

北海道 YMCA



札幌 YMCA サマープログラム

ハンドブック

アクアティック

Summer Program 2026

目的

- 水に慣れ親しみ、段階に応じた泳法技術やウォーターセーフティ（水中での自己保全）能力を身につけること。
- リーダー（指導者）やグループの仲間との関わりを通して、チャレンジすることを楽しみ、人間的成長を図ること。
- スポーツを楽しむ、水中での全身運動を通して心肺機能の向上や身体的な成長を促すこと。

プログラム

- 年齢や泳力レベルに応じたグループ分けを行い、YMCA 水泳指導カリキュラムに基づいて行います。
- ※所持ワッペンや個人調査書の情報を基にグループを編成しますが、途中でグループを変更する場合がございます。
- わいわいプール、タイムチャレンジは3日目に、特訓コースは6日目にワッペンテストを実施します。
- ※わくわくプールはワッペンテストを実施しません。エンジョイアクア、アクティブアクアは希望者のみ3日目にワッペンテストを行います。
- ワッペンは、わくわくプールのクジラ、わいわいプール・タイムチャレンジのカニ〜イルカの10種類があります。北海道YMCAでは更にカニ〜サメワッペンまでを金銀銅の3段階に細分化し、全28段階の基準を設けております。
 - 最終日にはワッペンカードをお渡しします。

クラス紹介

- わくわくプール（対象年齢：2歳6ヶ月～年少）

様々な水遊びを通して、プールが大好きになることを目的としたクラスです。ワッペン基準とは別に、水慣れのカリキュラムに沿って指導を進めていきます。ワッペンテストの実施はありません。

- わいわいプール（対象年齢：年中～中学生）

対象ワッペン：カニ～トビウオ

水慣れから4泳法の習得を目指すクラスです。3日目にワッペンテストを実施します。

※特訓コースは6日目にワッペンテストを実施します。

- タイムチャレンジ（対象年齢：小～中学生）

対象ワッペン：カジキマグロ～イルカ

泳力とタイム向上を目的としたクラスです。毎日タイムを計測し、3日目にワッペンテストを実施します。

- エンジョイアクア（年中～小学3年生）

対象ワッペン：カニ～クラゲ（顔付け～けのびバタ足6m程度）

様々な遊びを通して、「楽しい」「もっとやってみたい」という気持ちを引き出し、お子様を「プール大好き」に導きます。希望者は3日目にワッペンテストを実施します。

- アクティブアクア（小～中学生）

対象ワッペン：サンマ～（クロール・背泳ぎ25m以上）

フィン（足ヒレ）スイミングなど水泳の新たな楽しみ方を体験できるクラスです。平泳ぎ・バタフライも体験的に練習します。希望者は3日目にワッペンテストを実施します。

スケジュール

クラス開始 15 分前 ～5 分前	出席 2階受付カウンター前に並びます。出席カードを準備しましょう。
クラス開始 10 分前 ～クラス開始時間	着替え・シャワー 男女それぞれの更衣室で着替えます。難しければリーダーがサポートします。 ビニール袋に入れたタオルをプールサイドのカゴに入れて、シャワーを浴びたらプールサイドに集合します。床が滑りやすいので気をつけて歩きましょう！
クラス開始時間	準備体操 元気に体を動かして、プールに入る準備をしましょう。
クラス開始 5 分 ～終了 5 分前	練習開始 グループに分かれて練習します。 リーダーのお話をよく聞いて、グループの仲間と一緒に頑張りましょう。 ※初日はプールの約束確認やグループ分けの時間があります。
クラス終了 5 分前	退水・シャワー プールから上がったらシャワーを浴びて、プールサイドで体を拭きます。 グループで挨拶をしたら更衣室に行きます。
クラス終了時間	着替え 忘れ物や靴・持ち物の取違いに注意しましょう！
クラス終了 5 分後	更衣室退室・帰宅 気を付けて帰りましょう。送迎バスの乗り遅れにご注意ください。

持 ち 物

- ・水着（洋服の下に着てくることをお勧めします）
- ・水泳キャップ
- ・バスタオル（ビニール袋に入れてご持参ください）
- ・出席カード
- ・ゴーグル（任意）

※持ち物には全てお名前をご記入ください。

※トイレに心配のあるお子様は水着の下に、水遊び用パンツ（耐水性オムツ）の着用をお願いします。1階受付でも1枚170円（税込）にて販売しております。

※プログラムに必要なものは持って来ないようにしましょう。

そ の 他

- 保護者の方は3階ギャラリー若しくはプールサイドからお子様のプログラムをご覧いただけます。
- 出席カードは帰宅後、来館前にご記入ください。
- 欠席の場合は、必ずYMCAまでご連絡ください。尚、短期特別プログラムの振替制度はございません。
- 忘れ物は1ヶ月間保管し、その後につきましては当施設で処分いたしますので、予めご了承ください。
- 相談したいことのある場合はクラス担当者にお気軽にご相談ください。
お電話（011-561-5217）でもお受けしております。
- 事故のないよう管理をしておりますが、万一の場合はYMCA災害補償規定の適用範囲での補償となります。
- キャンセルについては、Y-Linkよりお手続きください。返金につきましては、YMCAキャンセル規定に基づき行わせていただきます。
- 無料送迎バスを運行しています。ご希望の方はY-Linkよりお申込みください。
- プログラム活動中に撮影した写真や動画についてはYMCAの広報、募集活動などに使用させていただく場合がございます。掲載を希望されない方は、お手数をお掛けしますがスタッフまでお知らせください。



みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 北海道 YMCA

北海道札幌市中央区南 11 条西 11 丁目 2-5

TEL : 011-561-5217