



熊本YMCA

かけっこの合宿



2016年 8月7日 (日) ~9日 (火)
宮崎県西米良村 健康増進広場



かけっこ合宿の目的

- 目標を設定し、能力向上を図る場とする。
- 集団生活を通して新しいともだちを作ることを経験し、社会性・協調性を学びます。
- 思いやり・誠実さ・責任感・尊敬心の4つの価値を大切に活動します。

活動場所・集合解散

日 程：2016年 8月7日(日)～8月9日(火)

活動場所：宮崎県西米良村 健康増進広場
宿 舎：双子キャンプ場

【集合・解散】

場所(地域)	8/7(日) 集合(出発)時刻	8/9(火) 解散(到着)時刻
みなみYMCA	7:00	17:45頃
ながみねファミリーYMCA	7:00	17:45頃
むさしYMCA	7:00	17:45頃

※交通事情などにより多少のズレが発生する場合がございます。

リーダー紹介

ディレクター	竹下 貴文	(にんじんリーダー)
プログラムディレクター	緒方 大地	(ハイジャンリーダー)
プログラムリーダー	西 美都	(ダッシュリーダー)

☆持ち物チェックリスト☆

	持ち物	数量	チェック(行き)	チェック(帰り)
1	帽子(必ず必要)	1		
2	着替えTシャツ	4		
3	靴下	3		
4	履きなれた靴(運動靴)	1		
5	濡れてもいい靴(運動靴)	1		
6	タオル(水泳用、汗拭き用、お風呂用)	必要分		
7	水着・水泳キャップ・ゴーグル(必要な方)	各1		
8	ビニール袋(レジ袋程度の大きさ) 濡れたものや雨よけのため	数枚		
9	雨具(カッパ)	1着		
10	歯ブラシ	1		
11	水筒(名前を書いておく)	1		
12	お風呂セット ※温泉ですので備え付けがあります、必要な方のみ	1式		
13	筆記用具(鉛筆など)・勉強道具	1式		
14	洗濯ネット(大)	1		
15	薬(処方箋を必ず入れる) ※必要な方のみ	1		
16	日焼け止め・虫除け薬(ガススプレータイプではないもの)	1		
17	古新聞紙	1日分		
18	健康調査書(YMCAにて配布のもので、当日持参)	1		

☆ 持ち物にはすべて名前を記入しましょう。

☆ 靴は、丈夫で履きなれたものを履いてきてください。

☆ 体調はきちんと整えましょう。


☆ 携帯電話など 貴重品等の持参については、保護者の皆様より適宜ご判断下さい。

※管理については、各自の責任の元とさせていただきます。


【お問い合わせ】

みなみYMCA 担当：緒方(ハイジャンリーダー) TEL：(096) 378-9370

- 熊本YMCAかけっこプログラムの最高峰！ -

	▼▼▼かけっこ合宿 トレーニング内容一部 ▼▼▼		
	8/7 (日)	8/8 (月)	8/9 (火)
あさ 7:00 (みなみ・ながみねファミリー・むさし) バスで「宮崎県西米良村」へ 大自然で思いっきり体を動かそう。	朝食 / 散歩 ◇トレーニング② ・スライドRUN、SAQ、フォーム	朝食 / 散歩 ◇トレーニング④ ・タイムトライアル	
ひる 昼食 ◇トレーニング① ・タイムトライアル、スタート ・アジリティトレーニング	昼食 ◇トレーニング③ ・ボールトレーニング (クイックネス) ◇運動の後は 水遊び	昼食 (振り返り) バスで「各YMCA」へ 17:45 各YMCA到着予定	
よる 夕食 ◇星空観察、動画鑑賞 (陸上) ・イメージトレーニング ・入浴 (温泉)、勉強、就寝	夕食 BBQ (予定) 食べるのもトレーニング!? ・入浴 (温泉)、勉強、就寝	※移動は熊本YMCAサッカーチーム合同 夏合宿と一緒にです。	







こどもスポーツスクール最新情報は

Webで！

熊本YMCA

検索





クラス情報・活動報告・スケジュールなど

http://www.kumamoto-ymca.or.jp/sports/

熊本YMCA かけっこ合宿 お願いと諸注意

合宿の前に…

- ・早寝早起きをして規則正しい生活を送り、疲れをためたりしないよう注意してください。
- ・必ず手や足の爪を切っておいてください。
- ・すべての物に名前が書いてあるか、忘れ物がないか、しっかり確認しましょう。

合宿中は…

- ・リーダーとのお約束をよく守り、みんなで協力して楽しい合宿にしましょう。
- ・子どもたちだけで行動せず、必ずリーダーと一緒に行動しましょう。
- ・良く寝て、良く食べて、しっかりトイレに行きましょう。
- ・からだの調子が悪い時は、すぐにリーダーに言いましょう。
- ・自分の荷物はいつもきちんと整理しましょう。食事の準備やおかたづけは自分たちで行いましょう。

保護者の皆様へ

- ・合宿前後のお子様の健康管理には十分ご留意ください。健康状態に不安がある場合は無理をして参加せず、必要があれば出発前までに医師による適切な判断や指示を受けておいてください。
- ・持ち物や衣服はなるべく普段から使用しているもので、必ず名前の記入をお願いいたします。特に、下着や靴下などにも記入をお願いいたします。
- ・出発当日は、晴天・雨天にかかわらず出発いたします。
- ・集合、解散時の送迎は、遅れないようにお早目においでください。お車でいらっしゃる場合には、必ずYMCA指定の駐車場をご利用ください。
- ・合宿期間中、現地への訪問やお電話はご遠慮ください。また本人からの電話も控えさせてください。緊急の連絡が必要な場合にはYMCAまでご連絡をお願いいたします。
- ・万一、合宿期間中にケガや発熱などの病気が発生した場合には、緊急連絡先へご連絡します。
- ・急を要する場合などには現地にて判断し、医療機関を受診する場合や、お迎えを依頼することもございますのでご了承ください。

下記のものを必ずご提出ください。

1. 個人情報の取扱いに関する同意書 (お早めにご提出ください)
2. 合宿(キャンプ)参加者事前調査書 (お早めにご提出ください)
3. 合宿(キャンプ)参加者出発時調査書(兼与薬依頼書) (出発時にねがいします)

合宿期間中、緊急連絡がある場合には、下記へお願いいたします。

みなみYMCA 電話096-378-9370 (みなみYMCA)

キャンセルについて

- ・お申込の合宿をキャンセルされる場合、キャンセル料は以下の規定に準じますのでご了承ください。
- ・キャンセルには、所定の用紙(要印鑑)によるお届けが必要です。詳しくはお問い合わせください。

キャンセル日(取消日)	取消料
	参加費の
出発前日より起算して20日目にあたる日以降 (宿泊キャンプ)	20%
出発前日より起算して7日目にあたる日以降 (宿泊・日帰り共通)	30%
出発前日 (宿泊・日帰り共通)	40%
出発当日出発時刻前 (宿泊・日帰り共通)	50%
出発当日出発時刻以降または無連絡不参加 (宿泊・日帰り共通)	100%



YMCAは4つの価値を大切にしています

1. 思いやり (CARING)
お友だちや動物や植物にやさしくしよう

2. 誠実さ (HONESTY)
正直になろう

3. 責任感 (RESPONSIBILITY)
できることは自分でしよう

4. 尊敬心 (RESPECT)
人を大切におもう