

空を飛び、山を駆け山と一つになろう

# ハヶ岳パラグライダー マウンテンバイク & キャンピング研修合宿

第46回(研修合宿通算151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7月24日(日)~26日(火)  
定員 14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
45,360円 (税抜き42,000円)	46,440円 (税抜き43,000円)	47,520円 (税抜き44,000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。

# 子どもたちの集中力、やる気を育てるためには

子供たちの好奇心は尽きることがありません  
あっちへこっちへと色々な物に目移り、興味を惹かれていきます  
一つのことに集中することができないものです  
自然は、そうした子どもたちの宝の宝庫です

そんな中、お気に入りのものを見つけた途端、  
お地蔵のように、じっと身動きせず観察したり、  
周りの音にも反応せず、せっせとモノづくりをしてみたり、  
疲れ果てて倒れそうになるまで走り回ったり、

ウロウロ、キョロキョロしていたのがウソのように、  
自分のお気に入りの物に集中します  
そうすると、いくら声をかけても聞く耳を持ちません  
保護者の方々も幼少期にはそう言った経験があったと思います

自分の好きな物を見つける感覚や本能的な心の動き  
それらがわかってくると、  
興味のある物事への力の注ぎ方、  
コツを感覚的に覚えて身に付けていきます

しかし、そう簡単にはいきません  
上手くいったりいかなかったりの繰り返しをしながら  
自分の集中力を発揮させる方法を身につけ  
自己コントロールが少しずつ身に付いていく

集中力、自己のコントロールを身に付けるためには、  
「楽しい」「面白い」と感じる環境でなければできません  
「もう少しやりたい」と思う、心の余裕が必要です

身体がクタクタに疲れている状態では「もう少しやりたい」とは思えません  
まずは、その物事を楽しみ、面白いと思えること  
もっとやってみたいと思えるようになること

ペンギン倶楽部のプログラムは、  
心に余裕をもって、楽しみや喜びを感じ  
自分の大好きな物を見つけられるよう  
サポートしていきます

## 集中力高めるため、やる気を生み出すための5つの要素

### 目標

自分の向かう場所があると(わかる)より一層力が発揮されます。  
合宿生活での目標でも、合宿で行うスポーツでの目標でも大丈夫です  
例)自分のことは自分です。好き嫌いをしない。頂上まで登る。など

### 期待感

目標を達成できるかな、どうかな？  
簡単すぎても、難しすぎてもやる気は出ません。  
できるかどうか、可能性が半分半分  
の時にワクワクドキドキ、やる気が湧いてきます。

### 達成感

子どもは大人とは違い、成し遂げたときの達成感のためには行動しません。しかし、楽しくて夢中になって、一つのことができた時には「やったー！！」と喜びを覚えます。けど、心に余裕は必要です。

### 自律

自分で決めたことには、やる気が湧きますが、与えられた目標では力が出ません。  
ご家庭で目標について話し合い子どもたちの口からどうしたいのかを導いてあげてください。保護者の方がどうあって欲しいのかのビジョンがあるとより明確になります

### 貢献

小さな子に手を差し伸べて力を貸してあげた時、お兄さんお姉さんのお手伝いをした時、「ありがとう」と言われた時(人の役に立っている、頼られていると感じられるとき)に喜びを感じます。人はお互いに助け合い、周りの環境に生かされていることを知るきっかけになります。

これら5つの要素を基に、合宿生活を送りますのでご家庭でもお話をしてみてください

開催日 平成28年7月24日(日)～26日(火)  
場所 長野県 富士見町  
対象 年長～  
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 7名

宿泊 別荘(ログハウスの貸し切りです)

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・マウンテンバイクレンタル代・パラグライダー体験代金・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
45,360円 (税抜き42,000円)	46,440円 (税抜き43,000円)	47,520円 (税抜き44,000円)

申込締切日 7月4日(金) 正午

行程予定

7月24日(日)

8:30 集合 新宿駅サザンテラス改札前  
9:00 出発 新宿発あずさ9号  
11:14 富士見駅着  
入笠山山麓にてMTB体験 幕営と飯盒体験 翌朝の虫取りの仕掛け準備  
星空観察 ゲーム大会 絵日記、振り返り 消灯

7月25日(月)

早朝虫取り(仕掛けに虫が来ているかな?)  
入笠山プログラム 午前 パラグライダー  
午後 入笠山トレッキング 湿原の散策(体力のある子は頂上を目指します)  
夕ご飯づくりBBQ 花火 ゲーム大会 絵日記、振り返り 消灯

7月26日(火)

朝食 パンケーキ作り プール(水泳練習は少し、波の出るプールで遊びます)  
ブルーベリー狩り  
15:59 富士見発 あずさ24号  
18:07 新宿着  
18:20 新宿駅解散

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、

7月4日正午(月)～16日(土)参加料金の20% 7月17日(日)～7月20日(水)参加料金の30%

7月21日(木)～7月22日(金)参加料金の50% 7月23日(前日)正午まで参加料金の80%

7月23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。

---

## 「夏山パラグライダー、マウンテンバイク&キャンピング研修合宿」

私は「夏山パラグライダー、マウンテンバイク&キャンピング研修合宿」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