

# トレッキング研修 フィールドアスレチックと 水泳練習

日帰り研修プログラム通算86回

主催 ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部



## 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ます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 (ミニオリエンテーリングも行います)

コナラ、クヌギなどの新緑のトンネルを潜りながら、フィールドアスレチックへと向かいます。

春の雑木林の中ではウグイスが鳴き、メジロが元気に飛び回り、運が良ければオオタカも見ることができのかもしれない。

足元に目を移すと、カタクリ、チゴユリなどの野草が咲き、色々な生物が生息しています。

ミニオリエンテーリングを行いますので、注意深く周りを観察しながら歩きましょう。



## アスレチック

森の中につくられたフィールドアスレチックには、木を登ってみたり、ターザンロープで滑空してみたり、細い丸太の上をバランスを取りながら歩いてみたりと、子供たちの好奇心とやる気を引き出す魅力がたくさんあります。

子供たちの性格を把握し、一つ一つのポイントを乗り越えていけるようにサポートしていきます。それにより「自分にもできたぞ!」という達成感を得ることができ、自分から進んでチャレンジする心を育てることができます。



トレッキングとアスレチックの後には、プールで一泳ぎ。

いつもと違うプールでの水泳練習には、新しい刺激があります。その違いを感じながら泳ぐことで、技術面だけでなく、精神面でも成長がみられます。水泳練習は参加者に合わせて技術的な練習を行います。その後は、プール遊びとお風呂で汗と疲れを流してリフレッシュします。



場所 : 武蔵村山市 都立野山北六道山公園

日時 : 6月1日 (日)

定員 : 30名

対象 : 5歳以上 (4歳以下のご参加はご相談ください。)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 5月27日(火) 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 西武新宿線西武新宿駅**

9：30トレッキング開始 → 11：00アスレチック開始 → 昼食 → 13：30プール開始 → 現地出発15：30

**解散： 17：15 西武新宿線西武新宿駅**

**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・濡れた物を入れます)  
プール関係[水着、ゴーグル、水泳帽子、タオル]

**その他・注意事項**

多少の雨の場合でしたら実施いたします。雨の日にしか見られない景色や大きな水たまり、雨蛙などなど、いつもの生活では体験できないことがあります。楽しみにご参加ください。

①中止の場合は、当日の朝6時に電話連絡をさせていただきます。

②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。

③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。

④キャンセルについて

※引率コーチの手配などのため5月27日(火)正午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。

⑤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。

**— 参加申込書 —**

私はナユキスイミングクラブ主催新ペンギン倶楽部の

申込日( )月( )日

「トレッキング研修 フィールドアスレチックとプール」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 \_\_\_\_\_