

# ハンドブック

短期スポーツスクール

## YMCAとスポーツ

---

YMCAとは、Young Men's Christian Associationの略で、1844年イギリス・ロンドンでジョージ・ウィリアムズら12人の青年たちの祈りの中から創立され、現在世界119の国と地域に4,500万人の参加者を有する世界最大級のネットワークをもつ社会教育団体です。これまでYMCAは、青少年の健全な育成を願って各種の文化・教育のプログラムに取り組んできました。

北米YMCAにおいては、全人格的成長を願い身体的レクリエーションを取り入れ、1864年からは各都市のYMCAにて室内体育館を建設し、スポーツ活動を積極的に行っていました。中でも、バスケットボール・バレーボールを創案し普及させていったことは、全国のスポーツ振興に多大な貢献をもたらしました。

日本には1886年、北米YMCAより、バスケットボール・バレーボールなどが紹介され、大正時代になると青少年の健全育成を願って、当時では珍しい室内体育館・プールが東京・大阪の都市YMCAに建設されました。それらのYMCAを中心に水泳やバドミントン、ウエイトトレーニング、フェンシング等の競技スポーツ及びレクリエーション・キャンプ・スキー等の野外活動の普及に力を注いできました。

YMCAは東京オリンピックを機に、これらのスポーツクラブに加えて、運動を通して健康を考える思想を更に「精神・知性・身体のバランスと統合を基に、個人・地域・地球を含めて健康を考える・ウエルネス思想」へと発展させ、その対象を幼少期から中高年層にまで広げ、そのためのリーダーシップ、プログラム及び施設等内容をより充実・発展させ現在に至っています。

## YMCAとウエルネス

---

ウィスコンシン大学のヘトラー教授によると「ウエルネスとは、各人がより素晴らしい生き方や、より充実した人生があることを認識し、また、それに向けて必要な選択をし続ける過程である」と定義しています。

YMCAでは、このウエルネスの定義にあるように、多くのお友だちにより素晴らしい人生を発見してもらえるよう、お手伝いができればと考えています。

そこで、YMCAでは下記の具体的な6つの目標（やくそく）を掲げています。

### 『YMCAウエルネスの6つのやくそく』

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ① 運動を楽しもう        | ④ 毎日の生活を楽しもう      |
| ② 正しい食生活をしよう     | ⑤ 友だちと仲良くしよう      |
| ③ 自分たちの変化に気をつけよう | ⑥ 世界の一員であることを感じよう |

地球的視野を持ち、多くの友だちを大切に、自分のカラダの仕組みを知り大切にする子ども、そんな健やかでたくましい子どもに成長してもらえる事を願い、楽しみながら興味を示すたくさんのプログラムを展開していきます。

あくまでも、主人公は子どもたち。YMCAは未来を担っていくそんな子どもたちの成長を手助けする「成長促進剤」になればと考えています。

## プログラムの目的と特色

### ■プログラムの目的

- ①運動を通し、社会性を育成すると同時に自分の意志で自分の身体を環境に適応させる能力を養う。
- ②身体諸機能の発達と、情緒の安定をはかる。
- ③生涯体育の基礎を作り、よき友人を得る。
- ④小集団指導を通して、相互の信頼と協力する態度を養う。
- ⑤ウエルネスの向上。

### ■プログラムの特色

- ①全国のYMCAにおいて統一された指導法及び評価法（ワッペンテスト）の実施。
- ②専門トレーニングを受けたスタッフ・リーダーによる直接指導。
- ③少人数（年齢別・能力別）によるグループ指導。
- ④参加者のみならず、家庭への安全思想の啓発。

## 保護者の皆さまへのお願い

YMCAでは万全の安全対策をとっておりますが、運動は直接生命にかかわる要素を含んでおります。下記の健康チェックを行っていただき、安全にご参加いただけますようご協力お願いいたします。その際、疲れ・風邪気味・その他医師より注意を受けているお子様は参加を見送られますようお願いいたします。

### ■家を出る前のチェック

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ●熱はないか              | ●疲れている様子はないか   |
| ●風邪はひいていないか         | ●耳・目・皮膚に病変はないか |
| ●顔色やしぐさが普段と異なっていないか | ●食欲はあるか        |

### ■家に帰った後のチェック

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| ●動作に活気がなく、けだるい様子はないか         | ●寒気がするようなことはないか    |
| ●顔色が悪かったり、吐き気をもよおしたりすることはないか | ●その他、健康上平常との違いはないか |

以上の項目におきまして万一、異常があるようでしたらYMCAまでご連絡をお願いします。

尚、下記の内容に該当するお子様は、YMCAのプログラムに参加できない場合もございます。

お申込みの時点でYMCAの職員もしくは担当者にご相談くださいますようお願いいたします。

### ■YMCAプログラム参加について相談が必要な例

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| a. 結核及び要注意の方・肋膜炎の方 | f. 目・耳に病気または異常のある方   |
| b. 心臓・腎臓疾患の方       | g. 皮膚疾患の方            |
| c. 脚気・糖尿・高、低血圧の方   | h. リウマチス（心臓に異常のある方）  |
| d. 脳貧血を起こしやすい方     | i. その他（医師より禁じられている方） |
| e. てんかん体質・卒倒性体質の方  |                      |

また、受講するにあたり、様々な障がいをお持ちの場合は、医師や関係者と相談の上、YMCAにもご連絡をお願いします。

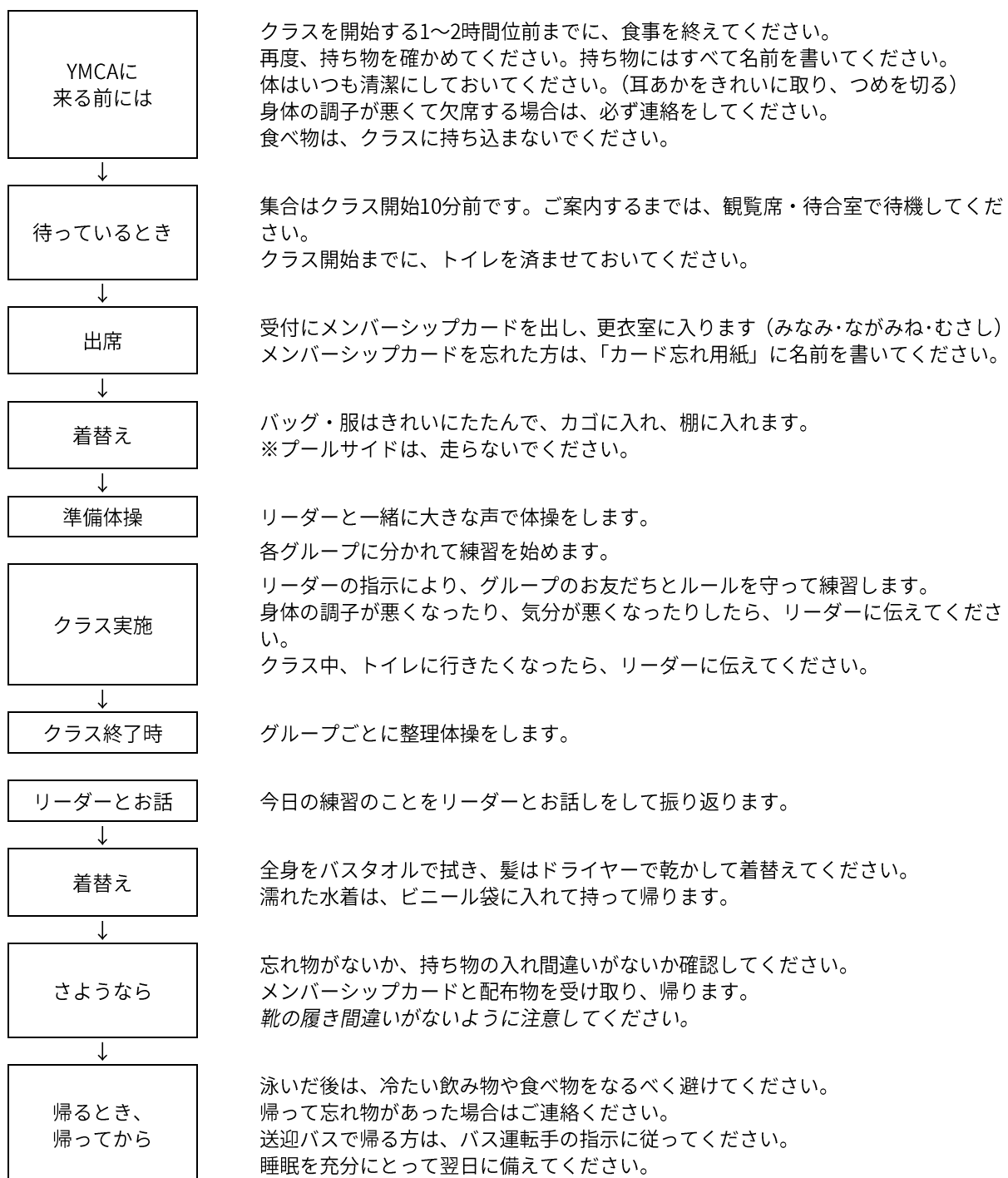
## メンバーシップカードについて

YMCA メンバーシップカードはICチップ内蔵のカードで、クラスやボランティア活動の出席管理等に使用します。クラス参加の際は必ずご提出ください。カードは折り曲げたり、濡らしたり、高温の場所や強い磁気のあるところに置くのは避け、大切に保管・携帯してください。なお、カードを紛失されたり、使用できない状態となった場合は、速やかに再発行の手続きをお願いします。再発行料は540円(税込)、読取不良による交換は270円(税込)です。

## 送迎バス利用にあたって

- ・送迎バスの利用は、申込みをされた方のみご利用できます。
- ・停車場所には、予定時刻の5分前には集合しておいてください。
- ・停車場所には、交通事情等により若干遅れる場合がございますのでご了承ください。
- ・欠席及びバスを利用されない場合はクラス開始1時間前までにご連絡いただければ幸いです。
- ・バスの中での飲食はご遠慮ください。遊び道具（ゲーム・カード等）・貴重品は持ってこないでください。
- ・送迎バスの利用は、お子様だけとなりますので保護者の方はご遠慮ください。

## クラスの流れ - スイミングの場合



## スイミング

年齢によるクラス設定を基本に、そのクラスの中で泳力別グループによる指導を行います。それは、年齢による発育・発達・言葉の理解などを大切に、小集団指導を通して相互の信頼（子ども同士・子どもと指導者）を得て、技術を高めることを目的にしているからです。第一段階は、クロール・背泳ぎ（バック）・平泳ぎ（ブレスト）・バタフライの順に習得します。第二段階は、4種目の技術を活かして個人にあったAQUATIC SPORTS（水に関するスポーツ）にチャレンジ、発達させる方法をとります。また、幼児については、興味の利用、ゲームなどを通し水の楽しさを理解し、自然と水に対する不安の克服、泳ぎをマスターしていくようきめ細かな体系で指導いたします。

毎年、数多く起きる子どもの水による事故も、水に対する基本的事項の理解と少しの能力で防止できるものが多くあります。YMCAでは、これらの理解にたち特色をもった水泳プログラムを実施しております。

### 水泳がんばり記録表 ※下記は記録表の一部です。

ワッペン	色	種 目 ・ 条 件		
1.  か に  月 日	／ しろ	／		1. 顔つけ 1回
		／		2. 水中歩行 支持なしで5m（胸部位）
		／		3. バブリング 3秒×5回
	／ あか	／		4. 面かぶり 3秒
		／		5. お返事ができる
		／		6. ワニ歩き 水深0.3m程度
	／ あお	／		7. 立ちとびこみ 水深0.7m程度 支持あり
		／		8. もぐり 1秒
		／		9. バディーができる（安全面）
2.  た こ  月 日	／ しろ	／		10. バブリング 3秒×10回
		／		11. 立ちとびこみ 水深0.7m程度 着水時支持可
		／		12. もぐり 3秒
	／ あか	／		13. もぐりの後に顔をふかずに目をあける
		／		14. とびつき・瞬間浮き 足が水底より離れる
		／		15. 立ちとびこみ 自力で
	／ あお	／		16. お片付けができる
		／		17. 浮き身 3秒
		／		18. 立ちとびこみ 背の立たないところ着水時支持可
		／		19. ボビング 5回
		／		20. お着がえができる

## 体操

本来、体操とは歴史をたどると、「障害物をとびこす」「バランスをとって渡る」「樹木にぶらさがる」などといった生活の中の動作に見ることができました。しかし、生活環境の変化に伴い、これらの生活の中の活動が減少されてしまい「体操」という形が生まれました。

YMCAにおける幼児では様々な基本運動を、小学生では体操を通し体力の向上、運動する楽しさ、安全についての理解と関心を高めます。さらに技術習得だけでなく、子ども同士、子どもと指導者（リーダー）との交わりと連帯感の中で、子どもたちが人間として成長してくれることを目的にしています。

### 体操がんばり記録表 ※下記は記録表の一部です。

ワッペン		種目・条件	
1. ヒヨコ  月 日合格	マット	／	1. 横転
	とびばこ	／	2. 助走から両足とび
	てつぼう	／	3. ぶらさがり
	トランポリン	／	4. 上がり方
2. リス  月 日合格	マット	／	5. 前転（傾斜あり）
	とびばこ	／	6. 両足踏み切りとび
	てつぼう	／	7. 足かけぶらさがり
	トランポリン	／	8. 歩行・降り方

## サッカー

創立51年(1967年開設)、九州で初めてのサッカークラブです。指導者(リーダー)が、初めてのお友だちからレベルアップしたいお友だちまで、ボールコントロールを中心に、ゲームでいかせる個人技術・個人戦術の習得、向上を目指し親切丁寧に教えます。また、グループ活動を通して、コミュニケーション（言葉を掛け合う、信頼関係を築く、相手のことを思いやる）力を付け、協調性を養います。プレーの中から状況判断し、決断力、行動力、責任感、想像力を身につけます。

### リフティングマスター ※下記は記録表の一部です。

熊本YMCAリフティングマスター		シール
1	まりつき10回	
2	手首のスナップがあるまりつき50回	
3	バウンドリフティング5回	
4	バウンドリフティング10回	

## かけっこ

昨今叫ばれている「体力低下」という社会現象に対応し、2001年から「かけっこ教室」として子どもたちに実施しています。運動をすることが苦手なお友だちでも大丈夫！体を動かす楽しさから始めて、だんだん速く走れるように指導します。陸上トレーニングを中心に、運動遊びの要素も取り入れ。瞬発力・敏捷性（瞬間的な速い動作、素早いストップ・方向転換など）も身につけます。運動会に向けて体も心も一歩前進しましょう！

### 【練習内容の例】

陸上トレーニング：ラダー（はしご）、ミニハードル、リレー、キャッチボール、反復横跳びなど

運動遊び：鬼ごっこ、しっぽ取り、だるまさんがころんだなど

## コーディネーション

幼児期～小学生までの時期は、神経機能の発達が著しく、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力が顕著に向上する時期です。この能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをする能力であるとともに、周りの状況の的確な判断や予測に基づいて行動する能力を含んでおり、けがや事故を防止することにもつながります。運動を調整する能力を高めておくことは、児童期以降の運動機能の基礎を形成するという重要な意味を持っています。また、日ごろから体を動かすことは、結果として活動し続ける力（持久力）を高めることにもつながります。様々な動きを通して、運動神経の構成要素と考えられる「反応・リズム・バランス・定位・識別・連結・変換」の7つの力を高めます。

### 【練習内容の例】

ラダー、ミニハードル、ボールなど 体力チェックも行います

## 会員及び利用者等の個人情報及び写真等の取扱について

公益財団法人熊本YMCA（以下、「熊本YMCA」という。）は、皆様が熊本YMCAの実施する講座・講習会へのご参加に際して、皆様よりご提出いただいたYMCA登録カード若しくは申込書等に記載された個人情報及びプログラム実施中等に撮影した写真については、下記の①から⑩の利用目的の達成に必要な範囲内で利用いたします。また、あらかじめ皆様の同意を得ないで利用目的の範囲を超えて取扱うことはいたしません。公開情報等から間接的に取得する場合も同様です。

### 【保有個人情報の利用目的】

- ① 熊本YMCA内部における、会員及び利用者等の登録、変更及び抹消等の管理、会計及び経理業務、サービスの提供のための管理業務を行うため
- ② 熊本YMCAが講座、講習会その他諸行事等を実施するに当たって、会員及び利用者等ご本人であることを確認するため
- ③ 熊本YMCAが実施する講座、講習会その他諸行事等の案内書、募金依頼に関する文書及びYMCAニュース等の配布物送付を行うため
- ④ 会員及び利用者等からのお問合せへの回答、拾得物のご連絡、その他緊急時の個別お問合せへのご連絡を行うため
- ⑤ 会費、参加費等納入のお問合せ及びご連絡を行うため
- ⑥ 会員及び利用者等に対するEメールを利用した情報の提供を行うため
- ⑦ 熊本YMCAが行う業務やサービスの維持・改善のための基礎資料作成を行うため
- ⑧ 熊本YMCAが提供するサービスに関するアンケート、調査、ご意見の受領等によりサービスの改善に役立てる資料の入手を行うため
- ⑨ 熊本YMCA事業報告書の掲載用写真として使用するため
- ⑩ 熊本YMCAの事業を広報するための制作物（リーフレット・HP・ビデオ）の掲載用写真として使用するため

## 熊本YMCAの使命

熊本YMCAは熊本バンドの精神をうけつぎ、イエス・キリストによって示された愛と奉仕のわざに励み、青少年の精神・知性・身体の調和のとれた全人的成長を願い、すべての人々がひとつとなるための働きを行います。

(1995年5月26日策定)

1. 共に生きる社会  
人のいたみを感じ、互いに分かち合い、ともに生きる社会の実現に努めます。
2. 地球環境の保全  
人と自然がともに生きていける地球環境を大切にします。
3. 生涯学習の推進  
すべての人々が、出会いを通していつも学びながら成長できる場と機会を提供します。
4. ウエルネス活動  
生涯にわたり心とからだの健康をつくり保持する活動を展開します。
5. ボランティア活動  
地域や国際社会に貢献できるリーダーを育成し、ボランティア運動の輪をひろげます。
6. 平和な世界  
アジアの一員としてその歴史に学びつつ、世界の人々とともに平和で豊かな世界の形成に努めます。

### 公益財団法人 熊本YMCA

中 央 セ ン タ ー      〒860-8739 熊本市中央区新町1-3-8  
電話番号 (096) 353-6391

み な み セ ン タ ー      〒862-0962 熊本市南区田迎5-12-50  
電話番号 (096) 378-9370

ながみねファミリーセンター      〒861-8039 熊本市東区長嶺南3-1-107  
電話番号 (096) 385-0676

む さ し セ ン タ ー      〒861-1112 合志市幾久富1866-1339  
電話番号 (096) 248-6334