

御岳溪谷トレッキングと トレイルランニング入門編

主催 ナユキスイミングクラブ
新ペンギン倶楽部
日帰り研修プログラム通算88回目

栗ひろいもできるよ



強い身体と心を育てよう！

自然の中に入ると、ふと孤独感を感じたりします
そう感じるのは、あまりに自然が大きすぎるからでしょうか
そんな時、すぐ隣に仲間がいると、とても心強く感じ勇気が湧いてきます
挫けそうなとき、仲間が声を掛けてくれる。仲間が困っていたら手を差し伸べる
仲間と歩を進めていくことで、強い身体・挫けない心・優しい心を育てることができます
自分には出来るかな？と参加するのに不安もあると思いますが、みんなの性格や体力を
知っているいつものコーチが引率指導をしますので、安心して参加してください！



- ◆ 日時 10月13日(月曜日 体育の日)
- ◆ 参加費 5400円 (ペンギン会員)
- ◆ 対象 6歳以上(5歳以下の方はご相談ください)
ご家族と一緒に参加もできます
- ◆ 場所 青梅 御岳溪谷 詳細は裏にあります



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。



トレッキンググループとトレイルランニンググループ と二つのグループに分かれて楽しめます



街の中を走るのとは違い、豊かな自然の中、木々の息吹を感じ、鳥の鳴き声を聞き、自然と一つに融合し身体を躍動させることの出来るトレイルランは、新しい走る喜びを与えてくれます。

とは言っても、ずっと走るのではなく、参加者のペースに合わせて休みながら、雄大な奥多摩の山々の間を流れる多摩川や水の中にいる生き物、草むらの中の虫、山の中の生き物などを楽しみ観察しながら進んでいきますので、初めてチャレンジする方におススメです！！

お父さんお母さんも一緒にご参加ください！



山間を流れる川は、中流下流域のそれとは違う、全く別の表情を見せてくれます。

どうして自分よりも大きな岩がたくさんゴロゴロしているの！？

川の幅がすごく狭いのはなんでかな？

水がすごく冷たいけど、どうして...？

自然を五感で感じ、刺激し、色々なことを学びながら歩くことができるのがトレッキングの魅力です。

山はたくさんの事を教えてくれますよ！



場所 : 東京都青梅市 御嶽

日時 : 10月13日 (月曜日 体育の日)

定員 : 20名 (先着順となります)

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。

ご家族で一緒にご参加いただけます！！

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・指導料・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	5400円 (税抜き5000円)	6480円 (税抜き6000円)	7560円 (税抜き7000円)
中学生以上	6480円 (税抜き6000円)	7560円 (税抜き7000円)	8640円 (税抜き8000円)

◇ 行程

集合 : 8 : 00 JR新宿駅 東南口改札前

10 : 00 トレッキンググループ、トレイルランニンググループに分かれてスタート

→ 途中栗拾いと昼食 → 現地出発 15 : 41

解散 : 17 : 15 JR新宿駅 東南口改札前

◇ 最少催行人 10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 10月10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でのお申し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

持ち物

お弁当・水筒・おやつ・敷物・タオル2枚・軍手・雨具・着替え(シャツ)・ビニール袋2枚(一つはゴミ袋と一つは着替えを入れます)

※トレイルランでは、汗がすぐに乾く速乾性のシャツがいいです。ユニクロやスポーツショップ(モンベルなど)などでお求めいただけます。ご相談ください。

※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。

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る場合があります。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

－ 参加申込書 －

私はナユクスイミングクラブ主催新ペンギン倶楽部の

申込日()月()日

「御岳溪谷をレッキングとトレイルランニング」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)

参加者氏名 _____ 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 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 _____