

# 日帰り雪山体験

## @軽井沢プリンスホテルスキー場

第14回(日帰り)研修通算96回

主催ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部

自然の中でのスポーツには  
他人との勝ち負けだけではないスポーツの楽しみ方があります  
日帰り雪山体験では  
初めてスキーやスノーボードにチャレンジする子も  
上手に滑れる子も、運動が苦手な子も  
みんなが楽しめるように少人数制での練習を行いサポートします

雪を踏みしめて歩く感覚

雪を滑る楽しさを心と体で感じましょう

初めてスキーをする子はいつもと違うスキーウェアやブーツの脱ぎ着にも苦戦してしまいます

ウェアの着方、グローブ、ゴーグルの付け方、ブーツの履き方、スキー板の脱着など、スキーを始める前の準備から一つ一つ丁寧に優しく暖かく指導します



冬のスキー合宿に参加した子にとっては  
覚えてた技術も、忘れないためにも、  
さらに上達させるためにも  
大切な機会になります。ぜひご参加下さい！！

開催日 平成28年2月24日

場所 軽井沢プリンスホテルスキー場

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。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	15,660円 (税抜き14,500円)	16,740円 (税抜き15,500円)	17,820円 (税抜き16,500円)
中学生以上	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)

### 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！！

レンタル 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	ウェア	グローブ ゴーグル
小学生以下	4,000円	2,500円	各1,000円
中学生以上	4,500円	3,500円	各1,000円

行程 集合 9時20分東京駅「銀の鈴」 出発9時56分【~~あ~~さま60】7  
軽井沢駅着11時13分 靴合わせ 昼食 スキー練習 軽食  
軽井沢駅発17時38分【~~あ~~さま62】4 東京駅着18時56分  
解散 19時10分 東京駅「銀の鈴」

申込方法 右にあります、QRバーコードを読み込み必要事項をご記入ください  
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



定員 15名 (先着順です。定員になり次第締め切ります) 最少催行 12名

申込締切日 月13日(水) 正午

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

キャンセルについて 取り消し料金は以下ようになります

月14日~23(前日)12時まで...参加費の50% 月23(前日)12時以降~月24(当日)出発時間前まで...参加費の80%  
月24(当日)出発まで 時間を切ってから無断欠席...参加費の100%

### 「日帰り雪山体験@軽井沢申込書」

私は「日帰りスキースノーボード研修、軽井沢」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/ウェア) 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)

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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、保護者の皆様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）会員とそのご家族、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あれば、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。

## 事前に危険箇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、危険箇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。	