

こどもクラス ご案内

2019.4-2020.3

スポーツスクール

たいそう

マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンで楽しく体を動かします。年齢に応じて習得できる運動基本動作を反復することで、動作がスムーズに行えるようになり、基礎体力(筋力・柔軟性・敏捷性・平衡性)も高めます。親子たいそうは、親子のスキンシップを楽しみ、気軽に参加できる教室です。



| | 0,1歳児 | 2歳児 | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中学生 |
|----------|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 親子たいそう | ○ | | | | | | | | | | | |
| キッズたいそう | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| ジュニア体操1 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| ジュニア体操2 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 体操クラブ ※1 | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体操チーム ※1 | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| トランポリン※2 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

※1 指導者（リーダー）による推薦もしくはレインボーワッペン取得者が対象となります。

※2 トランポリンを中心としたクラスです。バランス感覚を養い、全スポーツの基礎作りができる効果があります。自分のペースで抵抗なく楽しむことができます。

| クラス | コース | 曜日 | 時間 | 対象 | 送迎バス |
|---------|-----|----|-------------|---------|------|
| 親子たいそう | D | 木 | 10:30~11:15 | 0~1歳児 | — |
| キッズたいそう | A | 月 | 16:10~17:10 | 2歳児~年長 | |
| | B | 火 | | | |
| | D | 木 | | | |
| | E | 金 | | | |
| | F | 土 | | | |
| ジュニア体操 | A1 | 月 | 17:10~18:10 | 年中~小学生 | |
| | B1 | 火 | | | |
| | D1 | 木 | | | |
| | E1 | 金 | | | |
| | F1 | 土 | | | |
| 体操クラブ | E | 金 | 18:20~19:50 | 小学生~中学生 | |
| | F | 土 | 13:30~15:00 | | |
| 体操チーム | | 月 | 18:20~20:40 | 小学生~中学生 | |
| | | 火 | | | |
| | | 木 | | | |
| トランポリン | | 土 | 15:00~18:00 | 年中~小学生 | |
| | C | 水 | 17:10~18:10 | | |
| | F | 土 | 10:30~11:30 | | |

コーディネーション

「走る・跳ぶ・投げる」などの基礎的な運動能力向上を目的としたクラスで、3ヶ月毎にメインとなるテーマを設定します。(2017年度例:かけっこ、体操、球技、総合体力向上)様々な運動を通して動きを覚え、運動能力だけではなく、知性や社会性を育んでいきます。運動が苦手なお子様から、競技力の向上を目指すお子様まで幅広くご参加いただけます。



| | 0,1歳児 | 2歳児 | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中学生 |
|-----------|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| コーディネーション | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| クラス | コース | 曜日 | 時間 | 対象 | 送迎バス |
|-----------|-----|----|-------------|--------|------|
| コーディネーション | C | 水 | 16:10~17:10 | 年長~小学生 | — |
| | F | 土 | 10:30~11:30 | 年長~小学生 | — |

新体操・HIP☆HOP・チアダンス

リズム感や柔軟性を養い、表現力や感受性も磨いていきます。新体操ではリボンやボール、チアダンスはポンポンを使って楽しく踊ります。



| | 0,1歳児 | 2歳児 | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中学生 |
|-------------|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| キッズ新体操 | | | ◆ | ◆ | ◆ | | | | | | | |
| ジュニア新体操 | | | | | | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | |
| キッズHIP☆HOP | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| ジュニアHIP☆HOP | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| チアダンス | | | | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ |

◆ 他センターにて実施

| クラス | コース | 曜日 | 時間 | 対象 | 送迎バス |
|-------------|-----|----|-------------|---------|------|
| キッズHIP☆HOP | C1 | 水 | 16:50~17:50 | 年中~小学生 | — |
| ジュニアHIP☆HOP | C2 | 水 | 18:00~19:00 | 小学生~中学生 | — |

野外活動クラブ

後援 熊本県教育委員会・熊本市教育委員会

「いのち、食、農」をテーマに、様々な体験活動やグループワークの手法を用いたプログラムを行います。年間を通じた継続的なキャンプによって、心と身体を育み、生きる力を身につけます。



| | 0,1歳児 | 2歳児 | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中学生 |
|----------|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| アウトドアクラブ | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

| クラス | 曜日 | 対象 |
|---------|-----------------------|--------|
| 野外活動クラブ | 毎月日曜(日帰り)もしくは土・日曜(宿泊) | 年長～小学生 |

2019年度活動予定

| 日程 | | 内容(会場) |
|-----------------|-----|--------------------|
| 4月21日(日) | 日帰り | グリーンツーリズム(阿蘇キャンプ) |
| 5月18日(土)～19日(日) | 宿泊 | 農業体験(阿蘇キャンプ) |
| 6月23日(日) | 日帰り | 魚釣り(天草) |
| 7月20日(土)～21日(日) | 宿泊 | 川遊び(水上村) |
| 9月7日(土)～8日(日) | 宿泊 | 登山(阿蘇キャンプ) |
| 10月27日(日) | 日帰り | ファミリーキャンプ(阿蘇キャンプ) |
| 11月17日(日) | 日帰り | アウトドアクッキング(阿蘇キャンプ) |
| 12月15日(日) | 日帰り | クリスマス(阿蘇キャンプ) |
| 1月18日(土)～19日(日) | 宿泊 | 雪遊び(九重) |
| 2月16日(日) | 日帰り | クラフト(阿蘇キャンプ) |
| 3月15日(日) | 日帰り | ファイナルキャンプ(阿蘇キャンプ) |

YMCA キャンプの Q&A みなさまからよくいただく質問をまとめました。

「はじめて参加」ちょっと不安...
誰でも最初は不安でいっぱいですが、はじめての参加、ひとりでの参加も多くいらっしゃいますので、ぜひ思いきってご参加ください。一人ひとりを大切にすきめ細かなケアがYMCAキャンプのモットーです。新しい環境の中で新しいお友だちをつくるという機会が、子どもの心の成長と自信につながります。



「リーダー」ってどんな人?
キャンプ・スポーツなどの経験豊富なYMCAのスタッフと、YMCAに所属するトレーニングを受けたリーダーでキャンプを組織します。安全にプログラムが実施できるよう子どもたちをバックアップするだけでなく、共に生活して発見や気づきを共有する、グループワークに欠かせない存在です。

宿泊場所や食事は?
スタッフが事前に下見をした宿泊場所でキャビンやロッジを使用し、安定した生活空間の中で、子どもたちの関わり合いの時間をより大切にしています。(テント泊や自炊を行う場合は、その旨を事前にお知らせします。)食事のアレルギーなどをお持ちの場合は、保護者の皆様とご相談の上、個別に対応させていただきます。



体育英語幼児園

子どもの成長に最も大切な幼児期に、体育専門の指導者・保育者のもとで行う運動遊び、外国人講師との歌やゲーム等により子どもたちのすばらしい可能性を大切に育みます。全身と五感を使って社会生活への第一歩である適応能力を身に付けます。



| | 0、1歳児 | 2歳児 | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中学生 |
|---------|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 体育英語幼児園 | | ○ | | | | | | | | | | |

| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 送迎バス |
|------------|----------|-------------|---|------|
| こりす (中央) | 月・水 金 | 10:00~12:00 | 2歳児 2016年 (H28) 4月2日~2017年 (H29) 4月1日生 | — |
| ラッコ (ながみね) | | | | — |
| ペンギン (むさし) | | | | — |

体育

音楽にあわせたリズム体操、体操(マット、跳び箱、鉄棒)、サーキットあそび、水泳、マラソン など

英語

簡単なあいさつ(Hello、Good morning、I'm here等)、カードやボール等を使った英語ゲーム、歌、英語絵本の読み聞かせ など

季節の行事

春のお見知り遠足、花の日施設訪問、3園合同運動会、いもほり、チャリティバザー、クリスマス、豆まき など

保護者さまの声

ラッコクラス

長谷場 暖ちゃん
保護者さま



1. 体育英語幼児園を選んだ理由

上の子どもも体育英語幼児園で学んだ一人です。上の子どもがラッコクラスを卒園後、幼稚園に入園してすぐ、運動・協調性・思いやりなど、体育英語幼児園で学んだことが成果として表れ、本人の自信に繋がっていることを実感し、体育英語幼児園に通わせて良かったと改めて思いました。自分に自信がつくような、素敵な経験をさせたいと思い、娘も入園させました。

2. 入園後、お子さんが成長されたと感じられたところ

とび箱や鉄棒など、運動面での成長も感じていますが、それ以上に転んでしまったお友だちに手を差し伸べたり「ガンバレ！」と応援をしたり、“お友だちを思いやる心”を学んでくれたことにとても成長を感じています。また、えいごに関しても、ふと英単語を使って話したり、英語の歌を歌いながら踊りだしたりと、この時期の吸収力の高さに驚かされています。

3. 最後に一言

手を繋ぎながら通うわずかな登園時間は、仕事を持つ私にとって、子どもとのスキンシップを

図る唯一無二の時間になっています。また、活動終了後、満面の笑みを浮かべ“ママ”といって抱きついてくる姿は、いやいや期の2歳児を持つ母親の悩みや不安をすべて打ち消すほどの効力があります。呼ばれ慣れたはずの“ママ”という言葉の響きはやけに心地よく、母親になれたことを嬉しく思わずにはられません。私たち親子にとって、体育英語幼児園は絆を深めるかけがえのない時間と場所になっています。

こどもえいごスクール

Zoo Club (年少80分)

年少から学習スタートする3年カリキュラムのフォニックス強化クラス。音や単語を動物にたとえ、体を動かしながら学ぶことで記憶力が高まり、より効果的に英語が身につきます。

レギュラークラス(年中・年長60分)

まずは英語を楽しむことからスタート。「聞く」「話す」を中心に、ロールプレイ・歌・クラフトを通してやさしい会話を覚えます。

レギュラークラス(小学生 60分・120分)

「聞く」「読む」「書く」「話す」の4技能をバランスよく習得し、コミュニケーションに必要な単語と簡単な文法を歌やゲームに取り入れ、楽しく学びます。60分コースと120分コースがあり、外国人講師・日本人講師が隔週で担当します。

グローバルキッズクラブ

月ごとのテーマに沿って楽しく英語に触れる English Fun Time や、様々な国のゲストが登場する多文化共生プログラム、ピクニックや季節の行事など、英語をアウトプットする機会がたっぷり。五感をフルに使って、生活に密着した自然な英語を身につけます。


めざそう!Phoenixクラス 完全習熟度別クラス編成

YMCAのこどもえいごは完全習熟度別クラスで編成されています。子どもたち一人ひとりが持つ個性を大切にしたい、よりケアが行き届くシステムです。




Phoenix
フィニックス


自由な意見交換、ミニスピーチ、
上級文法(理由や例を述べる練習、仮定法、動名詞、気持ちを表す-ing形容詞)




Eagles 上級フォニックスと文法(過去形、未来形、最上級など)
イーグルス




Falcons 中・上級フォニックスと文法(比較級、未来形、不規則動詞の過去形)
ファルコンス




Cranes 中級フォニックスと文法(someとany、1・3人称の否定形、所有代名詞、規則動詞の過去形)
クレーンズ




Doves 単数・複数の代名詞、所有格、前置詞II、1・3人称のダブス
ダブス
want/like、できること、場所と現在進行形



Sparrows アルファベットの書き方・読み方
スバロウス
初歩の文法(1・3人称、単数・複数、ヒントから答えを導き出す)



Chicks アルファベット(大文字と小文字)の認識と書き方
チックス
初級フォニックス 基礎的な単語



Hatchlings 基礎的な英語のあいさつ
ハッチリングス
クラフト、歌、ロールプレイを通じて英語を楽しむ

Zoo Club
終了するとSparrowsに入ることが出来ます

| | 年少 | 年中 | 年長 | 小1 | 小2 | 小3 | 小4 | 小5 | 小6 | 中学生 |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Zoo Club | ○ | ※ | ※ | | | | | | | |
| レギュラークラス(60分) | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ● |
| レギュラークラス(120分) | | | | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | |
| グローバルキッズクラブ | | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | | | | | |

●…英語学習経験がある方のみ対象 ※…年少からのみ受講開始
◆…他センター実施

学習 1 年目 対象 クラス

| クラス | 曜日 | 時間 | 対象 | 送迎バス |
|---|----|-------------|-------|------|
| Zoo Club | 火 | 15:40~17:00 | 年少 | — |
| レギュラークラス(60分) | 木 | 16:10~17:10 | 年中~年長 | — |
| | 木 | 17:20~18:20 | 小1~小2 | — |
| | 水 | 17:20~18:20 | 小3~小4 | — |
| グローバルキッズクラブ 会場:みなみセンター (ぶどうの木幼児園) | 土 | 8:30~17:30 | 年中~小2 | — |

※上記以外にも、学習経験者対象クラスがございます。
無料レベルチェックにてお子さまのレベルに合ったクラスをご案内します。

2019年度 熊本YMCA子どもプログラム参加費一覧

| スポーツスクール | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 年間登録料 |
|---|--------|-----|------|-----|-------|---------|--------|---------|--------------------------------|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | 週1回 | 週2回 | 週3回 | |
| 水泳・体操・新体操・サッカー HIP HOP・コーディネーション トランポリン・チアダンス | ○ | ○ | ○ | ○ | 会員参加費 | 6,000円 | 9,180円 | 12,370円 | — |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | 350円 | 350円 | |
| | | | | | 計 | 6,350円 | 9,530円 | 12,720円 | |
| 親子たいそう | ○ | ○ | ○ | ○ | 会員参加費 | 1,970円 | | | — |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 2,320円 | | | |
| 水泳クラブ 水泳クラブJr | | ○ | ○ | ○ | 会員参加費 | 8,970円 | | | 18,000円(強化練習費含) Jr : 2,160円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 9,320円 | | | |
| 体操クラブ | ○ | | | | 会員参加費 | 6,320円 | 8,970円 | — | 保険代800円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | 350円 | — | |
| | | | | | 計 | 6,670円 | 9,320円 | — | |
| 体操チーム | ○ | | | | 会員参加費 | 10,800円 | | | 22,000円(強化練習費含) |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 11,150円 | | | |
| サッカーチーム U-12・U-15 | 合同チーム | | | | 会員参加費 | 8,970円 | | | U-12 14,240円 U-15 18,450円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 9,320円 | | | |

| | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 年間登録料 |
|-----------------------|--------|-----|------|-----|-------|--------|--------|---|--------|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | 1クラス | 2クラス | — | |
| リバティドルフィンズ プール・フロア | | ○ | ○ | | 会員参加費 | 6,000円 | 9,180円 | — | 2,160円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | 350円 | — | |
| | | | | | 計 | 6,350円 | 9,530円 | — | |

○上記参加費以外に指定のユニフォーム（別途費用）が必要です。※リバティドルフィンズは不要。

○えいごスクール、アフタースクールとのセット料金がございます。

| 幼稚園 | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 年間登録料 |
|----------|--------|-----|------|-----|-------|---------|----|---|--|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | 日帰り | 宿泊 | — | |
| 体育英語幼稚園 | ○ | | ○ | ○ | 会員参加費 | 17,600円 | | | 施設費9,720円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 17,950円 | | | |
| ぶどうの木幼稚園 | | ○ | | | 会員参加費 | 37,800円 | | | 入園料10,800円、施設費16,200円 保険代1,080円、おやつ代1,080円(月額) 延長保育料 200円/時間 上限10,000円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 38,150円 | | | |

○上記参加費以外に指定のユニフォーム、道具箱（別途費用）が必要です。

| 野外活動クラブ | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 年間登録料 |
|----------|--------|-----|------|-----|-------|--------|---------|---|-----------------------------------|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | 日帰り | 宿泊 | — | |
| アウトドアクラブ | 合同活動 | | | | 会員参加費 | 6,150円 | 12,450円 | — | 10,700円(保険料別途800円) 10月以降5,300円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | 350円 | — | |
| | | | | | 計 | 6,500円 | 12,800円 | — | |

| こどもえいご | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 年間教材費 |
|----------------|--------|-----|------|-----|-------|---------|--|--|--|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | | | | |
| Zoo Club | ○ | ○ | ○ | ○ | 会員参加費 | 9,710円 | | | 初年度 12,000円 2年目以降10,300円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 10,060円 | | | |
| レギュラークラス(60分) | ○ | ○ | ○ | ○ | 会員参加費 | 6,850円 | | | 初年度 14,000円 2年目以降10,300円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 7,200円 | | | |
| レギュラークラス(120分) | | ○ | ○ | | 会員参加費 | 13,650円 | | | 初年度 前期：14,000円 後期：10,300円 2年目以降 前期：10,300円 後期：10,300円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 14,000円 | | | |
| グローバルキッズクラブ | 水前寺幼稚園 | | | | 会員参加費 | 23,650円 | | | 別途案内 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 24,000円 | | | |

○スポーツスクール、アフタースクールとのセット料金がございます。

| アフタースクール | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 年間教材費 |
|---------------------------------------|--------|-----|------|-----|-------|---------|---------|---|---------|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | 週3回 | 週5回 | — | |
| 放課後サザンスクール みなみ | | ○ | | | 会員参加費 | 21,350円 | 26,650円 | — | 15,920円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | 350円 | — | |
| | | | | | 計 | 21,700円 | 27,000円 | — | |
| アフタースクール むさし | | | | ○ | 会員参加費 | 21,650円 | 26,650円 | — | 15,920円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | 350円 | — | |
| | | | | | 計 | 22,000円 | 27,000円 | — | |
| アフタースクール むさしジョイントコース ※学校育成クラブ併用 | | | | ○ | 会員参加費 | 21,650円 | | | 15,920円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 22,000円 | | | |

○スポーツスクール、えいごスクールとのセット料金がございます。

○学校の長期休み期間(春・夏・冬休み)のお預かりは別途費用が必要です。

| カルチャークラス | 実施センター | | | | 明 細 | 参 加 費 | | | 教材費(毎月) |
|------------|--------|-----|------|-----|-------|--------|--|--|-----------------------|
| | 中央 | みなみ | ながみね | むさし | | | | | |
| 書道・空手・そろばん | | | ○ | | 会員参加費 | 6,000円 | | | 書 道 650円 そろばん 600円 |
| | | | | | 普通会費 | 350円 | | | |
| | | | | | 計 | 6,350円 | | | |

○スポーツスクール、えいごスクールとのセット料金がございます。

上記はYMCA会員価格です。一般参加者価格はホームページをご覧ください。

公益財団法人熊本YMCAは、地域社会に対して広く多様な公益活動を推進する団体として会員組織を有しております。普通会員として会員登録を行っていただければ、会員サービスの一環として一般参加者に比べ参加費が軽減される特典がございます。

お手続き時にご用意いただくもの

| お子様対象 | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| | | スポーツ スクール | 体育英語 幼稚園 | ぶどうの木 幼稚園 | 野外活動 クラブ | こども えいご | アフター スクール | カルチャー クラス |
| 書類 | (表)登録カード (裏)ご入会に際してのご確認 ※1 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 口座振替依頼書 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | ユニフォーム注文書 | ○※2 | ○ | ○ | | | | |
| | 参加者事前調査書 | | | | ○ | | ○ | |
| | 送迎バス申込書 | ○ ご利用の方 | | | | | ○ ご利用の方 | |
| 費用 | 入会登録料 | ○ YMCA初めての方 1,620円(税込) | | | | | | |
| | 参加費 2ヵ月分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 年間教材費 | | | ○ おやつ代 | | ○ | ○ | ○ 書道、そろばん |
| | 年間登録料 | ○ クラブ・チーム | | | ○ | | | |
| | 施設費 | | ○ | ○ | | | | |
| | 保険料 | ○ クラブ・チーム | | ○ | ○ | | | |
| | ユニフォーム代金 | ○※2 | ○ | ○ | | | | |

※1 「ご入会に際してのご確認」ご記入には、予め熊本YMCAホームページ上のハンドブック（規約・約款）等のご確認が必要です。

熊本YMCAホームページ（入会手続） www.kumamoto-ymca.or.jp/portal/12338.html

熊本YMCA 🔍



※2 HipHop、チアダンス、リパティドルフィンは不要です。

熊本YMCAは、すべての人々が共に活動することができる団体です。

経済的事由でプログラムに参加することが困難なお子様には参加費の一部を免除する制度を設けています。また、障がいのある方も含め、お気軽にお問い合わせください。

熊本YMCA 中央センター

〒860-8739 熊本市中央区新町1-3-8 Tel 096-353-6391 Fax 096-354-3801

受付時間 平日11:00~19:00 土曜9:30~17:00（日祝休）



みつかる。つながる。よくなっていく。