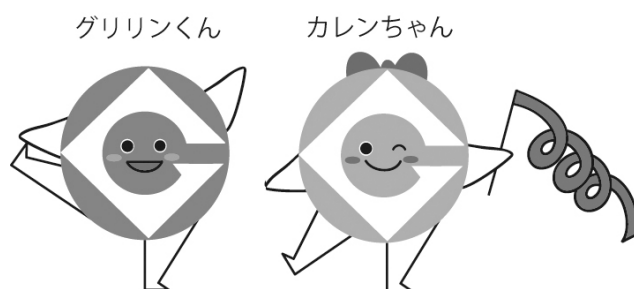


# グリーンカレッジ体育部門

(体操・ベビー体操・新体操・アクロバット・ダンス)

## 入会ご案内

2016年6月～



公益財団法人 婦人児童問題研究所

〒815-0036

福岡市南区筑紫丘2-1-2

TEL (092) 561-4425

FAX (092) 561-4515

<http://www.greencollege.jp/>

受付営業時間      平日9:30～20:00

土曜日9:30～18:30

定休日              日曜日・祝日・第五週目

## グリーンカレッジ体育部門指針

グリーンカレッジは、昭和47年に地域住民の幼児、児童、生徒、婦人等を対象とする健康体育・研修センターとして厚生労働省の認可のもと、現在に至っております。

今、子供も大人もすべてに快適な環境と過保護の中にひたりすぎではないでしょうか。

特に、子供が辛抱強さ（忍耐力）に欠けていると言われるのもこの辺に原因があるのでは・・・？

当公益財団ではこの観点に立って、少しは辛い事に挑戦させ、たくましく、健やかな精神が育つようにと考えています。

### グリーンカレッジのモットー

- 1、少しぐらいつらいことにも頑張り通します
- 1、悪いと思ったことは決してしません
- 1、親のいいつけと礼儀作法を守ります

子供はいつか一人立せねばなりません。その為には、何を子供に与えるべきでしょうか。健やかで元気のある子供を育てることではないかと考えています。

当財団の指導は、少し厳しいということを目にしますが、「きめ細やかな指導」をサブタイトルに子供達の未来を見つめつつ真の愛情をもって接するが故の厳しさであり、これも甘えをなくす為の手段と考えるからです。

信頼関係を築き、愛情をもって指導する。そして、体育技術のみの向上だけではなく豊かな子供の情操を育てること、人格形成を目指すことを目的に、指導員も毎月それぞれの分野の研修を実施、指導全般の向上に励んでいます。

— 目次 —

体操教室・ベビータンニング教室	3 P
新体操教室	4 P
アクロバット教室・ダンス教室	5 P
諸届手続	6 P
欠席と振替授業	6 P～7 P
その他の注意事項	7 P
賞・行事	8 P
用品価格一覧	9 P
入会のご案内	10 P

# 体操教室・ベビー体操教室

## ○コース・授業内容

コース	対象	練習内容	授業内容
ベビー	3歳未満	スキンシップのびのび体操 マット・跳び箱・筋力遊び ボール・ロープ・ダンス	親子で楽しく体操をします。運動をすることによって、5歳までに80%の成長をとげるといわれている神経系の発育発達を促します。
幼児	3歳から 年長まで	簡単な柔軟体操 マット・跳び箱・平均台 鉄棒・トランポリン	複合的な運動によって、上手な身のこなしを覚える。サーキットトレーニングなどにより、筋肉・神経系のバランスのとれた発育発達を促します。
一般	小学校 低学年から	マット・跳び箱・平均台 鉄棒・トランポリン	体操の基礎練習を行い、体力・筋力をつける。競技用の専門的な器具を使い、より調和のとれた体づくりをする。競技種目の種目ごとの基礎知識を学びます。
育成	小学校 低学年から	男子6種目（床・跳馬 鞍馬・吊輪・平行棒・鉄棒） 女子4種目（跳馬・平均台 段違い平行棒・床）	タンブリングを強化し複雑な連続動作を習得させます。体操競技の基礎知識や特性とそれに基づいた練習法を理解させます。
選手	小学校 低学年から	男子6種目（床・跳馬 鞍馬・吊輪・平行棒・鉄棒） 女子4種目（跳馬・平均台 段違い平行棒・床）	競技種目（男子6種目・女子4種目）の高度な技の習得を目指します。 体操競技大会のチャンピオンを目指します。

## ○会費・保険等

クラス	回数	月会費	施設利用料	保険料・登録料
ベビー	月4回	5,130円	月額300円	保険料（年間）・・・700円 登録料（年間）・・・200円
	月5回以上	6,150円		
幼児	月4回	6,360円	月額300円	保険料（年間）・・・700円 登録料（年間）・・・200円
	月8回	8,510円		
	月12回	9,230円		
一般	月4回	6,360円	月額300円	保険料（年間）・・・700円 登録料（年間）・・・200円
	月8回	8,510円		
	月12回	9,230円		
育成	月4回	8,720円	月額300円	保険料（年間） 小中生 1,400円 高校生 1,850円 登録料（年間） 200円
	月8回	9,540円		
	月12回	11,080円		
選手		15,390円		

## ○授業時間割 ※兄弟割引制度があります。兄弟それぞれ月会費から500円割引します。

クラス	曜日	時間
ベビー	水・金	11:15~12:00
幼児	月・火・水・木・金	15:45~16:45
	土	14:00~15:00
一般	月・火・水・木・金	17:00~18:00
	水・木	18:15~19:15
	土	15:15~16:15
育成男子	月・火・水・金	18:05~19:35
	土	16:30~18:00
育成女子	月・火・木・金	18:05~19:35
	土	16:30~18:00
選手	月・火・水・木・金	18:15~20:45
	土	16:30~19:00

### 《進級について》

○幼児クラスはノートチェックで進級します。

○一般クラス以降は、検定会にて検定項目を全て合格する毎に進級します。

○検定会は3月、6月、9月、11月に行います。受験料は一回500円です。進級者には合格証を授与します。

幼児	9級・8級
一般	7級・6級・5級・4級・3級
育成	2級・1級

### 《入会時・進級時に購入するもの》

幼児・・・あゆみノート

一般・育成・・・検定ノート

男子・・・オリジナル体操服

女子・・・オリジナルレオタード

# 新 体 操 教 室

## ○コース・授業内容

コース	対 象	練 習 内 容	授 業 内 容
幼児	3歳から 年長まで	マット運動・ボール運動 ダンス	マット運動の中で柔軟な身のこなしを作り、リズムに合わせて軽やかにステップ等の基本動作をします。ダンスや手具で一連の動きを音楽に合わせて行います。
一般	小学校 低学年から	バレエレッスン・ボール リボン・ロープ 基本動作の練習	バレエレッスンで正しい姿勢、体幹を覚え、柔軟体操や筋トレで柔軟な身体・しなやかな筋肉を作ります。基本的な手具操作を学び発表できる演技の習得を目指します。
育成	小学校 低学年から	ボール・リボン・ロープ クラブ・フープ	柔軟、筋力、ジャンプ、バランス、ピポットの総合的練習を行い、アクロバティックな動きを習得します。集団演技に取り組み、県・市の催事大会の参加を目指します。
準選手	小学校 低学年から	徒手・ボール・リボン ロープ	低学年から基礎基本を習得し、年齢に合わせた基礎体力づくりを行います。バランス、ターン、ジャンプ、転回の集中練習を行い、キッズ・チャイルド大会参加を目指します。
選手	小・中学生	ボール・リボン・ロープ フープ・クラブ	新体操の基礎基本を確立する。大きな動きを伴った手具操作を練習し、総合的な動きを身に付けます。ジュニア大会参加を目指し演技練習をします。
強化選手	小・中学生	ボール・リボン・ロープ フープ・クラブ	選手クラスの練習よりさらに高度な技の習得を目指します。技の強化練習を行い、美しい手具表現を身に付けます。ジュニア大会入賞を目指し演技練習をします。

## ○会費・保険等

クラス	回 数	月 会 費	施設利用料	保 険 料 ・ 登 録 料
幼児	月 4 回	6,360 円	月額 300 円	保険料（年間）・・・700 円 登録料（年間）・・・200 円
	月 8 回	8,510 円		
	月 12 回	9,230 円		
一般	月 4 回	6,360 円		
	月 8 回	8,510 円		
	月 12 回	9,230 円		
育成	月 8 回	9,540 円	月額 300 円	保険料（年間） 小中生 1,400 円 高校生 1,850 円 登録料（年間） 200 円
	月 12 回	11,080 円		
準選手	月 16 回	13,330 円		
選手	月 20 回	14,360 円		
強化選手		15,390 円		

## ○授業時間割

※兄弟割引制度があります。兄弟それぞれ月会費から500円割引します。

クラス	曜 日	時 間
幼児	月・火・水・木・金	15:45~16:45
	土	14:00~15:00
一般	月・火・水・木・金	17:00~18:00
	土	15:15~16:15
育成	月・水・木・金	18:15~19:45
	土	16:30~18:00
準選手	月・火・金	18:15~19:45
	土	9:00~11:30
選手	月・水・木・金	18:15~20:15
	土	9:00~12:30
強化選手	月・火・水・木・金	18:15~20:45
	土	9:00~12:30

### 《進級について》

- 検定ノートにて一定基準を達する毎に進級します。
- 検定会にて検定項目の合格を基に判定されます。
- 検定会は年に3、4回行います。
- 受験料は一回500円です。

### 《入会時・進級時に購入するもの》

- 共通・・・検定ノート
- 共通・・・オリジナルレオタード  
バレエシューズ・手具（担当のコーチの指示により購入）

# ア ク ロ バ ッ ト 教 室

## ○コース・授業内容

コース	対 象	練 習 内 容	授 業 内 容
基本	小学5年生 から 大学生まで	マット運動・倒立 平均台・トランポリン 基本技術の習得	体操のマット運動・倒立を中心に、柔軟性や基本的な身体 づくりを行いレベルに応じてバク転や宙返りなどの基本的な 技術を練習します。
中級 上級	小学5年生 から 大学生まで	バク転・宙返り アクロバット技 トランポリン	基本的な身体づくり、基本動作の習得からさらに、トランポ リンや補助などを使って、アクロバットの技を習得し磨きま す。

## ○会費・保険等

クラス	回 数	月 会 費	施設利用料	保 険 料 ・ 登 録 料
各クラス共通	月 4 回	7,630 円	月額 300 円	保険料（年間） 小中生 1,400 円 高校生以上 1,850 円 登録料（年間） 200 円
	月 8 回	9,360 円		

※兄弟割引制度があります。兄弟それぞれ月会費から500円割引します。

## ○授業時間割

クラス	曜 日	時 間
各クラス共通	火	19:45~20:45
	木	19:30~20:30
	土	11:00~12:00

《入会時に必要するもの》

- 動きやすい服装  
（スポーツウェア等）

# ダ ン ス 教 室

## ○コース・授業内容

コース	対 象	練 習 内 容	授 業 内 容
ジュニア ダンス	小学生から 高校生まで	ジャズダンス・ヒップホップ ボディーコンディショニング 総合的なダンス指導	バレエの要素を含むジャズダンスは、体の中心を軸に して踊ります。またヒップホップは自由に踊りを表現 します。柔軟な動きとダンスの表現方法を練習し、 集中力やテクニックを身に付けます。

## ○会費・保険等

クラス	回 数	月 会 費	施設利用料	保 険 料 ・ 登 録 料
各クラス共通	月 4 回	6,360 円	月額 300 円	保険料（年間） 700 円 登録料（年間） 200 円

○授業時間割 ※兄弟割引制度があります。兄弟それぞれ月会費から500円割引します。

クラス	曜 日	時 間
ジュニアダンス	火	17:00~18:00

《入会時に必要なもの》

- 動きやすい服装  
（Tシャツ・ジャージ等）
- 室内用スニーカー

~~~~~ 諸届手続について ~~~~~

各種届は変更しようとする前月20日（20日が休館日の場合翌営業日）までに事務局にお持ち頂くかFAXで提出して下さい。  
退会届以外は電話でも受け付けております。  
選手クラスについては、規約をご参照下さい。

**休会届（選手クラスを除く）**

休会届は前月の20日（20日が休館日の場合翌営業日）までに休会届を提出して下さい。その際、休会費として1,500円頂戴いたします。20日を過ぎた場合は、クラブの事務手続上、翌月末日扱いになります。本クラブが休会届を受領しない限り会費支払義務は発生するものとします。

**退会届**

当クラブを退会する場合は前月の20日（20日が休館日の場合翌営業日）までに事務局に退会届を提出いただくか、FAXで提出して下さい。20日を過ぎた場合は、クラブの事務手続上、翌月末日扱いになります。本クラブが退会届を受領しない限り会費支払義務は発生するものとします。

**コース変更届**

授業の曜日、時間、回数を変更する場合（検定などで進級した場合も含む）はコース変更届を変更日の前月20日までに提出して下さい。

**住所変更届**

住所、電話番号等の変更時は速やかに事務局にお知らせ下さい。

~~~~~ 欠席と振替について ~~~~~

**欠席の場合**

- ・欠席される場合は、事務局まで電話でご連絡ください。
- ・バス利用者で欠席される場合は、なるべく当日の授業開始の2時間前までに事務局にご連絡ください。（その際、クラス、会員氏名、バスの号車を確認します。）

**定期授業の休館日**

- ・原則として、毎月第5週目と日曜日・祝日は定期授業のお休みです。
- ・その他の休館日につきましては年2回発行の行事予定をご覧ください。
- ・行事予定に記載されていない変更等は館内に掲示するか、文書または電話連絡でお知らせします。
- ・台風などの自然災害時で休講とする場合は、授業日の方のみご連絡します。

## 振替日・振替方法について

- ・授業を欠席した場合、その月内のみ振替授業を取ることができます。
- ・振替の月を越えての振替日の持ち越しはできません。
- ・バスご利用の方で振替を希望する方は、前日までに事務局にご連絡ください。曜日・時間によってはご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。
- ・振替される場合は、自分のクラスの授業が行われている日を確認して振替えてください。
- ・振替授業のご予約は必要ありません。当日来られたら、事務局にある振替用紙に記入して担当コーチに提出してください。（小さなお子様が1人で来られた時は、事務局にて職員が振替用紙の記入をお手伝いいたします。）

~~~~~ その他の注意事項 ~~~~~

## 授業について

- ・体操・新体操教室の会員は必ずグリーンカレッジ指定のTシャツ・パンツまたはレオタードを着用の上授業に参加してください（育成・選手クラスを除く）。

## 病気・ケガ等について

クラブ活動時には、お子さまの体調等には、十分な注意を払ってまいります。保護者の方々におかれましても、お子さまの体調管理にご協力をお願いします。もし、お子さまの体調等でご心配な点がありましたら、担当指導者までお知らせいただきますようお願いいたします。病気の種類（ウィルス性の病気等）によっては、担当のコーチが練習を休むように指示することがありますので、ご了承ください。

なお、体育館内でのケガは本人の責任とします。万が一、クラブ活動により、治療や通院等が必要なケガや事故が生じた際には、その保険による補填を受けることができます。

体育館・当センター内での事故やケガ等をされた場合、速やかに事務局または、担当コーチまでご連絡ください。

## 施設利用について

- ・靴は2階・3階体育館入口で脱いで必ず靴箱に入れて下さい。
- ・更衣は更衣室の中でして下さい。（男女別）また更衣室入口の使用上の注意をよく読んでマナーを守ってください。
- ・体育館内での飲食は禁止しておりますのでご協力お願いいたします。

## バス利用について

- ・送迎バスをご利用のお子様は授業終了後、速やかにバスにご乗車ください。
- ・車内ではむやみに立たず、座席に座り、取っ手につかまってご乗車ください。
- ・バス内での飲食は禁止しておりますのでご協力お願いいたします。
- ・騒いだり他の人の迷惑をかける時は、ご乗車をお断りすることがあります。
- ・日祝日、5週目などの定期授業がお休みの時のバスの運行はございません。
- ・ベビー教室、アクロバット教室、できないヘルプの送迎バスは運行していません。



## 表彰式について

当教室では、年に一度頑張った生徒さんを表彰しております。

|       |                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 年間優秀賞 | 前年12月より1年間で各部門2段階進級した生徒に贈られます<br>(新体操はグリーンカレッジ選考委員会で選考します。)                         |
| 年間努力賞 | 1年間の欠席が週1回クラスで年間1日、週2回クラスで年間3日<br>週3回クラスで年間5日までの休みの方<br>(ただし、振替授業での授業参加は出席とみなしません。) |
| 合宿努力賞 | (幼児)夏・冬いずれかに参加した生徒<br>(小・中学生)夏・冬の合宿に両方参加した生徒<br>*ただし、年間特別賞受賞者は、合宿努力賞での表彰は行いません      |
| 年間特別賞 | 積極的に合宿・発表会等の行事に参加した生徒                                                               |
| 年間特別賞 | 大会成績の優秀者                                                                            |
| 特別賞   | 5年・7年・10年在籍した生徒                                                                     |

※表彰者についてはグリーンカレッジ選考委員会で選出します。

※上記の方は各年度の表彰式で表彰を行います。

## 特待生度について

当教室では、成績の優秀な生徒においては特待生制度を設けております。

詳しくは体操教室・新体操教室ごとに定めております。

## 行事について

当教室では年間を通してさまざまな行事があります。これはコーチとのふれあいを通して教育し、あるいは生徒同士の絆を深める意味もあります。ぜひ積極的にご参加ください。



|           |        |                                                               |
|-----------|--------|---------------------------------------------------------------|
| 表彰式       | 1月     | 表彰対象者は、出席してください。                                              |
| 体操・新体操発表会 | 3月     | 年に1度の発表会です。日ごろの成果を存分に発揮し<br>すばらしい発表会にしましょう。                   |
| 夏季合宿      | 7月・8月  | 短期間で集中的に練習し技術の向上を目指します。                                       |
| 冬季合宿      | 12月・1月 | 団体生活の中でコーチや生徒同士の絆を深めます。                                       |
| 親睦ピクニック   | 秋頃開催   | 日ごろの体操教室から少し離れて、コーチや生徒が<br>大自然で一緒にふれあう絶好の機会です。皆さんご参<br>加ください。 |

## 用品価格一覧

※下記の商品は1階事務局にて販売しております

### 【体操用品（幼児・一般クラス）】

#### ○体操男子


|                                                                                  |        |                |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|--------|
|  | Tシャツ   | 120～150<br>S～L | 2,600円 |
|  | ハーフパンツ | 120～150<br>S～L | 2,100円 |

ご入会までに用意するもの




- ・あゆみノート（幼児クラス）
- ・検定ノート（一般・育成クラス）
- ・男子・・・オリジナル体操服上下
- ・女子・・・オリジナルレオタード  
バレエシューズ

※育成クラス以上の会員の方は、担当のコーチの指示に従って下さい。

#### ○体操女子

|                                                                                  |       |                          |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|--------|
|  | レオタード | 110～140<br>レディース<br>S～LL | 4,900円 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|--------|

### 【新体操（幼児・一般クラス）】

|                                                                                     |             |                          |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|--------|
|  | レオタード       | 110～140<br>レディース<br>S～LL | 4,900円 |
|  | バレエシューズ     | 17cm～24cm                | 2,500円 |
|                                                                                     | ハーフシューズ     |                          | 2,700円 |
|                                                                                     | バレエシューズ     | ジュニア                     | 1,400円 |
|                                                                                     |             | レディース                    | 1,800円 |
|                                                                                     | ボディファンデーション | ジュニア                     | 2,500円 |
|                                                                                     |             | レディース                    | 2,800円 |
|                                                                                     | ロープ         |                          | 1,100円 |
|  | ボール         | 幼児クラス                    | 2,700円 |
|                                                                                     |             | 一般クラス                    | 4,000円 |
|  | リボン         |                          | 1,500円 |
|                                                                                     | スティック       |                          | 2,400円 |

ご入会までに用意するもの

- ・検定ノート
- ・オリジナルレオタード
- ・バレエシューズ
- ・バレエシューズ

※手具については、担当のコーチの指示によりご購入ください。

## 入会のご案内

### 《 入会手続きに必要なもの 》

- ・ **入会申込書**（ご記入、捺印したもの）
- ・ **月会費**（2カ月分）
- ・ **施設利用料**（2カ月分）
- ・ **保険料**（各クラスによって異なります）
- ・ **登録料**（年間200円）
- ・ **検定ノート代600円**（ノートの必要なクラスのみ）
- ・ **通帳届出印・通帳**（口座番号がわかるもの）  
（ゆうちょ銀行のお取り扱いはありません。）
- ・ **グリーンカレッジ指定用品代**  
（各教室によって異なりますので、詳しくは用品価格一覧をご覧ください。）