

波に乗り、海と一つになる
心地好さ、楽しさを発見しよう

伊豆白浜 サーフィン・着衣泳研修合宿 イルカとも触れ合えるよ！

第47回（研修合宿通算152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8月21日（日）～23日（火）
定員 20名
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
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）

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

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！！



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

合宿がスキーやシュノーケリング、パラグライダーなどの技術習得のためだけではなく

知的活動

磯や山などに生きる
生き物の観察、離岸
流や潮の流れ、鉄砲
水などを知り、自然の
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
山の頂上から見る景
色、満点の星空を見
上げた時の驚きなど

身体的活動

着衣泳、サーフィン、
パラグライダーやト
レッキングの練習を
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。

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いなくても、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なっ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。

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。

わたしたちは、
全てのスポーツが（一生続けられる基本に忠実な）水泳を通して
その人の中に定着する事を指導のコンセプトにしています

今回の着衣泳とサーフィン・ボディボード研修合宿のような、自然の中で行う、自然と一体となるスポーツは、誰にでも平等に喜びを与えてくれます。初めての子は初めてなりに、上手な子はさらにその上を目指して楽しめるよう、「他人よりも上手だ」とか「勝つためのスポーツ指導」ではなく、自らのパフォーマンスの向上が楽しみにつながる指導をします。



海の危険と海での着衣泳について学びます

私たちナユクスイミングクラブでは、「1000mは泳げるようになるう」ということを、スローガンに掲げています

私たちが住む日本は、周囲を海に囲まれ、河川の数も3万5千を上回るという島国です。それは、『水とは切っても切れない関係にある』ということであり、事実、毎年水の事故で多くの方が被害に遭っています。

その水難から自分の命、大切な人の命を守るための水泳を身につけてほしいのです。

今回のサーフィン・ボディボード研修合宿でも、海で楽しく安全に遊ぶために、海の危険を勉強します。洋服を着て海に入ったらどうなるのか...を体験する着衣泳、離岸流（岸から沖に向けて流れる潮の流れ）、風と潮の流れの関係とその見分け方や水深が急激に深くなっているかどうかの海底の見方なども学びます。子供にとって、このようなことを学ぶことは、自分の身を守るためにもとても重要なことです。普段の水泳練習と同じく、一回体験したかと言って体得できるものではありません。繰り返し学ぶことが大切です。

サーフィン・ボディボード体験練習

サーフィン・ボディボードの醍醐味は、「自然と一つになれる」ところにあります。

海には「見ただけでワクワクと胸を躍らせる魅力」、「自由な気持ちを与えてくれる開放感」など普段の生活では感じるできない『経験』をさせてくれるものがあります。その海で、

- 「波が来るのをプカプカ浮かびながら待つ時」
- 「自分の力で波を捕まえようとする時」
- 「力強い波のエネルギーを全身で感じながら波に乗った時」

それらのどの場面においても、自分が自然と一体となる喜び（充足感や達成感）を与えてくれます。その気持ちは、上手な人も、初めての人、大人も子供も、誰もが平等に感じる事ができるものです。

サーフィン・ボディボードでしか味わうことができない、

- 「自然と一つになれる」感覚と「自然のすばらしさ」をぜひ体験してください。

チャレンジ精神や社会性の成長

私たちの合宿では、学校生活や日常生活では体験できないものが数多くあります。

学校生活ではできない、縦の繋がりのある集団生活の中で育まれる友達作りには「年長者の話を聞くこと」、「年少者のお世話をすること」など、子供たちが社会へ出た時に必要な社会性を育ててくれます。

高学年の子供たちにとっては、年少者の子供たちと接して、「リーダーシップ」を学び自主性や自信を培う絶好の機会です。ぜひ参加してください。

また、いつもと違う場所で生活や練習をすることは、子供たちにとってとても不安のあるものです。その気持ちを仲間と共有し、力を合わせ乗り越えた時の達成感、新しいことへ挑戦する楽しさや勇気、「チャレンジ精神」を育み様々な環境への「順応性の向上」など精神面での成長が期待できます。

開催日 平成28年8月21日(日)～23日(火)
場所 静岡県 伊豆白浜
対象 年長～
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 7名

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。
引率費・往復交通費・サーフィン・ボディーボードレンタル代金・
サーフィン・着衣泳指導料・水族館入場料・食費
(小学生、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
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)

宿泊先 ホテル伊豆急
申込締切日 7月31日(金) 正午
行程予定

8月21日 (日)

9:00 集合 新宿駅サザンテラス改札口前
9:25 出発 新宿発スーパービュー踊り子3号
12:15 伊豆急下田駅着

ホテル送迎バスにて、ホテルへ移動 避難訓練と着衣泳練習
サーフィン・ボディーボード練習 水泳練習 ゲーム大会
絵日記、振り返り 消灯

8月22日 (月)

早朝ビーチコーミング (早起きして素敵な宝物を見つけよう)
午前・午後 サーフィン、ボディーボード練習
花火 ゲーム大会 絵日記、振り返り 消灯

7月26日 (火)

プール (水泳練習は少し)
下田海中水族館、イルカとの触れ合い
14:13 伊豆急下田駅発 スーパービュー踊り子8号
16:46 東京駅着 新宿駅
17:30 新宿駅サザンテラス改札口前

天候により、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
以上、予めご承知おきください。よろしくお願いたします



申込方法

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

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2154213
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他のスイミングにそのまま通いながら、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ペンギン倶楽部のプログラムに来てください。

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。

ペンギン倶楽部プログラムだけの参加歓迎です。

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。

クラブホームページをご参照ください。

天候などにより参加者の安全を最優先にするためプログラムを変更することがございます。

申込み後のキャンセルにつきましては、

8月1日正午(月)～13日(土)参加料金の20%

8月14日(日)～8月17日(水)参加料金の30%

8月18日(木)～8月19日(金)参加料金の50%

8月20日(前日)正午まで参加料金の80%

8月20日(前日)の正午～合宿当日、開始後は参加料金の100%となります。

「伊豆白浜 サーフィン・着衣泳研修合宿」

私は「伊豆白浜 サーフィン・着衣泳研修合宿」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 平成 _____ 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