

着衣泳、サーフィン

ボディーボード研修合宿

伊豆白浜海岸

第44回（春夏冬通算147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

期間 平成27年8月23日、24日、25日（日～火）

合宿地 静岡県下田市

宿泊先 ホテル伊豆急下田

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

	ペンギン倶楽部会員	会員友人
小学生以下	48,600円 (税抜き47,000円)	49,680円 (税抜き46,000円)
中学生以上	49,680円 (税抜き46,000円)	50,760円 (税抜き47,000円)

ペンギン倶楽部 会員募集中



新ペンギンクラブは、人生を豊かにする様々な

スポーツイベントを提供しています

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

みんな一緒に参加できる開かれた倶楽部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
合宿が遠泳やシュノーケリング技術習得のためだけではなく

知的活動

磯に生きる生き物の
観察、離岸流や潮の
流れを知り、海の危
険を学びます

情意的活動

真っ青な海を
見た時のワクワク感
満点の星空を見上げ
た時の驚き

身体的活動

着衣泳、サーフィン、
ボディボードの練
習を通して自然と一
つになる楽しさ

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。

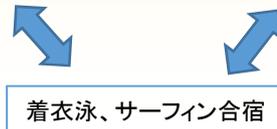
その1 ステップアップするプログラム

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連動しながら、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。

遠泳とシュノー
ケリング合宿

アウトリガーカヌー
オープンウォータースイム



その2 自然の中でのルールと心構えを学びます

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。海では、波や風により、刻一刻と潮の流れは変化します。水難事故から自分の命を守るためには、自分たちが活動するフィールドへの正しい知識と心構えを学ばなければなりません。そして、これからの人生に役立てましょう。

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。

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。

ペンギン倶楽部は「プールから自然へ」をテーマにプログラムを組んでいます

今回の伊豆下田合宿では、自然の中での水泳を通じて、粘り強い心を育て、努力を楽しさを学びます。

ナユキスイミングクラブでは、
「自分の命を守るため、1000mは泳げるようになろう」
ということ、スローガンに掲げています

クロールを25m泳げるようになっただけでは、まだまだ泳げない状態と変わりません。
クロールを25m泳げるようになってから、水泳が始まるものだと思います。
自然の中(波のある海、流れのある川など)で自分の命を守るのには、25m泳げるだけでは不十分です。

水泳と言えば、タイムを縮めること。速く泳ぐこと。が目的でしょう。
とほとんどの人が思うのではないのでしょうか。

しかし、そうではない人(競泳を目指さない人)も多くいるのです。
泳ぐことは好きだけど、競泳のように、タイムを縮めること。速く泳ぐこと。
は自分には向いていない。好きではない。と言う人もいます。
25m泳げるようになって水泳から離れてしまう人の多くの理由はこれではないのでしょうか。

速いか、遅いかは生まれながらの素質が大きく左右します。
パワー・スタミナ・スピードは生まれた素質が大きく作用します。
努力ではカバーしきれないものです。
競い合いには弱いけど、水泳を通して、様々なモノを身につけたい。人生を豊かにしたい。
と望んでいる人々は大勢います。
生まれながらの素質によらずに、努力が反映する。その様な水泳を多くの人が望んでいます。
誰でも、努力によって向上してゆく。努力を積み重ねることで結果が出る。それが水泳です。

水泳の魅力はそれだけではなく、海や川、サーフィンやダイビングなど、自然の中での泳ぎにもあります。
自然の中での泳ぎにも、人と競い合わなくても、自分を成長させることができます。
サーフィンで大きな波に乗ること、ダイビングで深く潜ること、遠泳で長い距離を泳ぐこと。
目標を達成するためには、今の自分を超えていかなければなりません。
ここで大切なことは自分から進んで楽しんで努力をしていることなのです。

好きなことに夢中になって頑張る。
頑張るからこそ、目標を達成できる。
達成した喜びを知るからこそ、新たな目標に向けて頑張れる。
そして、心の底から、自分自身を信じられる強い意志が湧いてきます。
例え困難に直面しても、乗り越えていく楽しさを知っているからこそ、そこから逃げ出さずに向き合えます。
粘り強い心を育てること、努力を楽しめるようになること。
それがこの合宿での大きな目的です。

私たちは、スポーツが子供たちの心と身体の成長には不可欠なものであり、継続して運動をすることにより、思春期で思い悩んだ時には心の支えとなり、岐路に立った時には自分を後押ししてくれる、そういうものであると確信しています。上手な人も、下手な人も、強い人も、弱い人も、誰もがスポーツの恩恵を享受できるように、サポートしていきます。

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ことができるように、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。

タイム、速く泳ぐための練習はスポーツの原点(競い合うこと)の追求として必要です。
その為に、水泳をしている人たちも、選手を目標にしている人々もかなり数います。
人と競い合い、その中で勝つ事により自己を鍛えること。目標に向かって障害を乗り越えてゆくこと。
これは、スポーツの大切な要素であり、成長にも欠かせないことです。

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
予めご了承ください

- ☆ 宿泊先 ホテル伊豆急（パンフレット参照）
- ☆ 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 30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 サザンテラス口

集合時間 9:00

8月23日(日) 9:25 新宿駅発 特急スーパービュー踊り子3号

12:12 伊豆急下田駅着 → 送迎バスにてホテルへ → 昼食 → 避難訓練
→ サーフィン・ボディーボード練習

24日(月) 午前 海での着衣泳練習 午後 サーフィン・ボディーボード練習

25日(火) 午前 サーフィン・ボディーボード練習

14:16 伊豆急下田駅発 特急スーパービュー踊り子8号 → 16:50新宿着

解散時間 17:10 新宿駅 サザンテラス口

- ☆ 参加費 ペンギン倶楽部のイベントに参加された方、スイミングクラブ会員ご家族、OBはペンギン倶楽部会員価格で参加できます
会員のお友達は会員友人価格でご参加いただけます

※ 参加費に含まれるもの

交通費（東京駅から現地往復分）・宿泊費・指導員引率費・保険料・食事（23日夕、24日朝・昼・夜、25日朝、昼）・消費税・着衣泳指導料、サーフィン・ボディーボード指導料、各種レンタル費用

	ペンギン倶楽部会員	会員友人	一般参加
小学生以下	48,600円 (税抜き47,000円)	49,680円 (税抜き46,000円)	50,760円 (税抜き47,000円)
中学生以上	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)

☆ お振込み先

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

- ☆ 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【伊豆白浜・着衣泳・サーフィン・ボディーボード研修合宿】に必要事項をご記入のうえ、締切日の8月1日(土)正午までにご提出ください。上記メールアドレスへの添付も大丈夫です。

申込締切日 8月1日(土)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。

☆ 引率コーチ 名雪 大岳 丹羽 有子 丹羽 良太 伊川 かおる

(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

- ① 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。
- 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 キャンセルについて
当クラブの規定に従い **8月2日(日)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2日(日曜日・正午)～15日 参加料金の25% ◎16日～21日参加料金の50%
◎22日(前日)正午まで参加料金の75%◎22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すすめします。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
「着衣泳・サーフィン・ボディボード研修合宿伊豆白浜海岸」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 _____
