

# いちご狩いと 秩父三二ハイキング

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3月6日  
場所 小松沢レジャー農園 (埼玉県秩父)  
対象 5歳以上  
参加費 往復交通費、引率費、いちご狩り代  
お餅つき代

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。

お餅つきも行ないます  
つきたてのお餅と  
もぎたてのいちごで  
いちご大福を作れるよ

集合・解散	ペンギン倶楽部 会員	ペンギン倶楽部 会員友人	会員外
新宿駅	9,720円 (税抜き9,000円)	10,800円 (税抜き10,000円)	11,880円 (税抜き11,000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！！

参加者5人に指導員1人がつく少人数制でのプログラムです。  
参加者ひとり一人に目が行き届きますので初めて参加する方でも寂しく感じず楽しくプログラムへご参加いただけます

運動音痴な子、運動が苦手な女の子でも、誰もがペンギン倶楽部の活動を通じて、  
運動の楽しさ味わい、またチャレンジしてみたいな！と思えるのがペンギン倶楽部です

スポーツには、「勝つか負けるか、ハラハラドキドキしながら観戦するスポーツ」や「自分が実際にプレイをして、勝ち負けを競い合うスポーツ」のほかにも、「勝ち負けにこだわらず、自分の喜びや楽しみのためのスポーツ(東京マラソンやハイキングなど)」があります。スポーツを通じて勝ち負けを競い合うために練習に励むことは体力面、精神面の育成のうえでも大切なことではありますが、それが全てになってはいけません。体を動かす喜びを誰もが享受し、続けていける環境を創り上げていくことが、21世紀のスポーツ界には必要です。ペンギン倶楽部のプログラムは、運動が苦手な子でも、得意な子でも、誰もがスポーツを楽しみ、またやりたいなと思えるように指導します。

## 普段、何気なく口にしている食べ物

これから成長していく子どもたちの身体を形成していくうえでも  
スポーツをするうえでも、食事は非常に大切な要素になります  
いつ、どのタイミングでどんな食事をとるかで

運動パフォーマンスにも、疲労回復にも、スリムな体を作るためにも  
大きくかわってきます

食べることの大切さを、一つ一つ覚えていくことは、  
アスリートを目指さない人(子どもたち)にとっても  
非常に重要なことです  
生活習慣病は、現代の食生活の乱れからもきています  
生活習慣は子どものから形成されていますので、  
しっかりとバランスの良い食事がとれるように  
ペンギン倶楽部の合宿では指導をしています  
その時に、私たちが口にする食べ物は、お皿に乗る前までは生きていたこと  
そして、それぞれの命をいただけることに感謝の気持ちを持つように伝えています  
今回は、その食べ物が

どういうところで育っているのかな？

どうやって作られているのかな？

実際に自分の目で見て  
手で触れてみて  
匂いをかぎ  
自分の手でもいで食べてみる  
いちごにも、いちごを育ててくれている人たちにも、  
感謝の気持ちをもって  
一つ一つ味わいましょう

そして、その一つ一つが血となり肉となり  
自分たちの身体を形成していることを知ることで  
自分たちは、色々なもの(仲間や自然)の力で  
楽しく毎日を送れることを知る機会としましょう

行程 集合 8時45分  
新宿駅 サザンテラス口 (新宿駅南口と甲州街道を挟んで向かい側です)  
新宿駅 池袋駅 西武池袋線レッドアロー号 横瀬駅到着 送迎バス  
小松沢レジャー農園 ミニハイキング いちご狩り 昼食 お餅つき  
送迎バス・横瀬駅 西武池袋線レッドアロー号 池袋駅 新宿駅  
解散 17時30分  
新宿駅 サザンテラス口  
天候などによりプログラムに変更などがあります予めご了承ください。  
持ち物 お弁当(いちごとお餅を食べるので少量で大丈夫です)  
水筒 おやつ タオル 雨具 ビニール袋2枚

申込方法 まず、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)

その後、申込書をご記入の上、参加費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 20名 (先着順です。定員になり次第締め切ります)

参加者5人に指導員1人がつきます。

最少催行 12名

対象 5歳以上

申込締切日 2月28日(日) 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

#### その他・注意事項

中止の場合は、前日または当日の朝6時に電話連絡をさせていただきます。  
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。  
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。  
お弁当は、おにぎりやサンドイッチなど、手軽に食べられてかさばらないものを持ってきてください。  
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。

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

3月1日～5日(前日)12時まで...参加費の50%

3月5日(前日)12時以降～3月6日(当日)出発 時間前まで...参加費の80%

3月6日(当日)出発まで 時間を切ってから無断欠席...参加費の100%

予めご承知おきください。

#### 「いちご狩り@小松沢レジャー農園申込書」

私は「いちご狩り@小松沢レジャー農園」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 \_\_\_\_\_

参加費 \_\_\_\_\_ 円 振込日 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 振込名義 \_\_\_\_\_

(QRバーコード入力をされた方は下記のご記入は不要です)

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) \_\_\_\_\_

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。	