

冬のスキー・スノーボード 研修合宿

第53回(春夏冬通算142回)合宿詳細および申込書
主催 ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部

期間 平成26年12月26日、27日、28日

合宿地 斑尾高原

宿泊先 ホテルタングラム (パンフレット同封)

対象 6歳以上(小学生未満はご相談下さい)



	ペンギン倶楽部会員	会員友人
小学生以下	47,250円(税抜き44,000円)	48,600円(税抜き45,000円)
中学生以上	52,920円(税抜き49,000円)	54,000円(税抜き50,000円)

新ペンギン倶楽部のプログラムは

ナユキスイミングクラブの会員以外の方も参加できます。



他のスイミングにそのまま通いながら、ペンギン倶楽部のプログラムに参加してください。

スイミングに行っているお友達も、行っていないお友達もみんな一緒に参加することができるのが新ペンギン倶楽部です。ぜひ声をかけてあげてください。

当倶楽部では合宿活動を

「知的活動」 雪山の動植物、山々の織り成す地形の観察、地域や風土への理解など

「情意的活動」 冬の星空、山の頂から見る真っ白な景色を見たり、冷たいつららに触れたりすること

「身体的活動」 スキーやスノーボード、そり、スノーシュー、雪遊びなど

として位置づけるために、その日の印象的な出来事を絵日記にまとめます。



子供のころに見たことや感じたこと、体験したことは心の中に長く残り続けます。子供の持つ記憶は計り知れないものです。その人の中で熟し形作るまでには時間が必要です。絵日記作業は上記の活動をどうとらえているか、どの程度理解し感じているのかの表現でもあります。

スキー・スノーボードの技術力を、上手な人もそうでない人も、人と競い合わずに個々のペースで、しっかりと基本を身につけていきます。そして、周りの環境、自然と触れあいを楽しみ、より一層、雪山やスキー・スノーボードを好きになり、この先も、ずっと続けていけるスポーツとしましょう。

新ペンギン倶楽部の特徴

各プログラムは一回だけの活動で終わるものではなく、様々なプログラムと連動しながら、参加者の技術、体力、精神力、社会性の向上がはかれるように年間単位で構成しています。

また、ひとつひとつのプログラムには目標があり、そこに向けてステップアップしていきます。目標に向けて練習、努力を積み重ねることにより、進歩していく自分を実感できるようにプログラムを作成しています。

もちろん、どのプログラムからでも参加できます。

お友達は、ナユキスイミングクラブに入会していなくても、ペンギン倶楽部のプログラムだけに参加することもできます。

このプログラムはこれからの日本の子どもたちにはなくてはならないものになる、と自負しています。ぜひお友達をお誘いのうえ、ご参加ください。

今回の斑尾高原スキー合宿では

○ 基本に忠実なスキー・スノーボード技術の取得

アルペンにもクロスカントリーにも通用する基本技術をしっかり身に付けます

水泳と同じくスキーを上達させるためには、基本技術をしっかりと押さえておくことが何よりも大切です。レーシング・モーグル・テレマーク・フリースタイルなど様々なスキースタイルがあります。自分がどのスタイルのスキーを楽しみたいのか、はまだ先の事です、どのスキーにも共通する基本技術を身につけることで、新たなステージへとステップアップすることができます。



○ スキーを通じて自然との共存と風土を学ぶ

斑尾高原の風土、自然を学び、楽しいスキーができることに感謝する気持ちを育てます



自分たちが滑る山はどのようなところだろう？

私たちが今回訪れる斑尾高原は、長野県と新潟県の県境、全長80kmにもなる信越トレイルの最南端にあります。古くは上杉謙信がこの峠道を通り、川中島の決戦に向かったとも言われています。標高が1000m程しかないのにも係わらず積雪が8mを超えるそうです。そのため、人がなかなか入ることができなかったため、ブナの森や貴重な動植物が雪に守られてきました。彼らの生態系を学び、その動植物が暮らす環境の問題点などを知り、その場所をどうやって守っていくのかも考えましょう。



○ 合宿という集団生活において、自立心・協調性・思いやりを養う

リーダーシップとフォロワーシップを身につけます

合宿前には、「みんなと仲良く出来るかな？お母さんお父さんがいなくても大丈夫かな？」などの不安な気持ちは誰もが持っています。しかし、これから成長していく子供たちにとって、親元を離れて、年代の違う人やいつもの友達ではない人々と交流することは、人との付き合い方を学ぶうえでとても重要な要素となります。

学校生活とは違う縦の関係が存在する集団行動において、同じ目的のもとに行動を共にし、意見の交換、合意と衝突〔自己防衛、緊張、拒否などの対立行為〕を繰り返す過程において、お互いの意見や存在を認めあう お互いを思いやる気持ち、協調性を育むことができます。それにより、友達付き合いがうまくいかなかったり、周囲の環境になじめないで悩んでしまったりした時に、自分の経験を生かし、少しずつでも何とか解決していく力「社会的スキル」を身につけることができるようになっていきます。

○ 水泳練習も行います

宿泊ホテルには屋内プールがありますので、技術の確認、ターン練習など、それぞれのテーマに沿って練習を行います。練習後は、水遊びなどで疲れを取りましょう。



《スキー・スノーボード級別基準表と生活について》

当クラブでは、モチベーションを高める意味で、水泳の級別基準と同じようにスキーにも級別基準を設けています。スキー・スノーボード修学合宿を何回か体験し基準表をもらいますと、スキー・スノーボード進歩の全行程の中での自分の技術的な位置がわかってきます。

それにつれて、スキー・スノーボードに求める醍醐味も変化してきます。リフトから滑っている人を見ていて「自分もあんな風に滑れたら楽しいだろうなあ」と思うようになります。

それにより努力を惜しまないようにしていくでしょう。次の目標が決まるので、向上心・自立心が養われます。

また、フィールドでの態度（ゲレンデでコーチの指示が守れるか？等）合宿生活での態度（荷物の整理整頓、生活態度等）食事のすすみ具合、健康状態等、個人の特記事項を個々に毎日伝達いたしますので、目標をしっかり持って日々を過ごして下さい。



☆宿泊先 ホテルタングラム（パンフレット同封）

☆申し込み方法と締切日 本日より受け付けを開始します

◇ その1 ◇ 仮申し込み

sc.nayuki@gmail.com（半角英数全小文字）へ

◇ その2 ◇ 本申込み

本文最後にあります【スキー修学合宿申込書】に必要事項をご記入のうえ、締切日の12月2日（火）正午までにご提出ください。レンタルをする人は、文末の申込用紙に身長・靴の大きさを記入し、レンタル費を参加費に加えてお申し込み下さい。

申込締切日 12月2日（火）正午

※ 先着順になります。定員に達した場合はご容赦下さい。FAXでのお申し込みも受け付けています。

FAX : 03-6434-0547

☆引率コーチ 名雪 大岳 丹羽 有子 丹羽 良太（参加人数により、引率コーチは変更します）

☆対象 6歳以上（小学生未満はご相談下さい）

先着順になりますので、定員に達した場合はご容赦下さい

☆最少催行人数 12人 12人に満たない場合は中止とさせていただきます。ご容赦ください。

☆定員 40名 定員になり次第締め切ります。お友達もご参加いただけます（会員外枠8名）

☆参加費

**会員のお友達は会員友人価格・ペンギン倶楽部のイベントに参加された方は、
ペンギン倶楽部会員価格で参加できます**

※ 参加費に含まれるもの 交通費（東京駅から現地往復分）・宿泊費・コーチ引率費・スキー指導料金（三日間）・保険料・食事（26日夕、27日朝・昼・夜、28日朝、昼）・消費税

	一般参加	会員友人	ペンギン倶楽部会員
小学生以下	49,680円（税抜き46,000円）	48,600円（税抜き45,000円）	47,250円（税抜き44,000円）
中学生以上	55,080円（税抜き51,000円）	54,000円（税抜き50,000円）	52,920円（税抜き49,000円）

※ 含まれないもの

レンタル（スキー・スノーボード・ウェア）代金・リフト代金・26日のお昼ご飯（お弁当をお持ち下さい）

スノーボードスクール代金（スノーボードは現地のスクールに参加する事になります。）

☆レンタルウェアにはスキーキャップ、グローブ、ゴーグルは含まれません。別途レンタルもできます。

レンタル	スキー・スノーボード	ウェア	グローブ・ゴーグル・キャップ
小学生以下	9,000円	7,500円	各1,000円
中学生以上	12,000円	9,000円	各1,000円

リフト代金（三日間） LESSONクラスにより金額が変わります。ご相談ください

	初級以上	初めてスキーをする方
小学生以下	7,200円	6,000円
中学生以上	10,200円	9,000円



☆スノーボードスクール代金は各自負担となります。（小学生以下のかたはご相談下さい）

中学生以上 4,500円×4（半日4回）＝3日間合計18,000円です。

☆振込先 ※注意 締め切り日の12月2日（火）までに以下の申込書を提出し参加費と必要なレンタル費用とリフト代金をお振り込み下さい。

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座NO2154213
名義：株式会社 ナユキスイミングクラブ

☆その他 12月2日（火）申し込み締切日以降、参加者が確定次第【2014年冬合宿のしおり】をお渡ししますしおりには集合・解散場所、個人の課題、時間割と「スキー級別基準B」「スノーボード級別基準B」がについています。これにより合宿前後の実力判定をして下さい。

☆行程表 参加者には、より詳しい内容の記載された「冬スキー合宿のしおり」を配布いたします。

26日 7時20分 東京駅 銀の鈴 集合

7時52分 東京駅発(あさま507号)

9時45分 長野駅着 → 急行バス → 11時45分ホテル到着 → 昼食 → スキーレッスン
バスが苦手な子は酔い止め薬の手当てや座る場所などを調整しますのでご相談ください。

27日 終日スキーレッスン

28日 午前 スキーレッスン

12時30分 ホテル発 → 急行バス → 長野駅到着後お土産購入 15時30分 長野駅発 (あさま534号)

17時12分 東京駅到着 17時30分 東京駅銀の鈴 解散

冬の時刻表に変わり、電車の時間に変更がある場合があります。その場合には参加者の皆様へ速やかにお知らせいたします

☆申し込み後のキャンセル

当クラブの規定に従い 12月5日(金)よりキャンセル料金が必要になりますのでご注意ください。

◎12月5日(午後)～11日 参加料金の25% ◎12日～18日参加料金の50% ◎19日～25日(前日)正午まで参加料金の75% ◎25日(前日)正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%

①新ペンギン倶楽部のプログラムは、スイミングクラブに入っていないなくても誰もが参加できるものです。

「ナユキスイミングクラブの会員以外の方も参加できます。他のスイミングにそのまま通いながら、ペンギン倶楽部のプログラムに来てください」ペンギン倶楽部プログラムだけの参加歓迎です。お友達も一緒に参加することができますので、ぜひ声をかけてあげてください。

②事故などの補償は参加の際に加入する傷害保険の補償範囲が限度となります。

より良い研修合宿にするために

ペンギン倶楽部のプログラムに、初めてご参加をご検討いただいている方は、別紙「ペンギン倶楽部の安全管理について」をご一読ください。

また、会員のお友達をご参加される際には、まずは日帰り研修プログラムへのご参加をおすすめします。それにより、お子様と引率コーチとの信頼関係が強まり、研修合宿の成果が大きく向上します。日帰り研修プログラムへの参加が難しい場合には、引率コーチとの事前ミーティングをお願いします。詳細は「ペンギン倶楽部の安全管理について」にございます

参加申込書

申込日()月()日

私はナユキスイミングクラブ主催新ペンギン倶楽部の

「第53回 冬のスキー・スノーボード研修合宿 (12月26日、27日、28日)」

に参加いたしますのでここに申込みをいたします (以下必ずご記入下さい)

本人氏名 _____ 保護者氏名 _____ 印

生年月日 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____

住所 _____ メールアドレス _____

通常連絡先 _____ 緊急連絡先(通常連絡先以外) _____

参加費 _____ 円 レンタル費 _____ 円

振込日 _____ 月 _____ 日 振込名義 _____

お子様(ご本人)の写真をクラブ内広報(印刷物に限る)に掲載しても (よい・よくない)

連絡事項(アレルギーがある場合は必ずご記入下さい)

参加動機 _____