

冬のスキー スノーボード 研修合宿



指導員一人につき、5名程度までの少人数合宿

少人数制の合宿なのでスキー場だけでなく、ホテル内の生活（健康面、食事）などあらゆる面での安全管理が行き届き、お子様ひとり一人の性格や体力に十分に対応ができますので、運動が苦手な子でも、楽しんでスキーが出来ます。

第66回（春夏冬通算166回）合宿詳細および申込書

- 主催** ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部
- 期間** 令和元年12月26日、27日、28日
- 合宿地** 舞子高原 舞子リゾート
- 対象** 6歳以上 仲良しのお友達も一緒に参加できます
(小学生未満はご相談下さい)

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	53,900円 (税抜き49,000円)	55,000円 (税抜き50,000円)	56,100円 (税抜き51,000円)
中学生以上	57,200円 (税抜き52,000円)	58,300円 (税抜き53,000円)	59,400円 (税抜き54,000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！！



子どもたちの、 やる気を引き出すためには？ 集中力を身につけさせるには？

私達、指導者は子どもを指導する時に、大人と同じように、子どもなりにできるだろうと心臓や肺がまだまだ未熟な状態の子供への持久カトレーニング（マラソンやジョギング）やまだ筋力を納める器が備わっていない子供への重負荷ウエートトレーニング（ダンベルなどを利用したトレーニング）はしません。

それは、これから成長していく骨格や内臓、筋肉などへ大きな負担をかけないようにするためです。子どもの成長に応じて、負荷を適切にかけていくことを、スキヤモンの成長曲線（右図）を通して学びます（子どもの成長については、個人差が大きくありますので型にはめずに、個々に応じた指導が必要です）。

同様に子どもは身体と精神のバランスも大人とは大きく異なります。

山登りに例えると、大人の心理としては、『頂上から絶景を見た感動をもう一度！』『苦しさ乗り越える達成感や充実感が忘れられない！』そんな気持ちや心理があります。

子どもがもしもう一度山に行く気持ちになるとすれば、「楽しい」

「面白い」を求めてです。

大人の感じる「充実感、達成感」からだけではなく、急勾配を登る苦しさや稗にかけてもそれよりも更に、「**楽しい**」「**面白い**」が勝っていたからです。これが、子どもが何かをやる時の心理の本質です。

「**楽しい**」「**面白い**」を感じるには心の余裕が必要です。「もう少しやりたい」と思わせる為には身体がぐたくたになっている状態では無理でしょう。

子供の場合は「**楽しい**」「**面白い**」＝「**もう少しやりたい**」それが次ぎにつながります。

子供の特性は集中力が続かないこと。

長い間机に向かわせれば成績が上がるモノではありません。その間ずーと勉強しているか？
と言えば、そうでない事を私達は良く知っています。まして、集中力という点では、大人と子供では大きな違いがあります。大人は意志の力で集中力を高める事が出来ますが、子供はそうはいきません。半面、その集中力は興味がある事に対しては驚くばかりです。

子供の頃、1つの事を思うと何も手に付かなくなったことや、のめり込むような集中力で1つの事が出来たことがありますか？

その過程への本能的な心の動きをキャッチ出来ると、興味のある事への力の注ぎ方、そのコツを身につけていきますが、なかなかそう簡単にはいきません。でも意識して集中出来る時もあるのです。その繰り返しの中で、興味のある事を絶えず探しそこへの力の注ぎ方、そのコツを身につけ自分の集中力を発揮する仕方をモノにして行く、できたときの感覚は何んとなく分かる。

自己コントロール（集中力もその1つ）が少しずつ身につく様に感じる。

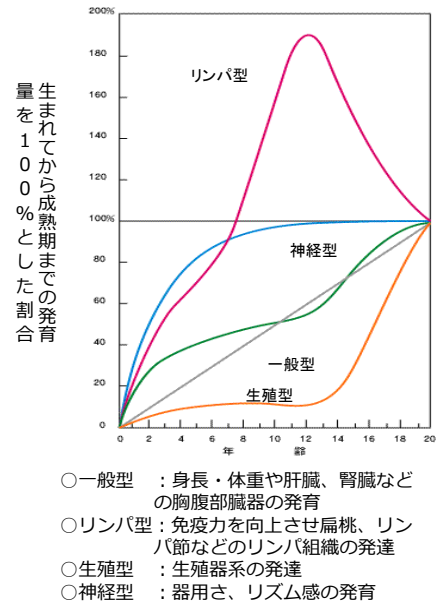
水泳練習で言えば、「**もう少しやりたい**」この気持ちにさせる。この気持ちを持たせてその日の練習を終わる。その様な指導が次のやる気を起こさせ、その次ぎも、更に次も、水泳練習に参加したがる様になるのです。

その心理を分かってあげないと子供のやり続ける気持ち＝モチベーションは理解出来ないでしょう。

当クラブは練習に参加すれば自然に「基本に忠実な、最高のパフォーマンス」が発揮出来る様に、全てのカリキュラムが整えられていますから、どんどん上達します。そしてで「**苦しさや辛さにも耐えられる強い精神力**」や「**諦めずに努力する気持ち**」などを自分のモノにしてゆく事が出来ます。

スキーやスノーボードの指導においても、参加者自ら「もっとやりたい」「もっと上手になりたい」と楽しみながら、技術の習得、向上を図れるように進めていきます。

そうすることにより、知らず知らずのうちに自分からやる気スイッチを押し、自然と集中力を高めること、その先の「自己コントロール」が身に付けられるようになっていきます。



ペンギン倶楽部の合宿の特徴



○ 運動が苦手でも、運動の喜びを味わいスキーって楽しいな、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の少人数制合宿です

ラグビーワールドカップでは、日本の史上初のベスト8進出が決まり、日本中がおおいに盛り上がりました。勝つか負けるか、ハラハラドキドキでしたね。スポーツには、「観戦する楽しさ」や自分が実際にプレイをして、「勝ち負けを競い合う楽しさ」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」

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、それが全てではありません。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、**少人数制です**ので、ひとり一人に対応することが可能となり、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ています。

○ 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まとめてみます。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。



○ **自立心・協同性・思いやり**を身につけます

年代の違う人やいつもの友達ではない人々と交流することは、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。学校生活とは違う縦の関係が存在する集団行動において、同じ目的のもとに行動を共にし、意見の交換、合意と衝突〔自己防衛、緊張、拒否などの対立行為〕を繰り返す過程において、お互いの意見や存在を認め合う。お互いを思いやる気持ちを育むことができます。

友達付き合いがうまくいかなかったとしても、周囲の環境になじめないで悩んでしまったりしても、自分の経験を生かし、少しずつでも何とか解決していく力「社会的スキル」を身につけることができるようになっていきます。

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。

○ 各レベルに応じたスキー・スノーボードの技術を習得します

ペンギン倶楽部のプログラムは、そのプログラム（スキーやトレッキングなど）が一度だけで終わるのではなく、練習を繰り返しながら正しい技術を身につけステップアップしていくものです。日帰りスキー研修、冬のスキー合宿、春のスキー合宿と継続的に参加し練習することで、正しい基本技術をしっかりと身に着けることができます。土台をしっかりと築きあげることでスキースノーボードの伸びしろが変わってきます。楽しみの幅も大きく広がります。

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。



☆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。

1日目 12月26日 (木曜日)

9時10分 東京駅 銀の鈴 集合
9時28分 東京駅発 (とき313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50分 越後湯沢着 → 送迎バス (約15分) → 旅館到着 → 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

絵日記について

身につくポイント ①

「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 12月27日 (金曜日)

朝食 → ゲ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

食事について

身につくポイント ②

バランスの良い食事が取れるように指導します。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。正しい食生活も学びましょう!



ゲーム大会について

身につくポイント ③

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 12月28日 (土曜日)

午前 スキーレッスン



14時45分 旅館発 → 送迎バス

越後湯沢駅到着後お土産購入

15時38分 越後湯沢駅発 (たにがわ78号)

16時56分 東京駅到着

17時05分 東京駅銀の鈴 解散

スキー・スノーボード級別基準表について

身につくポイント ④

当クラブでは、モチベーションを高める意味で、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。次の目標が明確になることにより、それに向けての努力を惜しまないようになり、向上心・自立心が養われていきます。詳しくはP3へ

合宿生活について

解散時に、フィールドでの態度 (ゲ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様子を確認できます



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。

- ☆引 率 名雪 大岳。丹羽 良太。丹羽 有子。伊川 かおる。丹羽 竜二。中野 謙信。若林 茉莉愛
(参加人数により引率コーチは変更します)
- ☆宿泊先 舞子高原 下幅旅館 (旅館のオーナー手作りのコシヒカリが絶品です)
- ☆定 員 3 5 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
1 2 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 (小学性未満はご相談ください)
- ☆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 右にありますQRコードを読み取り、必要事項をご入力ください。



またはこちらのURLから →→ <https://forms.gle/qkTPBrWGanNtotru9>

- ◇ その2 参加費とリフト代金(レンタルを利用する方はレンタル費用も)を下記の口座までお振込みください。
水泳練習時にお持ちいただいても大丈夫です。ご入金完了次第本申し込みとなります。

申込締切日 1 2 月3日 (火) 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。

☆参加費
会員のお友達は会員友人価格・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

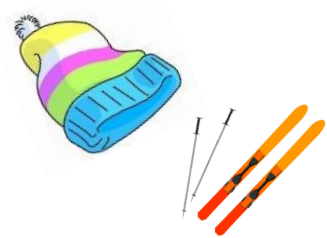
	ペンギン倶楽部会員	会員友人	一般参加
小学生以下	5 3, 9 0 0 円 (税抜き49, 000円)	5 5, 0 0 0 円 (税抜き50, 000円)	5 6, 1 0 0 円 (税抜き51, 000円)
中学生以上	5 7, 2 0 0 円 (税抜き52, 000円)	5 8, 3 0 0 円 (税抜き53, 000円)	5 9, 4 0 0 円 (税抜き54, 000円)

- ※ 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(26日昼、夕、27日朝・昼・夜、28日朝、昼)・消費税

- ※ 含まれないもの (下記の金額には消費税が含まれています)
- レンタル(スキー・スノーボード・ウェア・グローブ、ゴーグル) 代金
 - リフト代金(三日間)
 - スノーボードスクール代金(スノーボードクラスは現地のスクールに参加する事になる場合があります。ご相談下さい)

レンタル	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, 5 0 0 円	4, 8 0 0 円	各1 0 0 0 円
中学生以上	1 1, 3 0 0 円	7, 7 0 0 円	各1 0 0 0 円

リフト代金	初級～上級	初心者
小学生以下	7, 6 0 0 円	5, 4 0 0 円
中学生以上	1 0, 9 0 0 円	7, 8 0 0 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。

ゆうちょ銀行から郵貯へ 【記号】 10280 【番号】 16618161 名義： 株式会社 ナユキスイミングクラブ 他金融機関からゆうちょ銀行へ 【店名】028(読み セ`ロニハチ)【店番】028 【預金科目】 普通預金 【口座番号】 16618161 名義： 株式会社 ナユキスイミングクラブ

☆その他

12月3日(火)申し込み締切日以降、参加者が確定次第【2015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B」「スノーボード級別基準B」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。

☆申し込み後のキャンセル

当クラブの規定に従い **12月5日(木)よりキャンセル料金が必要**になりますのでご注意下さい。

- ◎12月5日(土曜日・正午)～18日 参加料金の25%
- ◎19日～24日参加料金の50%
- ◎25日(前日)正午まで参加料金の75%
- ◎25日(前日)正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%

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

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)会員とそのご家族、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、参加者とコーチと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ください。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

① 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。

② 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

③ 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。

④ 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

⑤ 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。

⑥ 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な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。

⑦ 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 unnecessary 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。		
①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 unnecessary 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。
②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者によるお話を15分程度させて下さい	事前打ち合わせは unnecessary 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。