

富士見高原 パラグライダー体験練習と ハケ岳トレッキング研修合宿



第11回（春夏冬通算144回）合宿詳細および申込書

主催 ナユクスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部

	ペンギン倶楽部会員	会員友人
小学生以下	49,680円 (税抜き46,000円)	50,760円 (税抜き47,000円)
中学生以上	55,080円 (税抜き51,000円)	56,160円 (税抜き52,000円)

期 間 平成27年7月27日、28日、29日

合宿地 長野県諏訪郡富士見町

宿泊先 ホテル八峯苑鹿の湯

対 象 6歳以上（小学生未満はご相談下さい）

仲良しのお友達も一緒に参加できます



新ペンギンクラブは、
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。
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!!



新ペンギン倶楽部の特徴

当倶楽部では合宿活動を通じて子供たちの豊かな心を育みます。
合宿がスキー技術習得のためだけではなく

- ・知的活動、雪山の動植物の観察。その地域の地理や歴史の理解。
- ・情意的活動、リフトから見る一面雪景色の絶景を見たとき、冷たいつららに触れたりしたときの気持ち。
- ・身体的活動、スキーやスノーボード、そり、スノーシュー、雪遊びなどの楽しさ

として位置付けるために、子供たちが見たこと、感じたこと、体験したこと、印象的な出来事を絵日記にしてまとめます。

絵日記作業は上記の活動をどうとらえているか、どの程度理解し感じているのかの表現でもあります。
合宿後、絵日記を読みながら家族で合宿のお話をしてください。

その1 ステップアップするプログラム

各プログラムは一回だけの活動で終わるものではなく、様々なプログラムと運動しながら、参加者の技術、体力、精神力、社会性の向上がはかれるように年間単位で構成しています。

また、ひとつひとつのプログラムには目標があり、そこに向けてステップアップしていきます。目標に向けて練習、努力を積み重ねることにより、進歩していく自分を実感できるようにプログラムを作成しています。



その2 自然の中でのルール心構えを学びます

人の手が入っていない自然の懷に飛び込み、自然と一つになる喜びを味わうことはとても貴重な体験であり、心を豊かにしてくれます。しかしながら、人の手が入れない場所であるがゆえに、その分危険は増大していきます。こうした、事故から自分の命を守るために、自分たちが活動するフィールドへの正しい知識、心構えなども学び、これからの人生に役立ちます。

その3 お友達も一緒に参加できます

お友達は、ナユキスイミングクラブに入会していなくても、ペンギン倶楽部のプログラムだけに参加することもできます。

自然と接する機会が少なくなって来ている今の子供たちにとっては、このような自然（海、山、空）の中で行うプログラムがなくてはならないものになる、と自負しています。
ぜひお友達をお誘いのうえ、ご参加下さい。

今回の富士見高原合宿では

頑張ることの楽しさを知り、諦めない心を身につけます

子供たちが夢中に何かをし始めると、いくらお母さんお父さんが注意をしても飽きずにやり続けていませんか。その集中力を勉強に向けてくれたらな... と思うことがあるのではないのでしょうか。それは、自分の努力が報われる喜びを体験しているからです。

登山と水泳は「克服的スポーツ」の代表格です。

辛い練習を乗り越えていくことで、多少のことでは挫けない強い心、丈夫な身体を手に入れることができます。

また、辛い練習を乗り越え克服したことで得られる達成感、充足感も大きな自信となっていきます。

が、人と競い合うスポーツでは、勝者になれないと自分の努力が評価されません。代表に選出されること。入賞すること。1番になることで自分の努力が評価されます。

運動嫌いの子や苦手な子が、運動を避けるのには「人と競い合う」ことが元になっているケースがありますが、登山（自然の中で行える運動）は、人と競い合わなくとも、一歩ずつ歩みを止めずに進むことで必ず、頂上へたどり着くこと（目標の達成）ができるので、誰もが運動の醍醐味を味わうことができます。

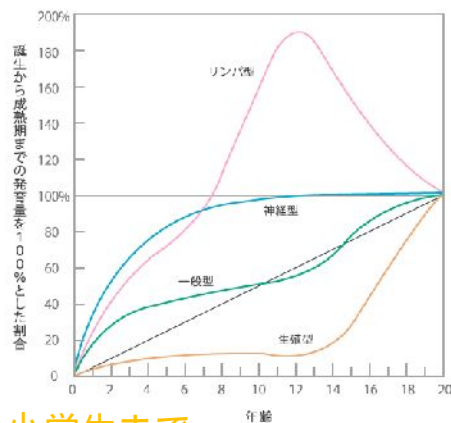
例えば、高尾山でも、富士山でもその山の頂上まで登ったよといえ、誰もがその行為（努力）を「頑張ったね」と評価してくれます。他人と順位を争わなくても自分の頑張りが正當に評価され、努力してきたことが報われるのです。

そして、それが次の新しい目標の動機付けとなっていきます。

成長に合わせた指導

右図はスカモンの成長曲線といい、成長段階の子供に対するスポーツ指導者は必ず知っていなければいけないほど、有名なグラフです。

成長発育を20歳のレベルを100%として考え、各体組織の発育の特徴を4つのパターンに分けてグラフ化したものです(子供により個人差があります)。今回の合宿内でも、各年齢ごとに応じてトレッキング研修の指導を行います。



小学校高学年～中学生

小学校高学年から中学生にかけては
持久力が大きく成長する時期にあたります

小学校高学年から中学生後半の時期は、一般型のうちの呼吸循環器系(粘り強さ、持久力)の発育が顕著になります。この時期は、持久系スポーツが不可欠となります。

この時期に培った持久力は成人した後にも、長く大きな影響を与え続けます。

持久力、粘り強さがつき始めてきている小学校高学年以上の者にとっては、登山は打ってつけの運動です。また、登り切った時の達成感や充足感、人格形成に大きな影響を及ぼします。

ちなみに、筋力は高校生にかけて大きく成長していきますので、それまでは無理な筋トレを行う必要はありません。

小学生まで

小学生の間に成長する物はスキルです

グラフを見ると、神経系の発育は12歳頃に100パーセントに達してしまうことがわかります。

つまり神経系にうったえるような練習(基本的な運動動作の習得)は小学生のうちに行うのが最も効果的です。

もちろん中学生以降に練習しても技術を習得することはできません。不安定な山道を四肢を使って山道を歩くことで、足腰、体幹が鍛えられバランス感覚が養われます。

そして、手足の技巧性が高まることで、あらゆるスポーツの土台となり、良い影響を与えてくれます。

自立心・協調性・思いやりを養う

合宿という集団生活において、自立心・協調性・思いやりを養うリーダーシップを身につけます

当クラブでは、縦の関係を構築することは社会に出た時に重要になると考えています

合宿前には、「みんなと仲良く出来るかな?お母さんお父さんがいなくても大丈夫かな?」などの不安な気持ちは誰もが持っています。しかし、これから成長していく子供たちにとって、親元を離れて、年代が違い、いつもの友達ではない仲間たちと交流することは、人との付き合い方を学ぶうえでとても重要な要素となります。また、学校生活とは違う縦の関係が存在する集団である、スイミングクラブの特性を生かし、クラブOBと現会員の親睦を図り仲間同士の橋渡しをしてゆきたいと考えています。

パラグライダー体験練習

坂を駆け降り風と一つになり身体が

『フワ』

っと浮き上がったとき、今までに体験したことのない自然と一つ

になれる感覚、醍醐味

を身体と心で感じる

ことができます。



八ヶ岳編笠山

トレッキング研修

八ヶ岳の南端、編笠山を参加者の体力に合わせてトレッキングを行ないます。

山の中の動植物を観察し景色などを楽しみながら歩きます。体力のある

子たちは頂上を目指しましょう

頂上からの景色は絶景です!!



入笠山トレッキング研修

マウンテンバイク体験練習

・花の百名山。入笠山は四季

折々のキレイな花々や手つ

かずの自然を満喫できる自然

の宝庫です。

山のふもとではマウンテンバイク体験練習が出来ます。



星空観察と虫取り

夜の山の声を聴きながら、空気が澄んでいる山の上だからこそ見られる、降り注ぐような満天の星空を観察します。

朝は早起きして虫取りにもチャレンジしましょう!

都会では見られないたくさんの虫がいますよ



気象条件などにより、プログラムが変更する場合があります。

代替プログラムとして水泳練習、波の出るプールでの自由水泳、ステンドグラス制作研修などを予定しています。



宿泊先 ホテル八峯苑鹿の湯

対象 6歳以上（小学生未満はご相談下さい）

最少催行人数 12人 12人に満たない場合は中止とさせていただきます。ご容赦ください。

定員 25名 定員になり次第締め切ります。お友達もご参加いただけます（会員外枠8名）

行程表 参加者には、より詳しい内容の記載された「合宿のしおり」を配布いたします。

集合・解散場所 新宿駅 新南口

集合時間 8:30

27日(月) 9:00 新宿駅発 特急あずさ9号

11:14 富士見駅着 ? 送迎バス ? ホテル到着後昼食 ? パラグライダー体験

28日(火) 八ヶ岳編笠山トレッキング研修

29日(水) ブルーベリー狩り、入笠山マウンテンバイク体験と散策

15:59 富士見駅発 特急あずさ24号

18:07 新宿駅着

雨天時には、水泳練習及び波の出るプールでの自由水泳、スタンドグラス制作研修を予定しています

解散時間 18:20

参加費 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

参加費に含まれるもの

交通費（新宿駅から現地往復分）・宿泊費・コーチ引率費・保険料・食事（27日夕、28日朝・昼・夜、29日朝・昼）・消費税・各体験費用（パラグライダー・マウンテンバイク・ブルーベリー狩り・入笠山ロープウェイ）

	ペンギン倶楽部会員	会員友人	一般参加
小学生以下	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	55,080円(税抜き51,000円)	56,160円(税抜き52,000円)	57,240円(税抜き53,000円)

お振込み先

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

申し込み方法と締切日 本日より受け付けを開始します

その1 仮申し込み

 sc.nayuki@gmail.com (半角英数全小文字)へ

その2 本申込み

本文最後にあります【富士見高原パラグライダー体験練習と八ヶ岳トレッキング研修合宿】に必要事項をご記入のうえ、締切日の7月5日(日)正午までにご提出ください。

申込締切日 7月5日(日)正午

先着順になります。定員に達した場合はご容赦下さい。FAXでのお申し込みも受け付けています。

FAX : 03-6434-0547

引率コーチ 名雪 大岳 丹羽 有子 丹羽 良太 (参加人数により、引率コーチは変更します)

その他・注意事項

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。
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。

キャンセルについて

当クラブの規定に従い 7月7日(火)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7日(火曜日・正午)～19日 参加料金の25% 20日～25日参加料金の50%

26日(前日)正午まで参加料金の75% 26日(前日)正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%

- ④ 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。
- ⑤ 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

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」にございます



- 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

「富士見高原パラグライダー体験練習と八ヶ岳トレッキング研修合宿」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 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 _____