

GALA湯沢 日帰りスキー・スノー ボード研修



第15回(日帰り)研修通算97回
主催ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部

開催日 平成28年2月7日

場所 GALA湯沢スキー場

対象 5歳以上

参加費 往復交通費、引率費、昼食代、
リフト代スキー指導料が含まれています。

小学生以下はレンタル料金も含まれています

ペンギン倶楽部会員のお友達は友人価格でご参加いただけます。



参加費	ペンギン倶楽部会員	ペンギン倶楽部会員友人	会員外
小学生以下	19,440円 (税抜き18,000円)	20,520円 (税抜き19,000円)	21,600円 (税抜き20,000円)
中学生以上	23,760円 (税抜き22,000円)	24,840円 (税抜き23,000円)	25,920円 (税抜き24,000円)

新規ペンギン倶楽部会員募集中

新ペンギンクラブは、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

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!!



ペンギン倶楽部のプログラムは、そのプログラム（スキー、スノーボード）が一度だけで終わるのではなく練習を繰り返しながら正しい技術を身につけてステップアップしていきます。

スポーツ技術の習得には

形成化・・・新しい技術を身につける最初のステップ。考えながら丁寧に行います。

定着化・・・形成化で覚えたことを反復練習して、体に覚えさせます。

反射化・・・定着化で反復練習をしてきたことが、自然と表現できる状態です。

のステップを必ず踏んでいかななくてはならないからです。

（詳しくはクラブホームページございますのでご参照ください）

運動が得意な子は、すぐに技術の形成化ができます。運動が苦手な子は、この段階で

上手く覚えられなかったり（表現できなかったり）...

お友達と比べられたり...

競争でいつも負けてしまったり...

そのスポーツに対してネガティブなイメージを持ってしまいます。

その積み重ねから運動が苦手に、嫌いになっていきます。

体がその行為を表現出来るように（習得できるように）なるまでの時間（頻度や量）は一人一人バラバラです。

（早く上達できたら良いというわけではありません。運動が得意な子でも、その後の定着過程で、練習量が足りなかったり、練習はしているのだけど正しい形での反復練習を行わないと、悪い癖がついてしまいます。そのまま反射化してしまい、技術の矯正、覚えなおしに膨大な時間を費やしてしまうことになります。）

とは言え、仲間や友達と切磋琢磨し、競い合うことは、スポーツの中の重要な要素であり、楽しみの一つでもあります。勝つために行う辛い苦しい練習において、力強い肉体や困難を克服していく気力を養っていくことができます。

成し遂げた時の達成感や充足感、緊張から解き放たれた時の解放感など、心と身体の両方で感じるすることができます。

ただ、そのスポーツを楽しむことができなければ、辛い練習に耐えられるはずもなく、それらを味わうこともできません。運動嫌いの子を増やしていただくだけです。

ワクワクドキドキ、スポーツの楽しさを味わい、

「もっとやりたい!」「もっと上手になりたい」

と夢中になれるように、そしてスポーツが大好きになり、辛くてもくじけずに頑張れる。

ずっとスポーツを続けていきたい、そう思えるように導いていくこと。

そのためには、一人一人の体力や性格などに合わせて、やる気を引き出す指導をしていかなければなりません。

スキーの練習も、水泳練習と同じように、少人数制で、優しく、丁寧に、暖かく指導をしていきます。

冬の斑尾スキー合宿や軽井沢日帰りスキーで覚えた正しい滑り方をおさらいし

新たな技術を身につけ、さらなるステップアップを目指しましょう!

初めてスキーに挑戦する子も参加できます。

仲良しのお友達も一緒に参加し練習ができますので、声をかけてあげてください。

レンタル 中学生以上の参加者の場合、レンタル費用は含みません必要な方は参加費に添えてご提出ください

レンタル	スキー・スノーボード	ウェア
中学生以上	4,160円	2,400円

行程 集合 東京駅 銀の鈴 8:20
往路 東京駅発 8:52 MAXたにがわ 3:09
GALA湯沢駅着 10:30 ゲレンデ到着後靴合わせ 着替え、軽食 その後スキーレッスン
復路 GALA湯沢駅発 16:14 MAXたにがわ 8:0
東京駅着 17:40
解散 東京駅 銀の鈴前 18:00

申込方法

右にありますQRコードを読み込み必要事項をご記入下さい。
または、下記メールアドレスまで仮申し込みをお願いします
sc.nayuki@gmail.com (全て小文字)



申込書をご記入の上、参加費 (レンタルする方はレンタル費用を添えてご提出下さい)
FAXでもお受けしています
FAX:03-6407-9075

参加費 (レンタルする方はレンタル費用と各クラスに応じてリフト代添えてご提出下さい)

振込先 銀行お振込みもお受けしています振込手数料は各自ご負担ください

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座NO2154213
名義: 株式会社 ナユキスイミングクラブ

その他

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。

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

ペンギン倶楽部の安全管理については4ページ以降またはクラブホームページをご参照ください

キャンセルについて 取り消し料金は以下のようになります
月28日-2月6日(前日)12時まで...参加費の50%
2月6日(前日)12時以降~7日(当日)出発 時間前まで...参加費の80%
2月7日(当日) 出発まで 時間を切ってから無断欠席...参加費の100%

「GALA湯沢日帰りスキー・スノーボード研修申込書」

私は「GALA湯沢日帰りスキー・スノーボード研修」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 申込日()月()日

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 レンタル費用 _____ 円 振込日 _____ 月 _____ 日 振込名義 _____

レンタル(スキー/スノーボード/ウエアー) 身長 _____ cm 靴のサイズ _____ cm 体重 _____ kg

スキー・スノーボードの実力(上級・中級・初級・初めて)

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、現在のレベル、目標などご記入ください

ペンギン倶楽部のプログラムへご参加の皆様へ

ペンギン倶楽部では、自然の中でのプログラムを企画、運営するうえで、参加する皆様の「安全」を最優先とし、常に危険への注意を払い、「安全管理」を徹底しています。

全てのプログラムは、安全という基盤があって初めて成り立ちます。より高度なプログラムを行うためには、その基盤はより堅固なものでなければなりませんし、しっかりとした基盤があるからこそ、より高度なプログラムを提供することができます。

それらの安全は、参加の皆様のご成長（技術の習得、体力の増進、強い精神力）や楽しさ、喜びを約束し、保護者の方々の安心には不可欠なものと考えています。

ペンギン倶楽部の安全への取り組み（下記）になりますので、プログラム参加をご検討されている方は、ぜひご一読ください。

また、ご参加にあたりましては、参加者様と保護者様ともに十分ご理解いただきご参加いただけますようお願い申し上げます。

はじめに

ペンギン倶楽部会員【ナユキスイミングクラブ（以下NSC）会員とご家族、NSC会員OB、NSC短期講習会参加者、ペンギンプログラム参加者】の方々の、体力や性格などは引率コーチが把握しています。

引率コーチが子供たちの性格を知っているからこそ、どの程度まで頑張らせて良いのか、手を差し伸べてあげるベストタイミングはいつなのか。などの精神面でのサポートができます。それだけでなく、楽しさのあまりに興奮をしまい、つい危険な行動を取ってしまうこともあります。事前に危険を察知することも可能であり、安全面をしっかりとみることもできます。

また、参加者とコーチの間にも信頼関係がありますので、参加者は普段と同じように力を発揮することができます。ところが、初めて参加する方の場合には、初めて会うコーチと、初めての場所へ行き、初めての仲間と一緒に過ごす初めてづくしの不安の大きい研修プログラムとなってしまいます。

また保護者様にとっても、ペンギン倶楽部のコーチ陣がどういった人たちなのか分からないまま不安の中、お子様を託すことになってしまいます。

そう言った不安を解消し、安心してお子様を預けていただき、参加するお子様も、このコーチなら大丈夫！と安心して参加して頂きたいと思えます。

そして、貴重な時間とお金を割いて参加いただく研修プログラムを、より実りある素晴らしいものにしてください。そのために、研修プログラムへ参加される前にミーティングする時間を設けていただきたいと思います。

ペンギン倶楽部の日帰りプログラムに参加することができるのでしたら、それが一番良い方法です。一日を一緒に過ごすことで、お子様の性格や体力などを知ることにつながり、お子様もコーチの人柄や仲間を知る貴重な1日となります。

または、練習プールへお越しいただき、お子様の性格や体力、気になることなどを保護者様、お子様、コーチの三者で相談しながら、より良い合宿となるよう進めていきたいと思えます。P4を参照ください。

ペンギン倶楽部の活動コンセプトはホームページからご確認いただけます。コーチの資格やプログラムの予定などもございますので、ぜひ、ご覧ください。「新ナユキ」と検索してください。

安全への取り組み

人数確認

安全管理の基本であり、いかなるときにも、人数確認を行い参加者全員の把握を行います。また、活動中は参加者の単独行動は取らずに、必ず複数で行動するようにします。

健康管理

親元を離れての宿泊プログラム、子供たちはワクワクドキドキ胸を躍らせながらも大きな不安を持って参加しています。そういう心理状況では、思わぬ発熱や体調不良を訴えてしまう物です。そういう場合にも迅速に対処できるよう、常に参加者の表情や態度に注意を払い、参加前日、合宿中の起床時、消灯時に体温測定を行います。また、感染症予防のため、食事の前には手洗いとうがいを実施するように義務付けています

コミュニケーション

ペンギン倶楽部の合宿は、約参加者6名に引率コーチが1名つく、少人数での合宿です。その分、参加者と引率コーチのコミュニケーションが密となり、参加者一人一人にきめ細かく対処でき、仲間外れやいじめなどが無く、参加者同士が協力し合える、心地よく合宿を過ごせる環境を作ることができます。

事前に危険個所や危険な行動の説明

プログラムを実施する前に、活動中の危険について説明をします。それにより、自分の身を自分から危険を遠ざけることにつながります。また、一緒に活動する仲間にも意識が向けられます。
例) 海でのプログラムの場合には、離岸流、地形の変化、熱中症などの説明

活動中のミーティング

活動中は毎日コーチミーティングを行い参加者の体調、活動中の様子などをコーチ間で共有します。また、危険個所などの再確認と発見、各コーチが感じた危険な行動、ヒヤリハットも共有し事故が起こらないように努めます。

自然の中で安全にプログラムを行うために 避難訓練

活動中は、プログラムが安全に実施できるのか否かを気象状況を基に的確に判断します。もし、参加者の安全が確保できないと判断した場合には、プログラムの実施場所の変更、プログラムの変更、順延をいたします。

自然環境は刻一刻と変化します。例えば、海には潮の満ち引きがありますし、川の下流で雨が降っていなくても上流で豪雨が降れば鉄砲水が起き、雪山には雪崩などがあります。常に自然の変化に目を見張りながら、安全を第一にプログラムを実施します。万が一、地震などの災害が起きた時に備え、参加者が無事に避難できるよう避難訓練も行います。海でのプログラムの場合には、津波から身を守るための訓練も行います。

活動中の体調不良やケガの場合

万が一、体調不良になってしまった、ケガをしてしまった場合には、保護者様にご連絡をいたします。プログラム参加申込書に連絡先と緊急連絡先を必ずご明記ください。参加者の応急処置等を最優先いたしますので、保護者様へのご連絡が病院等受診後になることもありますので、ご了承ください。

保護者の皆様へのお願い

上記のようにペンギン倶楽部では、参加者の皆様が、楽しく貴重な体験ができるように安全を第一に考えてプログラムを実施しています。

プログラム活動前には、体調を崩さないように、睡眠と食事をしっかりとって、万全の体調でご参加ください。

参加者、保護者、コーチの三者で相談しながら成長を目指していけるのがペンギン倶楽部です。ご不明なことがありましたらお気軽にご相談ください。

ペンギン倶楽部プログラムに参加するに当たって

ペンギン倶楽部のプログラムに参加する場合は事前打ち合わせが、コーチと個別に必要な場合があります。

以下の事をお守り下さいますようお願いいたします。

事前打ち合わせは、当クラブ原宿事務所か各プールロビーで行います。（ご希望の場所で大丈夫です）

	初参加の場合	以前参加した事がある場合 (日帰りでも一泊以上でも)	
		以前の参加から1年以内	以前の参加から1年以上経て参加
スイミングクラブ会員の方	事前打ち合わせは不必要ですが、不安のある方は連絡を下さい。他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせを行う事が出来ます。		
スイミングクラブ会員以外の方で日帰りプログラムへの初参加の場合	他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせをお願いします。	事前打ち合わせは不必要ですが、不安のある方は連絡を下さい。他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせを行う事が出来ます。	他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせをお願いします。
スイミングクラブ会員以外の方で1泊以上のプログラムへの初参加の場合	以下のどちらかを選択して下さい		以下のどちらかを選択して下さい
	BEST:		BEST:
	先ず日帰りプログラムへ参加して下さい。その時は事前に上記のように3者によるお話しを15分程度させて下さい	事前打ち合わせは不必要ですが、不安のある方は連絡を下さい。他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせを行う事が出来ます。	先ず日帰りプログラムへ参加して下さい。その時は事前に上記のように3者によるお話しを15分程度させて下さい
	BETTER:		BETTER:
	他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせをお願いします。	他人を交えず、15分程度の参加者本人と保護者の方と引率のコーチによる、三者での事前打ち合わせをお願いします。	