



東京 YMCA 山手コミュニティーセンター

水泳クラスハンドブック

2024年2月1日改訂

このたびは東京 YMCA 山手コミュニティーセンター水泳クラスへお申し込みいただき、誠にありがとうございます。ハンドブックの内容をご確認、ご理解の上、ご参加くださいますようお願い申し上げます。

YMCA とは

YMCA は 1844 年、青少年の成長を願ってロンドンで誕生した団体です。現在では世界 120 の国と地域に広まり、約 6500 万人以上が活動する世界最大規模の非営利団体になりました。東京 YMCA は 1880 年（明治 13 年）に設立され、「精神 spirit」「知性 mind」「身体 body」の調和のとれた成長を大切にして、職業教育、語学教育、健康教育、野外教育、保育事業、国際交流活動など、幅広く事業展開しています。

▼YMCA の願い（ウェルネス）

身体的な健康だけでなく、精神的・知的・社会的にもバランスのとれた、より良い成長を目指します。すべての人がスポーツを楽しみ、心身ともに健やかに生きること。それが YMCA の願いです。

▼YMCA の水泳クラス

YMCA の水泳はかけがえのない生命を守り、育むことを目的としています。日頃から水に慣れ親しみ、楽しみながら 4 泳法を習得するとともに与えられた生命を自分自身で守れるように、水泳クラスの中では、ワッペンテスト項目の中に 4 泳法の泳力項目のみならず、水上安全項目（命を守るためのスキル）があり、日常的に取り組みます。また、夏休み前には水の安全週間として着衣泳体験を行います。

＜クラスの特徴＞

①YMCAの水泳指導には歴史があります

1917年に日本で初めて温水プールを備えた室内総合体育館をつくり、水泳事業のパイオニアとして水泳指導の普及をしてきました。水泳技術の上達はもちろんのこと、水の事故から命を守るためのセルフレスキューの技術にも力を入れています。

東京YMCAの水泳の歴史はこちらから →



②少人数制のグループ指導を行います

レッスンは学年や泳力に応じた少人数のグループに分かれて行います。指導者（リーダー）は丁寧な指導はもちろん、一人ひとりに深く関わりを持つことを心がけています。グループの仲間と共に楽しみ、励ましあいながら様々なことにチャレンジしていきます。

③成功体験を大切にします

できることから挑戦し、どんどん伸ばしていきます。指導者（リーダー）が「ほめる」「認める」ことにより、やる気が出るように関わりを持ちます。指導者（リーダー）と一緒に「やった」「できた」と共に喜び合いながら成長していきます。

山手コミュニティーセンター水泳プログラム規約

▼「れんらくアプリ（バスキャッチ）」の登録について

水泳クラスでは、「れんらくアプリ（バスキャッチ）」にてクラスのお知らせ配信や入退館の確認などを行っています。初回クラス前までにご登録をお願いいたします。

- ・ 連絡アプリ上で、スケジュールの確認や出欠席連絡、入館・退館状況の確認、YMCA からののお知らせ配信、ワッペンテストの結果の照会などをご利用いただけます。
- ・ クラス初回にお渡しする「会員カード（IC カード）」は、クラスのある日は忘れずにご持参いただきますようお願いいたします。
- ・ 万が一、カードを紛失されますと再発行が必要となります。速やかに 1 階受付にて再発行の手続きをお願いいたします。再発行手数料として 550 円（税込）をお支払いいただきます。

▼レッスン開講日について

開講日は別紙の「水泳クラス開講日カレンダー」またはれんらくアプリにてご確認ください。開講日カレンダー、年間回数は年度ごとに更新いたします。

※ 1 期間を通して、同じ仲間や指導者（リーダー）と関わりを持ち、信頼関係を築きながらレッスンをを行っているため、レッスンの振替日は設けていません。

▼クラスへの出欠席について

欠席される場合はクラス開始前までに、れんらくアプリにてご連絡ください。

遅刻の連絡は、下記の電話番号までお願いいたします。

山手コミュニティーセンター：03-3202-0321

▼YMCA からののお知らせについて

止むを得ずレッスンに変更や休講が生じた場合等には、れんらくアプリにてご連絡いたします。

なお、台風や大雪、天災など不測の事態で休講となった場合、振替日は設けません。

▼登録内容変更について

ご提出済みのクラス申込書記載内容（住所や電話番号、メールアドレスなど）に変更があった場合は速やかにお申し出ください。

- ・ YMCA からのお知らせを、宅配業者のメール便または郵便、eメール等にてお送りする場合がございます。
- ・ 宅配業者のメール便は引っ越し等の際に転送がされませんので、変更の際には YMCA に必ずご連絡の程、よろしく願いいたします。
- ・ メール受信設定をされている方は、@tokyoymca.orgからのメールを受信できるよう設定をお願いいたします。

▼費用のお支払いについて

<東京 YMCA 登録費>

- ・ お支払いいただいた登録費は、東京 YMCA の全プログラムに有効です。
- ・ お支払いいただいた登録費の返金はありません。
- ・ 一度東京 YMCA にご登録された方が退会され再登録をする場合、2年間まで登録費は不要です。
(例：2023年5月末解約の場合、2025年5月入会まで登録費不要)

<授業料>

- ・ 毎月の授業料は、銀行預金口座自動振替にてお支払いいただきます。
- ・ 毎月 27 日 (27 日が銀行休業日の場合は翌営業日) に、翌月分の授業料を銀行口座振替委託会社「SMBC ファイナンス」より振替にて引き落としいたします。
- ・ お手元の通帳には、銀行口座振替委託会社「SMBC ファイナンス」の名称が記載されます。

▼退会について

- ・ 退会を希望される場合は、退会を希望される当月の **10 日まで** (10 日が休館日の場合はその前日) にお申し出の上、「退会届」をご提出ください。退会の届出をもちまして銀行引落としを停止いたします。
【例】10月末で退会される場合→10月10日までに提出
- ・ 10日を過ぎてお申し出された場合は、翌月末退会となります。
【例】10月11日にお申し出→11月末退会

▼クラス変更について

- ・ 在籍クラスを変更される場合は、希望されるクラスに空きがあるかどうかお問い合わせの上、「変更届」をご提出ください。
- ・ ご希望月の1か月前よりお手続きが可能です。
- ・ 変更日は月初(月単位)となります。月の途中からの変更はお受けできません。
- ・ クラス変更手数料 550 円(税込)が必要となります。手数料は1階窓口にて現金でお支払いください。

▼クラス追加について

2024 年度 3 月末で併修割引は終了いたしました。2024 年 4 月以降東京 YMCA の通年クラスに 2 つ以上ご登録いただいた場合、授業料の割引はいたしません。

※2023 年 3 月時点で 2 クラス以上在籍されている方が 2024 年度 4 月からも 2 クラス以上在籍される場合は、引き続き併修割引の対象となります。

※定例野外活動・キャンプ・シーズンプログラムは除く。

▼きれいな水で泳ぐために

YMCA のプールは、常時新鮮な水を補充していますが、より良い水質を保つ為、プールに入る前に、頭髪から足の先まできれいに石鹸で洗い、お化粧を落としてから、帽子や水着を付けてくださるようお願いいたします。きれいな水で泳ぐ為にご理解、ご協力をお願いいたします。

※コロナウイルス感染状況が落ち着くまでは、感染対策として、水着を着用してのご来館をお願いしております。水着の上から可能な限り、頭髪、身体を洗ってご利用ください。

▼ワッペンテストについて

幼児から高校生までのクラスは各期の終わりにワッペンテストを行い、テストに合格した場合、

「たこ」や「さんま」などのワッペンを差し上げています。これは泳力や泳法の進度の目安である

とともに、努力賞の意味合いのものです。子どもたちの楽しみと励みになればと考えております。

ワッペンを紛失され再発行する場合、ワッペン代として 550 円（税込）を頂きます。

ワッペン	項目	内容	ワッペン	項目	内容			
かに		シャワーを浴びる	身体 頭から	さんま		持久泳 (クロール)	50m 80m	
		プールに入れる	手を借りて 一人で			持久泳 (背泳ぎ)	50m 80m	
		水中歩行	つかまって 一人で			平泳ぎ キック (支持あり・あおらずに)	10m	
		顔つけ	手のひらに 洗面器 水面 (3秒) 水面 (5秒)			チャレンジタイム (クロール)	20m	
		★壁にしがみついて いられる (浅い)	足の着くところで 壁にしがみついている			チャレンジタイム (背泳ぎ)	20m	
				★仰向けで浮く	深く物を持って仰向けで浮く (目標: 60秒)			
たこ		バブリング	口から息が吐ける 連続 3回 連続 5回 連続 10回	とびうお		持久泳 (クロール)	100m	
		立ちとび込み	手を借りて 一人で			持久泳 (背泳ぎ)	100m	
		たてもぐり	口まで 鼻まで おでこまで 頭まで 3秒 頭まで 5秒 頭まで 10秒			チャレンジタイム	クロール 50m 背泳ぎ 50m 平泳ぎ 20m 平泳ぎ 50m	
			★壁にしがみついて いられる (深い)			足の着かないところで 壁にしがみついている	平泳ぎ (キック・呼吸つき)	10m 20m
							持久泳 (平泳ぎ)	20m 50m 80m 100m
			★仰向けで浮く	何も持たずに仰向けで浮く (目標: 30秒)				
くらげ		リングひろい	もぐってリングがひろえる 目を開けてひろえる	かじきまぐろ		クロール	50m 1分00秒 50m 55秒	
		ポビング	もぐって息がはける 連続 3回 連続 5回 連続 10回			背泳ぎ	50m 1分10秒 50m 1分05秒	
		伏し浮き	ワニ歩き 支持あり 浅い 支持あり 深い 一人で 浅い 一人で 深い			平泳ぎ	50m 1分10秒 50m 1分05秒	
			けのび			壁けりスタート 3mまたは5秒	バタフライ (キック)	10m 20m
			★浮いている物に しがみついている			浮いている物に しがみついている	バタフライ (コンビネーション)	10m 20m
							個人メドレー	100m (スタート・ターン含む)
							★エレメンタリー バックストローク	エレメンタリーバック ストロークで壁まで泳ぐ
たつのおとしこ		けのびバタ足	3m 5m 6m以上	さめ		クロール	50m 50秒 100m 1分50秒 50m 1分00秒	
		面かぶりクロール	3m 5m 6m以上			背泳ぎ	100m 2分00秒	
		背面浮き	支持ありで浮ける 3秒 5秒			平泳ぎ	50m 1分00秒 100m 2分10秒	
			背面けのび			壁スタート 3秒 5秒	持久泳 (バタフライ)	50m
		★ジャンプポビング	ポビングをして 呼吸確保をしながら進める			制限タイム (バタフライ)	20m 25秒	
							個人メドレー	200m (スタート・ターン含む)
							★顔上げ平泳ぎ	顔を上げたまま平泳ぎで 壁まで泳ぐ
ふぐ		クロール	10m	いるか		クロール	100m 1分40秒 100m 1分30秒	
		(支持あり)	20m			背泳ぎ	100m 1分50秒 100m 1分40秒	
		クロール (コンビネーション)	10m 20m			平泳ぎ	100m 1分40秒 100m 1分50秒	
		背面キック (体側可)	10m 20m			バタフライ	50m 1分05秒 50m 55秒	
		背泳ぎ (コンビネーション)	10m 20m			個人メドレー	400m (スタート・ターン含む)	
		★仰向けで浮く	深く物を持って仰向けで浮く (目標: 30秒)			★顔上げクロール	顔を上げたままクロールで 壁まで泳ぐ	

※ ★印の項目は、4泳法の習得だけでなく自分のいのちを自分で守るための術を身につけられるように設けられた水上安全項目です。

▼持ち物（お子さまと一緒にご確認ください）

会員カード（ICカード）※初回クラス時にお渡しします
水着／スイミングキャップ／タオル／ゴーグル（必要な方のみ）
タオル用ビニール袋／靴用袋
＜お願い＞

- ・持ち物には必ず名前を書いてください。
他者が見て、誰の持ち物かわかるように記入してください。
 - ・貴重品はできるだけ持参しないようお願いいたします。
持参される場合は、リーダーに預けるようお子様へのご指導をお願いいたします。
※定期・財布・鍵・携帯・ゲーム機等
- ⇒忘れ物、落し物保管期間は1ヶ月間とさせていただきます。

▼受付時間

以下の時間帯で受付業務を行っております。ご確認の上、ご来館・ご連絡ください。

＜窓口受付時間＞

月～金	12時00分～18時30分
土	7時30分～18時30分
日・一部祝日	休館

※なお、受付時間外のお急ぎのご連絡（送迎時間の変更等）は以下の携帯番号までおかけください。

在籍者専用携帯番号 090-9319-2452

＜対応時間＞

木	9時30分～12時00分	月～土	18時30分～20時00分
---	--------------	-----	---------------

《保護者のみなさまへお願い》

以下の事項にご注意とご協力をお願いいたします。

- ・レッスン中、事故や具合が悪くなったなど緊急の場合は保護者に速やかにご連絡いたします。
状況に応じ近隣の病院または救急車を手配します。
- ・お子さまがレッスン前後、館内で騒いだり、走り回ったりしないよう、ご注意をお願いいたします。
館内には学校もあり、授業も行われています。
- ・自動ドアやエレベーターなどお子さまだけでは危険な場所がございます。集合時間前・解散後は保護者のもとでお子さまを監督し、特に小さいお子さまからは目を離さないようお気をつけください。プログラム終了後は速やかにご帰宅ください。
- ・ご来館の際は、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- ・山手センター前の有料駐車場は台数に限りがあります。お車でご来館の際は、近隣の駐車場をご利用ください。費用は自己負担となります。
路上駐車は近隣住民を含む歩行者の通行の妨げと迷惑になりますのでご遠慮ください。近隣には、障害者福祉施設もあります。ご協力よろしくをお願いいたします。
- ・自転車でご来館の際は所定の駐輪場をご利用ください。なお、盗難についての責任は負いかねます。各自で施錠をして盗難に遭わないようご注意ください。

●ご注意

以下に該当される場合、解約（退会）をしていただく場合がございます。

1. 3ヶ月を超える期間授業料を滞納された場合。

尚、滞納分の授業料をお支払いいただけない場合は再登録のご希望はお受けできません。

2. 他のメンバーに著しく迷惑となる行為があり、改善の見込みが期待できない場合。

※ このハンドブックに記載されていない詳細な点に関しては、当規定の原則に基づき対処いたします。

【非常災害時の対応】

★プログラム中に地震・火災等が発生した場合は、YMCA スタッフ・リーダーが誘導避難します。

山手センター館内の非常時対策組織と連携し、安全を確保するための体制を整えています。災害が起こった場合は状況に応じ、お子さまの安全を確保することに全力を尽くします。保護者の皆様は、速やかにお子さまをお迎えにいらしてください。

(被害状況に応じて、広域避難場所へ移動することも考えられますので、予めご了承ください)

○避難場所

<第一避難場所>

地震の場合 **建物の倒壊の危険が無い場合・・・山手センター館内**

※山手センターは2018年度の耐震補強工事にて、病院の耐震基準と同程度の耐震基準を満たしています。

建物の倒壊の恐れがある場合・・・第二次避難場所へ

火災の場合 **火災の状況・風向きなどにより避難場所を決定いたします。**

※避難先は「東京 YMCA 山手センター連絡掲示板（インターネット）」に掲示いたします。

※山手センター連絡掲示板がインターネット回線の不調により掲示が出来ない場合は、NTT 東日本災害用伝言ダイヤルを使用いたします。

<第二避難場所>

地震・火災共に **広域避難場所 戸山公園**

<東京都新宿区大久保3丁目10周辺>

※状況により、避難場所が変わります。また上記の場所以外に移動することもあります。その場合は、①山手センター連絡掲示板 ②NTT 東日本災害用伝言ダイヤルをご確認の上、避難場所までお子さまをお迎えにいらしてください。

連絡掲示板
QRコード



①東京 YMCA 山手センター連絡掲示板（インターネット）

<https://bit.ly/36pddv8> (天災緊急時のみ)

—※連絡掲示板につきましては、閲覧可能かどうか事前の確認をお願いいたします。

②NTT 東日本災害用伝言ダイヤル

例) YMCA の伝言を聞く場合 (災害緊急時のみ)

「171」 + 「2」 + 「03-3202-0321 (山手コミュニティーセンターの固定電話)」

→音声ガイダンスに従って操作してください

— 早急にお迎えをお願いします —

地震予知情報の発表または、*警戒宣言の発令があった場合は速やかにお子さまをお迎えください。

*警戒宣言とは…気象庁の観測の結果、大規模地震が発生する可能性が高いと判断された時、内閣総理大臣がテレビやラジオなどで警戒態勢をとるよう呼びかけるもの。

— お子さまの引き渡しは —

1. お子さまは、直接保護者に引き渡すことを原則とします。
2. 保護者がお迎えに来られない場合の保護者に代わる引取り人を、お子さまとあらかじめご確認ください。
3. お引渡し時は必ず担当スタッフ及びクラス担任と確認を済ませてから、お子さまをお引取りください。スタッフに無断でお子さまを連れ帰ることのないようにしてください。
4. 止むを得ない事由により、保護者等が迎えに来られず、お子さまが残留している場合は引き続き YMCA にて保護いたしますが、保護者の皆様には最善を尽くし、速やかにお子さまのお迎えをお願いいたします。

— お子さまの引き渡し場所 —

1. 可能な限り、山手センターで行います。
2. 防災機関からの避難命令により、または、山手センターが被害を受けたために、建物から避難した場合は、第二避難場所で行います。

公益財団法人東京 YMCA 山手コミュニティーセンター

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 2-18-12

TEL 03-3202-0321

FAX 03-3202-0329