

北海道 YMCA



札幌 YMCA サマープログラム

ハンドブック

フロアスポーツ

Summer Program 2026

## 目的

- ・スポーツを楽しみ、全身運動を通して心身の成長を促すこと。
- ・仲間や指導者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。

## プログラム紹介

クラス名	内容	対象年齢	場所
<b>器械体操</b> <input type="radio"/> はじめて <input type="radio"/> チャレンジ <input type="radio"/> 特訓	跳び箱、鉄棒、マットの3種目をYMCA ワッペン基準に沿ってレベル別に練習します。チャレンジは3日目、特訓は6日目にワッペンテストを行います。	はじめて：年中～小2 チャレンジ：年中～小学生 特訓：小・中学生	体育館
<b>デイリースポーツ</b> <input type="radio"/> ボールスポーツ <input type="radio"/> アスレチックスポーツ	日替わりで様々なスポーツにチャレンジします。	年中～小学生	
<b>特訓教室</b> 跳び箱、鉄棒、マット	跳び箱、鉄棒、マットを集中的に練習します。希望者はワッペンテストを受けることができます。		
<b>トランポリン</b>	競技用トランポリンおよびエアトラックを使用し、様々なジャンプ運動を行います。3日目にワッペンテストを行います。	小・中学生	
<b>クライミング</b>	ボルダリングとロープクライミングにチャレンジします。		
<b>アクロバット</b>	バク宙や前宙、側宙などにチャレンジしたいという方にお勧めのクラスです。(側転や壁倒立ができる方が対象)		
<b>わくわくスポーツ</b>	幼児向けの総合体育クラスです。様々なスポーツや運動遊びを楽しみながら行います。	わくわく：2歳児・年少	
<b>わんぱくスポーツ</b>		わんぱく：年中・年長	
<b>スポなぞ※</b>	スポーツ×謎とき！頭と体を使ってミッションに挑戦します！	3期：小3～小6	
		4期：年中～小2	

バスケットボール	ドリブル・パス・シュートの基本を学び、試合を行います。		
バク転教室	バク転をやってみたい、もっと上手に回れるようになりたいという方にお勧めのクラスです。 (側転や壁倒立ができる方が対象)	小・中学生	体育館
逆上がり教室	逆上がりの成功を目指して取り組みます。	年中～小学生	
親子体操	乳幼児に必要な運動を、保護者と一緒に行います。	1～2歳児 ※2026年7月1日時点で、1歳以上のお子様を対象となります。	
キッズダンス※	基礎動作、簡単なステップや振り付けを実践し、表現力や音楽に合わせて体を動かす力を養います。	1期：年中・年長	スタジオ
		2期：小・中学生	
チャレンジ！Hiphop	現役プロダンサーの SE-YA 氏によるスペシャルクラスです。		
チャレンジ！Breakin’	JDSF ブレイクダンス部 北海道支部長を務める、UncleF 氏によるブレイクダンス入門クラスです。	小・中学生	
ジュニアフィット	各種運動の目標達成に向けて、体幹トレーニングを中心に姿勢づくり体力強化を目指すクラスです。		

※期間によって対象年齢が異なるクラスがございますので、確認の上ご参加ください。

○保護者参観は全日程可能です。

## 持 ち 物

- ・ 出席カード
- ・ 上靴（トランポリンは靴を履かず、靴下で行います）
- ・ 水分補給できるもの（水、お茶、スポーツドリンク）

※万が一忘れた、あるいはプログラムの途中で飲み忘れてしまった場合は、YMCA で飲料をご用意しますが、ペットボトル 1 本につき 150 円（税込）をご請求させていただきます。

※持ち物には全てお名前をご記入ください。

※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。

## ス ケ ジ ュ ー ル

### ○クラス開始前

- ①クラス開始 10 分前に集合してください。
- ②着替えた服はたたんで鞆に入れておきましょう。
- ③クラス開始前には必ずトイレをお済ませください。  
（トイレは本館 2 階西側にあります）

### ○集合・練習

- ①健康観察カードをリーダー（指導者）に提出してください。
- ②出席をとり、準備体操をして練習に入ります。
- ③トイレへ行きたいときや気分が悪いときなどはリーダーに伝えてください。

### ○最終日

器械体操（チャレンジ・特訓）、トランポリンクラスはワッペンテストを、ダンスクラスは発表を行います。最終日お休みすることが分かっている場合は事前に クラス担当者にお知らせください。

### ○クラス終了後

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。

## そ の 他

- 保護者の方は体育館内またはスタジオ内で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 の広報や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