

2024年埼玉YMCA 所沢センター

夏休みプログラムガイド 水泳／体操

夏といえば・・・プール！！
元気に体を動かして暑い夏を乗り切ろう！
クラスを選択する際は、対象のワッペンを
ご確認ください



水泳 Swimming

参加費：8,400円 ※一般の方は臨時登録費として+1,100円いただきます

【日程①】 7月22日(月)～26日(金)

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
①-1 スイム！	9:30～10:30	フグ以上	レベル（ワッペン）に合わせ、クロール～バタフライの練習
①-2 はじめて	10:30～11:30	カニ・タコ	はじめてプールに入るお友だち～もぐったり、浮いたりする練習
①-3 げんき		クラゲ・タツノオトシゴ	レベル（ワッペン）に合わせ、面かぶりクロール～呼吸クロールや背泳ぎの練習
①-4 なかよし	15:00～16:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
①-5 なかよし	16:00～17:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
①-6 スイム！	17:00～18:00	フグ以上	レベル（ワッペン）に合わせ、クロール～バタフライの練習

【日程②】 7月29日(月)～8月2日(金)

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
②-1 なかよし	9:30～10:30	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
②-2 スイム！	10:30～11:30	フグ以上	レベル（ワッペン）に合わせ、クロール～バタフライの練習
②-3 なかよし	15:00～16:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
②-4 スイム！	16:00～17:00	フグ以上	レベル（ワッペン）に合わせ、クロール～バタフライの練習
②-5 スイム！	17:00～18:00	フグ以上	レベル（ワッペン）に合わせ、クロール～バタフライの練習

➡裏へ続く

【日程③】 8月5日(月)～9日(金)

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
③-1 スイム!	9:30～10:30	フグ以上	レベル(ワッペン)に合わせて、クロール～バタフライの練習
③-2 なかよし	10:30～11:30	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
③-3 はじめて	15:00～16:00	カニ・タコ	はじめてプールに入るお友だち～もぐったり、浮いたりする練習
③-4 げんき		クラゲ・タツノオトシゴ	レベル(ワッペン)に合わせて、面かぶりクロール～呼吸クロールや背泳ぎの練習
③-5 なかよし	16:00～17:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
③-6 スイム!	17:00～18:00	フグ以上	レベル(ワッペン)に合わせて、クロール～バタフライの練習

【日程④】 8月19日(月)～23日(金)

クラス名	時間	YMCAワッペン	クラス内容
④-1 なかよし	9:30～10:30	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
④-2 スイム!	10:30～11:30	フグ以上	レベル(ワッペン)に合わせて、クロール～バタフライの練習
④-3 なかよし	15:00～16:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
④-4 なかよし	16:00～17:00	カニ～タツノオトシゴ	はじめてプールに入るお友だち～呼吸クロールや背泳ぎの練習
④-5 スイム!	17:00～18:00	フグ以上	レベル(ワッペン)に合わせて、クロール～バタフライの練習

【水泳ワッペン基準表】

カニ かおつけ～もぐり
 タコ もぐり～ふしうき
 クラゲ けのび～バタ足・背浮き
 タツノオトシゴ クロール・背泳ぎ
 フグ クロール・背泳ぎ(距離)
 サンマ クロール・背泳ぎ・平泳ぎ
 トビウオ 4種目(フォーム)
 カジキ/サメ/イルカ タイムアタック

※最終日にワッペンテストを行います
 ※初めてご参加の方はワッペン基準表をご参照の上、クラスをお選びください

【体操ワッペン基準表(マット/とび箱/鉄棒)】

ヒヨコ 横転/両足ふみきり/ぶらさがりA
 リス 前転A/両足踏みこしとび/ぶらさがりB
 ウサギ 後転A/腕立てとびあがりおりA/腕立て支持
 パンダ 前転B、開脚前転/とびあがり前転/腕立てとびあがり
 モンキー 後転B、開脚後転/台上前転A/前回りおり、
 足ぬき後ろまわり
 カモシカ ブリッジ/腕立てとびあがりおりB/足ぬき前回り、
 さかあがりA
 カンガルー 壁のぼり倒立/開脚とびA/踏みこしおり、
 ぶらさがりC
 ヒョウ 壁倒立/開脚とびB/さかあがりB、腕立てスイング
 トラ 伸膝後転、側転/台上前転B/さかあがりC
 ライオン 倒立前転A、側転連続/開脚とびA/腕立て後転



体操+水泳 Combination

参加費：13,900円 一般の方は臨時登録費として+2,200円いただきます

【日程】7月29日(月)～8月2日(金)

クラス名	対象	時間
⑤-1 コンビネーション	小学1年生～ 小学6年生	体操 15:00～16:30 水泳 17:00～18:00

※『コンビネーション』クラスを申込みの方は申込みコード②-5の水泳クラスに入りますので対象ワッペンをご確認ください

※体操クラスはYMCA体操ワッペンに基づき3種目（鉄棒・跳び箱・マット）の練習をします

※最終日にワッペンテストを行います



体操 Gymnastics

参加費：8,400円 一般の方は臨時登録費として+1,100円いただきます

【日程】7月29日(月)～8月2日(金)

クラス名	対象	時間
⑥-1 わんぱくたいそう	年少～年長	14:00～15:00

※わんぱくたいそうクラスは、鉄棒・跳び箱・マットの器具に触れ、基礎の技から練習します

※上記体操クラスはワッペンテストを行いません

【日程】8月5日(月)～9日(金)

クラス名	対象	時間
⑦-1 たくさん体を動かそう	小1以上	9:00～10:00
⑦-2 アクロバティック	小1以上	10:00～11:30

※たくさん体を動かそうクラスは、運動が苦手な子でも大丈夫！

運動の基本である「投げる」「走る」「跳ぶ」の基本的な動作はもちろんボールなども使い、その動きを応用した運動も行います

※アクロバティッククラスは、マット・跳び箱・鉄棒・平均台を使い、個々の能力に合わせた技を練習します

それぞれ、マットは倒立前転、側転ができる、跳び箱は開脚とび、閉脚とびが5段以上跳べる、鉄棒は胸の高さで前回り、逆上がりができる、平均台は歩くことができるの全ての条件を満たしている方がご参加いただけます

※上記体操クラスはワッペンテストを行いません