

着衣泳と サーフィン・ボディーボード 研修合宿



開催日 H26年 8月24日(日) 25日(月) 26日(火)

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。



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。お友達はナユキ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。

ステップ1



これまでに身に付けてきた、泳ぐ技術を自然の中で、サーフィンやボディーボードという形で表現をします。サーフィンには様々なスタイルがあります。ロングボード、ショートボードだけでなく、スタンドアップパドルやウィンドサーフィンなども楽しみましょう。



ステップ2



波に乗る楽しさを知ることができたら、新島や種子島など、国内でも指折りのサーポイントへ行き、より大きな波に挑戦します。



ステップ3



インドネシア、オーストラリアなどの波にチャレンジします。サーフィンの聖地ともいえるハワイのパイプラインを目指してガンバロウ！！



海での避難訓練について

私たちの合宿では、いざと言う時、参加者が安全に避難できるように、宿泊ホテルに到着後に避難訓練を行っています。海で行うプログラムの際には、地震により津波が発生してしまった場合に備えて、海から高台へ速やかに逃げる事ができるように、避難訓練も行っています。今年も何よりも先に避難訓練を行い、参加者全員の安全を確保します。

まずは、安全について学びます

私たちナユキスイミングクラブでは、「1000mは泳げるようになろう」ということを、スローガンに掲げています。毎年水の事故で多くの方が被害に遭っています。その水の事故から自分の命、大切な人の命を守るための水泳を身につけましょう。

今年のサーフィン・ボディボード研修合宿でも、**海で楽しく安全に遊ぶために、海の危険を勉強します。**

- 洋服を着て海に入ったらどうなるのか...を体験する着衣泳
- 離岸流(岸から沖に向けて流れる潮の流れ)
- 風と潮の流れの関係とその見分け方
- 水深が急激に深くなっているかどうかの海底の見方などを学びます。



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、努力をすることにより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。

今回の合宿で行うサーフィンとボディボードも、同じコンセプトのもとにスポーツの醍醐味を味わえるよう指導をしていきます。

サーフィン・ボディボードの醍醐味は、「自然(地球)と一つになれる」ところにあります。「力強い波のエネルギーを全身で感じながら波に乗った時」、自分が自然と一体となる喜び(充足感や達成感)を与えてくれます。その気持ちは、上手な人も、初めての人も、大人も子供も、誰もが平等に感じる事ができるものです。



しかし、その喜びを感じるためには、波を乗り越えて沖に出ていく努力が必要です。もっと波に乗りたい、もっと長く乗っていたいと思えば、その分、大きな努力が必要となります。そして、波に乗りその努力が実るとき、より大きな喜びを得ることができるのです。

「努力は報われる」ことを知ることにより、力を惜みず、全力で物事にあたることができるようになるのです。スポーツを通して、努力する楽しさを身に付けて下さい。

- ◇ 日にち : H26年 8月24日(日) 25日(月) 26日(火) 二泊三日
- ◇ 場所 : 静岡県下田市
- ◇ 宿泊 : ホテル伊豆急
- ◇ 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
- ◇ 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。

- ◇ 申込方法: まず、sc.nayuki@gmail.comまで仮申し込みをお願いします。その後、P3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。P4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24日(木)正午
 - ◇ 参加費 往復交通費。宿泊費。引率費。着衣泳、サーフィン、ボディボード指導料、レンタル料が含まれています。
- ※ 会員のお友達は会員友人価格で参加できます
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



	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	49,680円(税抜き46,000円)	50,760円(税抜き47,000円)	51,840円(税抜き48,000円)
中学生以上	51,840円(税抜き48,000円)	52,920円(税抜き49,000円)	54,000円(税抜き50,000円)

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。

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

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ススメします。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」をご覧ください。

— 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42回海合宿 着衣泳とサーフィン、ボディボード研修合宿 (8月24日、25日、26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 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

その他の詳細

ご不明な点はお気軽にご相談ください

- ◇ 対象 :6歳以上 お友達も一緒にご参加いただけます
- ◇ 定員 :25名 (先着順 定員になり次第締め切ります)
お友達枠6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24日(日)東京駅 銀の鈴前 8:30
- ◇ 行程 8月24日(日)東京駅発9:00 (踊り子105号) 伊豆急下田駅着11:36
ホテル到着後に避難訓練 サーフィンとボディボード練習 水泳練習 花火大会
8月25日(月)午前:着衣泳体験練習 午後:サーフィンとボディボード練習 水泳練習
8月26日(火)午前:サーフィンとボディボード練習
伊豆急下田駅 15:08(踊り子114号) 東京駅着17:44
- ◇ 解散 8月26日(火)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まで仮申し込みをお願いします。

その他 7月24日(木)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

8月3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。

◎8月3日(正午)～9日 参加料金の25%

◎10日～16日参加料金の50% ◎17日～23日(前日)正午まで参加料金の75%

◎23日(前日)正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%