

葉山トレッキング

日帰り研修プログラム通算87回

主催 ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部

と磯の生き物観察研修



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！！

ペンギン倶楽部の特色



その1

自然の中で行う（自然と一つになる）スポーツには、スポーツの世界にありがちな「上手な者が上、下手な者は下」という上下関係などはなく、その楽しさを上手な人も下手な人も平等に味わうことができます。運動が苦手な人も運動嫌いの人も、誰もが運動を楽しんで好きになれるようにサポートしていきます。



その2

一つのプログラムを楽しんで終わるのではなく、一つ一つステップを踏み、基本を学びながら成長していくことのできるプログラム設定となっています。その過程で、そのプログラムの技術を習得し、体力を養い、新しい仲間を作り、生涯を通して続けていける土壌を創ります。

トレッキング 葉山ジャングル探検



今回チャレンジする山は、葉山御用邸の裏手にある「峰山」です。標高は140mほどと小さな山で、アップダウンも少なく、初めてのトレッキングに丁度良い山です。

原生林をかき分けて進む山道はさながら**ジャングル探検!**ワクワクドキドキさせてくれるコースなので、何度も山登りした子でも、初めての子でも山登りの辛さを感じずに、山の持つ楽しさを感じられます。

見晴らしの良い所から葉山、逗子の海が見れる時の感動は、山を登ることは新鮮な感覚を持てるでしょう。

磯の生き物観察

三浦半島の付け根にあり、相模湾に面する葉山の海岸線は砂浜と岩礁から形成されています。満潮時には海の底にある岩礁が、潮が引いた時には凸凹した陸地として顔を出します。そこに大小様々な自然のプール(タイドプール)ができます。

その中にはカニやエビ、タコなど岩礁に住む海の生き物から、色々な魚の稚魚やハゼなどが泳いでいます。

海に入ることなく、手軽に海の生き物と触れ合うことができるので、泳力に自信がなくても楽しむことができます。



シュノーケリング

今回の磯の生き物観察では、夏のシュノーケリング合宿の参加者に限り、希望者はシュノーケリングを行います。

伊東の海と湘南葉山の海、地形の違いや棲んでいる生き物の違いなどを学習しましょう。シュノーケリングレンタルはございません。



場所 : 神奈川県葉山市 峰山 ~ 葉山公園

日時 : 9月23日 (火)

定員 : 20名

対象 : 6歳以上 お友達も一緒にご参加いただけます。ぜひお誘いあわせ下さい

参加費 : スイミングクラブ会員とご家族、スイミングクラブOB、短期練習参加者、ペンギン倶楽部プログラム参加者は、ペンギン倶楽部会員価格でご参加いただけます。

参加費に含まれる物(交通費・引率費・施設利用料・保険・消費税)

| | ペンギン会員 | ペンギン会員友人 | 一般参加 |
|-------|------------------|------------------|-------------------|
| 小学生以下 | 7560円 (税抜き7000円) | 8640円 (税抜き8000円) | 9720円 (税抜き9000円) |
| 中学生以上 | 8640円 (税抜き8000円) | 9720円 (税抜き9000円) | 10800 (税抜き10000円) |

◇ 最少催行人 12名

◇ 引率コーチ 名雪大岳 丹羽有子 丹羽良太 参加者数により増員します。

◇ 申し込み締切日 9月19日 (金) 正午

◇ 申込方法 まず、下記アドレスまでどのプログラムに参加希望の仮申し込みをお願いします



sc.nayuki@gmail.com

その後、各プログラム参加費のお振込みと文末にあります参加申込用紙をご提出ください。

FAXでのお申込みもお受けしています。ご活用ください。

FAX : 03 - 6434 - 0547

◇ お振込先

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座 2154213
株式会社ナユキスイミングクラブ

集合・解散

集合 : 8:00 JR新宿駅 サザンテラス口改札前 (高島屋側)

10:00トレッキング開始 → 昼食 → 13:00 磯の観察・シュノーケル開始 → 現地出発15:30

解散 : 17:15 JR新宿駅 サザンテラス口改札前 (高島屋側)

持ち物

お弁当・水筒・おやつ・敷物・タオル2枚・軍手・雨具・ビニール袋2枚 (ゴミ袋と濡れた物を入れます)

トレッキングでは長袖、長ズボン、履きなれた運動靴で来てください。

磯の観察関係[マリンシューズ (かかとのついている物)]

シュノーケリング関係[シュノーケルセット、フィン、水着、ラッシュガード]

その他・注意事項

①中止の場合は、前日または当日の朝6時に電話連絡をさせていただきます。

②天候により、参加者の安全を第一に考え、プログラム内容の変更があります。ご了承ください。

③クラブ会員外の方も参加出来ます。是非お友達をお誘い下さい。

④お弁当は、トレッキング中は各参加者が荷物を持って移動しますので、**おにぎりやサンドイッチ**など、手軽に食べられてかさばらないものを持ってきてください。

⑤キャンセルについて

※引率コーチの手配などのため申込締切以降はキャンセル費用として、50%が必要となります。※雨天中心の場合はキャンセル費用は掛かりませんが、諸手数料として540円を頂戴いたします。

予めご承知おきください。

⑥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。

⑦別紙「ペンギン倶楽部のプログラムへご参加の皆様へ」をご確認の上、参加申込をお願いします