

## 第10回山合宿

# トレッキング研修

# と水泳練習合宿

練習後はウォーターパークでスライダーやボブスレーで遊びます！

### 新ペンギン倶楽部のプログラムは



ナユク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。

### 新ペンギン倶楽部とは... 発展的自己向上プログラムとは...

新ペンギン倶楽部では、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。

新ペンギン倶楽部のプログラムは、これからの日本の子供たちには無くてはならない物になると自負しています。是非お友達もお誘いの上ご参加ください。お友達はナユクスイミングクラブ以外のスイミングクラブに通っていても参加できます。

### トレッキングの場合の発展的プログラム

モンブラン、エベレストなど世界の山がゴール

より専門的な知識を身に付け、日本最高峰の穂高岳や槍ヶ岳へ

山に登る体力と知識が備わってきたら、谷川岳、八ヶ岳に登ります

筑波山、霧ヶ峰など比較的易しい日本百名山に挑戦

高尾山、金時山などの低山に行き足慣らし

野山、里山を楽しむトレッキング  
山歩きの基礎を学びます



### 努力する楽しさを知ること

私たちのクラブでは、生まれながらの資質に頼ることなく、上手な者と下手な者の優劣がなく、誰もがきれいに泳げるようになるための『基本に忠実な水泳』を身に付ける指導を行っています。

今回の合宿で行うトレッキングは、水泳とサーフィンも、同じコンセプトのもと、様々なスポーツの醍醐味を味わえるよう指導をしていきます。

自然の中で行うスポーツは、自分が身に付けてきた技術を自然の中で表現することにより、自然と一つになる大きな楽しみを与えてくれます。

その楽しみが「やる気」スイッチとなり、もっとやってみたい！と自分から考え工夫し、努力をしていくようになります。

スポーツが苦手だと思う子も、楽しくチャレンジできるので是非参加してみてください。

### 体力とノビノビとした好奇心を養ってくれるトレッキング

トレッキングも、水泳と同じく最初のステップがとても重要です。

山登りは水泳と同じく克服型スポーツと呼ばれ、目標達成までに数々の試練(辛さや苦しさを)を乗り越えて、自己を高めていくものです。その試練を乗り越えた先にある頂上へ到着した時に、大きな達成感や喜びが得られ、それが楽しみとなります。

しかし、これは大人の持つ価値観です。大人のように体力もなく、集中力も続かない子供たちに、大人と同じ行為を求めることはできません。



山には、子供たちの好奇心を高めて、自然(動植物)に興味を持たせる要素がたくさんあります。



子供たちが山を好きになるには、そこに楽しさがあるからです。頂上を目指すのではなく、楽しいことの連続で気付いたら頂上に着いた。ことが大切です。

きれいな花や昆虫を見つけながら、沢があれば落ち葉や笹船を作り流して遊びながら、子供たちの興味をより深めていく、子供たちの見る「山」を一緒に見られるトレッキング指導を行います。

運動が苦手な子も楽しめます。是非参加してください。

- ◇ 日にち : H26年 8月4日(月) 5日(火) 一泊二日
- ◇ 場所 : 新潟県上越国際
- ◇ 宿泊 : ホテルグリーンプラザ上越
- ◇ 引率コーチ: 名雪大岳 丹羽有子 丹羽良太 他 参加者に応じて増員します
- ◇ 対象 : 6歳以上

お友達も一緒にご参加いただけます。お声を掛けてあげてください。

- ◇ 定員 : 25名 (先着順 定員になり次第締め切ります)
- ◇ お友達枠4名用意しました。お声をかけてあげてください。

- ◇ 最小催行人数 10名

- ◇ 集合 8月4日(月)東京駅 銀の鈴前 7:30

- ◇ 行程 8月4日(月)東京駅発8:04 (Maxたにがわ403号) 越後湯沢着9:32

アルプの里にてトレッキング研修。ホテル到着後に避難訓練 星空観察

8月5日(火)虫取り 熱気球体験 ホテル前のプレイランド内での水泳練習とプール遊び

越後湯沢駅発 16:12 (Maxたにがわ420号) 東京駅着17:40

- ◇ 解散 東京駅 銀の鈴前 18:00

- ※ 参加者の安全を最優先にするため、天候などによりプログラムの変更がある場合があります。ご了承ください。

- ◇ 申込方法: まず、[sc.nayuki@gmail.com](mailto:sc.nayuki@gmail.com)まで仮申し込みをお願いします。

その後、3枚目の本申込用紙と参加費を本申込み締切日までにご提出ください。

別紙に詳細がありますのでご確認ください。

- ◇ 本申込み締切日: 7月4日(金)正午

- ◇ 参加費 往復交通費。宿泊費。引率費。トレッキング研修、水泳練習指導料、が含まれています。

- ※ 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

山の上でのお弁当はサイコー！



180mのウォータースライダーにチャレンジ！



	ペンギン倶楽部会員	会員の紹介がある場合	一般参加
小学生	33,480円(税抜き31,000円)	34,560円(税抜き32,000円)	35,640円(税抜き33,000円)
中学生以上	41,040円(税抜き38,000円)	42,120円(税抜き39,000円)	43,200円(税抜き40,000円)

その他 7月4日(金)申し込み締切日以降、参加者が確定次第【2014年海合宿のしおり】をお渡しします。しおりには集合・解散場所、持ち物、個人の課題、時間割がついています。

☆申し込み後のキャンセル 当クラブの規定に従い

**7月13日(日)正午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。**

◎7月13日(正午)～7月20日 参加料金の25%

◎21日～27日参加料金の50% ◎7月28日～8月3日(前日)正午まで参加料金の75%

◎3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。

申し込み締切日までに下記の申込書のご提出と参加費のお振込みをお願いいたします。

※各プログラムの申込締切日とキャンセル料金発生日が異なります。詳しくは、各プログラムご案内をご確認ください。

FAXでのお申込みもお受けします。ご活用ください。

**FAX : 03-6434-0547**

振込先 参加費を下記の口座へお振込みください。シュノーケリングセットをレンタルする方はレンタル費用も一緒にお振込みください。

**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。**

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

### 合宿の注意事項とお願い

体調・睡眠・食事の管理をしっかりして参加しましょう。風邪で薬を飲んでいる状態での参加は控えてください。もし悪い方向に向かうと、合宿期間ずっとホテルで寝ている事になります。期待と不安が入り交じっているのが合宿期間中の子供達の心理状態です。お母さんお父さんのいない所で2日間寝ている状態はとても可哀相です。本人にとって不安ばかりの辛い合宿となってしまいます。また、アレルギー等につきましてはご相談ください。お子様が楽しい合宿生活を過ごせるように、ご協力よろしくお願いします。

## 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10回 トレッキング研修と水泳練習合宿 (8月4日、5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 シュノーケリングレンタル費 \_\_\_\_\_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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_