



短期スポーツスクール ハンドブック 【スケート】

KUMAMOTO YMCA SEASONAL SPORTS SCHOOL HANDBOOK

熊本YMCA

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・ウイリアムズら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きました。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

ウイ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。

キャラクター・ディベロップメント



YMCAでは、人格を形成する上で大切な価値として、〈CARING – 思いやりの心〉、〈HONESTY – 正直になる〉、〈RESPONSIBILITY – できることは自分です〉、〈RESPECT – 人を大切に思う〉に注目し、活動を通して子どもたちに伝えています。「キャラクター」は「人格」、「ディベロップメント」は「向上」を意味します。

一人ひとりが自分を大切にするとともに、自分以外の人、もの、そして自然などを大切に生きる方を身につけることが、私たちYMCAの願いです。

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
- 風邪はひいていないか
- 顔色やしきさが普段と異なっていないか
- 疲れている様子はないか
- 耳・目・皮膚に病変はないか
- 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いたします。

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

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（読取不良による交換は270円）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。

スケート教室の目的

『安全教育の徹底と無理のない技術習得！』

YMCAでは、誰もが楽しく安全にスケートができることを願っています。

また、スケートはバランス感覚を養い、足・腰の強化にもつながることから、お子様の体力の増強も目指しています。さらに、普通の生活とはまったく違った環境や履き慣れないスケート靴を使用することなどから、安全教育の徹底に力を入れています。技術面では、“無理のない技術の習得”という観点から、次のような年齢に応じた目標を挙げています。

幼児

「氷に慣れる。歩行・走行ができる。」

- ①ひとりで靴を履くことができる。（靴ひもをゆるめ、足を入れるまで）
- ②リンク内での約束を守ることができる。
- ③床上、氷上歩行ができる。
- ④基本姿勢で歩行・走行（枝葉走行でも可）ができる。
- ⑤正しい転び方ができる。起き方の基本動作ができる。

小学生

「氷に慣れる。滑ることができる。」

- ①ひとりで靴を履くことができる。（靴ひもをゆるめ、足を入れるまで）
- ②リンクでの正しい入り方、出方ができる。
- ③基本姿勢で歩行・走行ができる。
- ④正しい転び方、起き方ができる。
- ⑤自然滑走ができる。・・・ひとりひとりに応じた指導！

クラスの流れ

クラス初日

お子様の能力を確かめ、グループ分けを行います。
以前YMCAの短期プログラムに参加された方で、「スケートがんばり記録表」をお持ちの方は、クラス初日までに受付にご提出ください。



初日のグループ指導を行っていきませんがお子様の参加状態や能力でお子様のグループが変わることもあります。ご了承ください。

お子様もリーダーや環境になれてきて、もっとも集中できる頃です。体調を整えてご参加ください。

クラス最終日

技術評価（YMCAワッペンテスト）を行います。
初めて参加された方は、スケートがんばり記録表・ワッペンをお渡します。
以前、参加されていた方へは、スケートがんばり記録表をお渡します。
ワッペンは、テスト後段階の上がったお子様にお渡します。

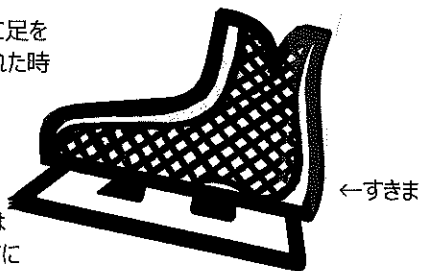
※毎回、名札をお渡します。プログラム中には、これを胸に付け、プログラム終了後に各グループリーダーにお返しください。

くつのはき方

※お子様の足のサイズに合うものをお選びください。

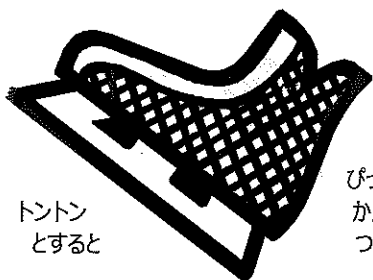
靴に足を
入れた時

足は
前に



←すきま

ひもをつま先の所まで十分ゆるめた後、
中ペラをひっぱりながら足を入れます。
中ペラが靴の中で折れ曲がっていると
つま先が痛くなります。



トントン
とすると

ぴったり
かかとが
つく

かかとをトントンと床でたたいて、
靴にぴったりさせましょう。
かかとにすきまをついたらそのまま滑ると
靴の中にゆるみができます。

やや強く締める

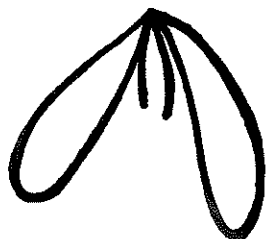
普通

強く



ひもを結ぶときは、左図に従って靴の中で
足が動かないよう、しっかりと締めてください。
ゆるすぎると滑っているうちに全体がゆるんで
しまいます。自分の力で締めることができ
ない時は無理せず、リーダーや大人の人に
お願いしましょう。

危ない



のばして
もう一度



花結ぶ
をする

ひもが長すぎる時は、足首にまきつけたり
しないで、もう一度花結びをしましょう。
また、ズボンを靴の中に入れていないよう
にしましょう。

ワッペン	項目・条件	ワッペン	項目・条件
1 ゆきだるま	1 基本姿勢（床上）	6 スケーター ピンク	26 前進滑走B（Tポジションスタート、1ストローク1～1.5m）
	2 床上歩行（基本姿勢）		27 バック両足情力滑走→自然滑走（壁押しから）
	3 膝・足首の屈伸運動（床上）		28 スリーターン（両足）*サークル上（左右）
	4 起き方・立ち方（床上・自力で）		29 ひょうたん型バック滑走
2 ペンギン	5 リンクへの正しい出入り	7 スケーター イエロー	30 前進クロス（導入～片足押し）
	6 基本姿勢（氷上）		31 前進滑走A（トレースは1ストローク、2m以上）
	7 起き方・立ち方（氷上・自力で）		32 スリーターン（片足）*サークル上（IN OUT）
	8 氷上歩行		33 スネーキングバック（滑り足＝両足）
	9 膝・足首の屈伸運動（氷上）		34 バッククロス（導入～変形ひょうたん型バック）
3 しろうさぎ	10 両足情力滑走（1・2・3滑走＝1m程度）	8 スケーター ブルー	35 ジャンプ（両足）
	11 自然滑走		36 スピードのある前進滑走
	12 両足情力滑走（1・2・3滑走＝2m程度）		37 ストップ（ハの字、逆Tの字）
	13 キャーリング（両足そろえる・上体のひねり）		38 バック→前進滑走へのターン
	14 安全に転び方、起き方の基本動作		39 スネーキングバック（完成）
4 トナカイ	15 バック歩行（基本姿勢）	9 スケーター ブラック	40 バニーホップ
	16 両足情力滑走→開き出し・引きつけ		41 前進クロス（完成）
	17 前進滑走C（開いてトン）		42 バッククロス（完成）
	18 キャーリング（基本姿勢）		43 ストップ（二の字）
5 しろくま	19 ジグザグ滑走（曲がるときは両足）	10 スケーター レッド	44 モホーク型ターン（F→B・B→F）
	20 両足情力滑走→両足ひょうたん滑走（3ポイント）		45 スタンドスピン（両足）
	21 両足情力滑走→片足滑走（体重移動）		46 スリージャンプ（両足）
	22 リズムカルなバック走行		47 プレーンテスト、B級へのチャレンジ！
	23 キャーリング（完成）*エッジを使う		48 スタンドスピン（片足）
	24 簡単なストップ（イの字型）		49 スリージャンプ（片足）
	25 プレーンテスト、C級へチャレンジ！		50 前進エイトクロス（完成）
	51 バックエイトクロス（完成）		
	52 プレーンテスト、A級コースへチャレンジ！		

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。

【保有個人データの利用目的】

- 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. ウェルネス活動

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 Y M C A 〒860-8739 熊本市中央区新町1-3-8

電話番号 (096) 353-6391

みなみ Y M C A 〒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YMCA 〒861-8039 熊本市東区长嶺南3-1-107

電話番号 (096) 385-0676

むさし Y M C A 〒861-1112 合志市幾久富1866-1339

電話番号 (096) 248-6334