがなで大きく書いてください（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。運動に適したもので膝が出るものが好ましいです。
- ・ 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。

※全ての持ち物に名前を書いてください。バックや靴にも記入をお願いします。

## <1 日のクラスの流れ>

- 10 分前 4 階スタジオ入口にお越してください。更衣室はご利用いただけません。  
健康チェック（担当スタッフ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
- 60 分 練習終了、あいさつ、解散

## <クラスの見学>

5 階観覧席では、お席の譲り合いにご協力ください。

## <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。

荷物をまとめたら、スタジオで解散をします。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 1 階、2 階で待ち合わせをお願いします。

※お子様が一人で行動するのが心配な方は、スタジオ入り口で通行の妨げにならないようにお待ちください。

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ていただいても結構です。

※3日間講習会では、テストがありません。

## クラス見学会

—各講習会3日目にクラス見学会を行います—

見学場所：4Fスタジオ内

- \* その他の日は、5F観覧席よりご見学いただけます。
- \* 準備体操終了後にご案内いたします。案内があるまでは5階観覧席からご観覧ください。
- \* カメラ・ビデオカメラで練習風景を撮影できます。(見学会以外の日の撮影はご遠慮ください。尚SNSなどへの掲載はご遠慮ください。)
- \* 小さなお子様をお連れの方は目を離さないようにご注意ください。

## クラス日程

3日間：7月29日(月)～31日(水)

5日間：8月5日(月)～8月9日(金)

クラス名	時間
種目集中(跳び箱)	15:30～16:30
種目集中(マット)	16:30～17:30

クラス名	時間
幼児器械体操 S	8:45～9:45
幼小器械体操 S	15:30～16:30
器械体操 S	16:30～17:30

### <その他注意事項>

- ・爪を短くしてご参加ください。
- ・欠席される場合は、クラス開始前までに電話でご連絡ください。欠席されてもクラスの振替、返金はありません。幼児器械体操 S は 9:00 以降にご連絡ください。
- ・車で送迎の際、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。(YMCAの駐車場は20分未満無料、以降100円/20分)
- ・ドメイン「@buscatch.net」からのメールを受信できるように設定してください。
- ・その他、ご不明な点はお問い合わせください。