

春のスキー スノーボード 研修合宿

今シーズンの
スキーの完成を目指します

第58回 (春夏冬通算152回) 合宿詳細および申込書
主催 : ナユキスイミングクラブ・ペンギン倶楽部

期間 平成29年3月28日、29日、30日

合宿地 志賀高原 一の瀬ファミリーゲレンデ
中上級者は奥志賀、焼額山まで足を延ばします

対象 6歳以上 仲良しのお友達も一緒に参加できます
(6歳未満のご参加はご相談下さい)

参加費

	ペンギン倶楽部会員	会員友人	一般参加
小学生以下	43,200円 (税抜き40,000円)	44,280円 (税抜き41,000円)	45,360円 (税抜き42,000円)
中学生以上	44,280円 (税抜き41,000円)	45,360円 (税抜き42,000円)	46,440円 (税抜き43,000円)

新ペンギン倶楽部のプログラムは

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。
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参加してください。
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。

51th

ナユキスイミングクラブは
今年で51年目を迎えます

☆引 率 名雪 大岳・丹羽 良太・丹羽 有子・伊川 かおる
(参加人数により引率コーチは増員、変更となります)

☆宿泊先 ホテルジャパン志賀

☆定 員 30名 仲良しのお友達も一緒にご参加いただけます お誘いあわせの上ご参加下さい
12名に満たない場合は中止となります。ご了承下さい。

☆対 象 6歳以上 (6歳未満のご参加はご相談ください)

☆申し込み方法と締切日 本日より受け付けを開始します

- ◇ その1 仮申し込み sc.nayuki@gmail.com (半角英数全小文字)へ
- ◇ その2 本申込み 本文最後にあります【スキー研修合宿申込書】に必要事項をご記入のうえ、参加費とリフト代金を合わせて締切日の3月3日(金)正午までにご提出ください。水泳練習時または渋谷オフィスにお持ち下さい。
- レンタルをする人は、文末の申込用紙に身長・靴の大きさを記入し、レンタル費を参加費に加えてお申し込み下さい。

申込締切日 3月3日(金) 正午

※ 先着順になります。定員に達した場合はご容赦下さい。FAXでのお申し込みも受け付けています。

FAX : 03-6407-9075

☆参加費

スイミングクラブ会員のお友達は会員友人価格で、
ペンギン倶楽部のイベントに参加された方は、ペンギン倶楽部会員価格で
参加できます

※ 参加費に含まれるもの

交通費(東京駅から現地往復分)・宿泊費・コーチ引率費・スキー指導料金(三日間)・保険料
食事(28日夕、29日朝・昼・夜、30日朝、昼)・消費税

	ペンギン倶楽部会員	会員友人	一般参加
小学生以下	43,200円 (税抜き40,000円)	44,280円 (税抜き41,000円)	45,360円 (税抜き42,000円)
中学生以上	44,280円 (税抜き41,000円)	45,360円 (税抜き42,000円)	46,440円 (税抜き43,000円)

※ 含まれないもの

○ レンタル(スキー・スノーボード・ウェア)代金
スキーキャップ、グローブ、ゴーグルは含まれません。別途レンタルもできます。

○ リフト代金(三日間)

レンタル三日間	スキー・スノーボードセット	ウェア	グローブ・ゴーグル
小学生以下	6,000円	3,000円	各3000円
中学生以上	6,000円	3,000円	各3000円

リフト代金	初級～上級	初心者
小学生	7,100円	4,600円
中学生以上	13,400円	9,200円

☆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 3月3日(金)申し込み締切日以降、参加者が確定次第【2017年春合宿のしおり】をお渡しします。
しおりには集合・解散場所、個人の課題、時間割と「スキー級別基準表」「スノーボード級別基準表」がついています。
これにより合宿前後の実力判定をして下さい。

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。

合宿がスキー技術習得のためだけではなく

「知的活動」 雪山の動植物の観察。その地域の地理や歴史の理解

「情意的活動」 リフトから見る一面雪景色の絶景を見たとき、冷たいつららに触れたりしたときの気持ち

「身体的活動」 スキーやスノーボード、そり、スノーシュー、雪遊びなどの楽しさ

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。

日帰りスキーでスキーを履いて、歩いたり登ったり、スキーを自由に動かすことができるようになった子は…

焦らず一つ一つ楽しくステップアップしていきましょう

冬の合宿、日帰りスキーでターンができるようになった子は

ストックワークを身につけ、大回り、小回りのターンができるように練習します

ブルーク（板をハの字で滑る）で止まる練習、ターンの練習をしましょう。

そして、パラレルターン（板を揃えて滑る技術）のステップへと進みましょう

その2 自然の中でのルール心構えを学びます

毎年、雪山での遭難事故のニュースが多く報道されます。

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。こうした、事故から自分の命を守るために、自分たちが活動するフィールドへの正しい知識。心構えなども学び、これからの人生に役立てます。

その3 お友達も一緒に参加できます

お友達は、ナユク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。

このような自然（海、山、空）の中で行うプログラムは、これからの日本の子どもたちには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。

☆合宿の流れ

参加者には、より詳しい内容の記載された「冬スキー合宿のしおり」を配布いたします。
(交通手段に変更などがある場合があります。)

1日目 3月28日 (火曜日)

8時00分 東京駅 銀の鈴 集合

8時36分 東京駅発 (かがやき505号)

乗り物が苦手な子は酔い止め薬の手当てや座る場所などを調整しますのでご相談ください。

10時 長野駅着 → 特急バス → ホテル到着 → 昼食

午後 スキーレッスン

→ 入浴 → 夕食

→ ミーティング、ゲーム大会

→ 絵日記 → 消灯

身につくポイント ①
絵日記について

「知的活動」「情意的活動」「身体的活動」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。詳しくはP3へ

2日目 3月29日 (水曜日)

朝食 → グレンデで準備運動と雪上ゲーム

午前、午後 スキーレッスン

夕食

ミーティング、ゲーム大会

絵日記

消灯

身につくポイント ②
食事について

朝食、夕食ともにビュッフェ形式ですが、バランスの良い食事が取れるように指導します。食事の取り方で競技力が大きく変化することは、今では常識となっています。

これから成長する身体にもスポーツを行う上でも、バランスのとれた食事は不可欠なことです。正しい食生活を学びましょう！

身につくポイント ③
ゲーム大会について

年齢や男女の差を超えてお互いに協力し合える、工夫を凝らしたゲーム大会を行ないます。普段は接する機会が少ない、異年齢の仲間とコミュニケーションをとることで、年長者は小さな子のお世話などを通してリーダーシップを、年少者は協調性、思いやりなどを身に付けることができます

3日目 3月30日 (木曜日)

午前 スキーレッスン

14時10分 ホテル発 → 特急バス

17時09分 長野駅発 (あさま626号)

18時52分 東京駅到着

19時10分 東京駅銀の鈴 解散

合宿生活について

解散時に、フィールドでの態度(グレンデでコーチの指示が守れるか?等)合宿生活での態度(荷物の整理整頓、生活態度等)食事のすすみ具合健康状態等についても、引率した指導者と直接お話をして様子を確認できます

身につくポイント ④
スキー・スノーボード級別基準表について

スキー・スノーボードの練習を通じて、努力する楽しさを身に着けましょう！！

グレンデに自分のトラックを刻み、風と一つになることはスキー・スノーボードの醍醐味でもあります。運動が苦手だという子でも、上級者でも誰もが平等にその楽しさを感じることが自然の中でのスポーツです。そこには、人と競い合わなくても楽しめる要素がそこかしこに転がっています。

楽しいなと思うと「もっと頑張りたい」と衝動に駆られます。

楽しいと思えることに、子供たちは惜しみなく力を注ぎ込みます。

できるようになるまで、夢中で頑張ります。

お父様お母様もご存知の通り、その時の集中力は、大人でも目を見張るものです。

これこそが「努力する根源」ではないでしょうか。

このように「頑張ると良いことや楽しいことがあるね。」と思えるようになれば、どんなことにもめげずに頑張れるようになっていきます。そうなるためには、参加者がスキーを覚えていく過程で、その**大切な要素を指導者が理解して指導に当たっていることが**大前提となります。

さらにモチベーションを高める意味で、当倶楽部では水泳の級別基準と同じようにスキーにも級別基準を設けています。スキー・スノーボード修学合宿を何回か体験し基準表をもらいますと、スキー・スノーボードの進歩の全行程の中での自分の技術的な位置がわかってきます。次の目標が決まるので、向上心が養われ、努力を惜しまないようになっていくでしょう。フィールドでの態度(グレンデでコーチの指示が守れるか?等)合宿生活での態度(荷物の整理整頓、生活態度等)

食事のすすみ具合、健康状態等、個人の特記事項を個々に毎日伝達いたしますので、目標をしっかり持って日々を過ごして下さい。

①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。

②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。

より良い研修合宿にするために

ペンギン倶楽部のプログラムに、初めてご参加をご検討いただいている方は、別紙「ペンギン倶楽部の安全管理について」をご一読ください。

また、会員のお友達をご参加される際には、まずは日帰り研修プログラムへのご参加をおすすめします。それにより、お子様と引率コーチとの信頼関係が強まり、研修合宿の成果が大きく向上します。日帰り研修プログラムへの参加が難しい場合には、引率コーチ

との事前ミーティングをお願いします。詳細は「ペンギン倶楽部の安全管理について」にございます

☆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(火)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(火曜日・正午)～20日 参加料金の25% ◎21日～26日参加料金の50%

◎27日(前日)正午まで参加料金の75% ◎27日(前日)正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%

☆お振込みの際のお願い☆

お振込みの際には、振込み者のお名前を参加者(お子様)のお名前をお願いいたします。

また、お名前の前に、01番とご入力下さい。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

例)01 ナユキタロウ

参加申込書

私はナユキスイミングクラブ主催新ペンギン倶楽部の

「第58回 春のスキー・スノーボード研修合宿 (3月28日、29日、30日)」

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)

申込日()月()日

本人氏名 _____ 保護者氏名 _____ 印

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 _____ 円 リフト代金 _____ 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 _____ 靴のサイズ _____ 体重 _____

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 (現在のスキーレベルと合宿での目標などもご記入ください)
