

# 北海道 スキー・スノーボード 研修合宿

第56回研修合宿通算149回  
主催ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部

飛行機の席を確保するための仮申込を行います  
飛行機の予約には、搭乗者の氏名が必要となります  
飛行機の席がなくなり次第、受付は終了となりますので  
参加が未定の場合でも仮申し込みをお願いします

北海道研修合宿では  
スキー、スノーボード練習だけでなく  
犬ぞりの体験練習も行います

北海道の自然、動物、風土、文化に触れ  
自然の持つ「厳しさ」と「優しさ」を仲間たちと共に感じ  
自然（他者）との共生、共存について学びます



開催日 平成28年3月2(日)～31(日)  
場所 北海道 ルスツリゾート  
対象 6歳以上  
参加費 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。  
(小人、中学生以上ともに同一料金となります)

ペンギン倶楽部会員	ペンギン倶楽部会員友人	会員外
76,680円(税抜き71,000円)	77,760円(税抜き72,000円)	78,840円(税抜き73,000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！！

自然の中でのスポーツには他者との勝ち負けにこだわることなくスポーツを楽しむことができる要素があります  
誰もがスポーツの醍醐味を味わうことができます

そのためには、参加者一人一人の違い

運動が得意な子もいれば、運動音痴(運動に自信がない)と思っている子もいます

体力に自信のある子もいれば、自信のない子もいます

寒さに強い子もいれば弱い子もいます

に合わせた指導ができることで参加者が「楽しいな」とワクワクドキドキ思えるようになります

参加者の「もっと上手になりたい」という向上心、チャレンジする心に火をつけてくれます

また、楽しいだけではなく、自然の持つ厳しさ(冬の場合には、吹雪や寒さ)を体験していくことで  
困難にもくじけない強い心を育てていくことができます

今回の合宿では、犬ぞり体験も行う予定です

犬と触れ合い、犬と共に息を合わせ、雪の上を滑る喜び

雪国の人たちの生活と自分たちの都会での生活との違い

他者(自然や、周りの人たち、動物)との共生、共存を学びます

開催日 平成28年3月2日(日)～3日(日)

場所 北海道 ルスツリゾート

対象 6歳以上

参加費 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。

ペンギン倶楽部会員	ペンギン倶楽部会員友人	会員外
76,680円(税抜き71,000円)	77,760円(税抜き72,000円)	78,840円(税抜き73,000円)

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4日間	スキー	ウェア	グローブ/ゴーグル
小学生以下	12,600円	9,100円	各4,000円
中学生以上	16,500円	11,300円	各4,000円

リフト代金 クラスによりリフト代金が変わります

リフト代金	初級以上	初めて
小学生以下	9,700円	7,150円
中学生以上	19,400円	14,300円

定員 20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 3月 日(火) 正午

行程

集合 羽田空港 7時50分

(飛行機の空席状況により変更となる場合がございますがごさいます仮申し込みをされた方には速やかにお知らせいたします)

羽田空港発9時05分JAL507便 新千歳空港着10時40分 ホテル到着13時25分頃

スキー練習 夕食後ゲーム大会、お楽しみ会

2日目・3日目 午前 犬ぞり体験 午後 スキーレッスン 夕食後ゲーム大会、お楽しみ会

4日目 午前スキーレッスン ホテル発12時55分 新千歳空港発17時15分 羽田空港着18時55分  
着

解散 19時20分 羽田空港

天候、積雪の状況によりプログラム内容に変更がある場合がございますのでご了承ください

より詳しいスケジュールは参加者にお配りする合宿のしおりにございます

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を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

申し込み後のキャンセル 当クラブの規定に従い  
3月7日(金)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。  
3月7日(正午)~14日 参加料金の25% 15日~21日参加料金の50%  
22日~28日(前日)正午まで参加料金の75%  
28日(前日)正午~合宿当日及び開始後は参加料金の100%

「北海道スキー・スノーボード研修合宿申込書」

私は「北海道スキー・スノーボード研修合宿」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)

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)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

参加動機

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 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、参加者様と保護所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ない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年以上内	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。	