

オフロード サイクリング 多摩川ツーリング研修会

日帰り研修通算111回
主催ナユキスイミングクラブ
内新ペンギン倶楽部

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

日時	5月7日 9時 ~ 17時
場所	和泉多摩川駅~多摩川駅
参加費	10800円
対象	小学生2年生以上



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！！

51th ナユキスイミングクラブは
今年で51周年を迎えます

多摩川ツーリング研修会

- ◆ 日時 5月7日(日曜日)
- ◆ 場所 A 小田急線 和泉多摩川駅 ~ 東横線 多摩川駅
B 小田急線 和泉多摩川駅 ~ 田園都市線 二子玉川駅
運転技術に応じてコースは変わります
- ◆ 対象 小学2年生以上(自転車に乗れる者)
※仲良しのお友達も一緒にサイクリングへ行くことができます。
- ◆ 定員 10名 (先着順となります)
- ◆ 参加費 スイミングクラブ会員とそのご家族、スイミングクラブOB、短期練習参加者、ペンギン倶楽部プログラム参加者は、ペンギン倶楽部会員価格でご参加いただけます。
参加費に含まれる物(交通費・自転車運搬費・引率費・指導料・保険・消費税8%)



	ペンギン会員	ペンギン会員友人	一般参加
参加費	10800円 (税抜き10000円)	11880円 (税抜き11000円)	12960円 (税抜き12000円)

- ◆ 行程
集合 9:00 国立代々木競技場サブプール前 (自転車に乗ってきてください)
10:00 サイクリングスタート → 16:00 サイクリングフィニッシュ
解散 17:00 国立代々木競技場サブプール前

※ サブプール以外の自転車集積場所について

参加したいけど、自転車では集積場所まで遠くて、頑張っても行けないという人はご相談ください。
サブプール以外の集積場所でも、集合場所はサブプール前になります。

- ◆ 最少催行人 6名
- ◆ 申込方法

申込受付開始日4月18日(火)

1:下記メールアドレスまで申し込みをお願いします

sc.nayuki@gmail.com

2:その後、練習時に参加申込用紙と参加費をご提出ください。

FAXでのお申込みと参加費のお振込みでも大丈夫です。

FAX:03-6434-0547

◇ お振込先

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座 2154213
株式会社ナユキスイミングクラブ

☆お振込みの際のお願い☆

お振り込みの際には、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、ペンギン10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)ペンギン10ナユキタロウ(参加者氏名)

- ◆ 申し込み締切日 5月1日(月)正午 先着順となりますのでご注意ください
- ◆ 持ち物 自転車 ヘルメット お弁当 飲み物 おやつ 敷物
タオル2枚 雨具 ビニール袋2枚(一つはゴミ袋と一つは着替えを入れます)
着替え(汗をかいた時に着替えをしたい人は持ってきてください)
以上のすべての荷物をリュックサックに入れてきてください

オフロードサイクリングとは

他のスポーツ同様、自転車にもツールドフランス、ジロデイタリアなどを代表とするロードレースや、技を競い合うBMXなど様々な競技があります。

今回の研修会で挑戦する、オフロードサイクリング(マウンテンバイク)は、山道(トレイル)を自転車で走るクロスカンтриー、山を駆け下りてくるダウンヒル、本場アメリカやヨーロッパ、ニュージーランドでは大人気のスポーツです。

自然に囲まれた整備されていない凸凹道には、子どもも大人も惹きつけられる魅力(心地良さやスリル)が沢山あります。

普段は控えめな子でも、自転車に乗ると、我先にとペダルを漕ぎ始めます。そのマウンテンバイクの楽しさを多摩川河川敷のオフロードで体験しながら、10km~30km(レベルに応じて)サイクリングを楽しみましょう!!

安全第一 先ずはサイクリング技術を習得しましょう



オフロードの楽しさは、木立の中を駆け抜け、体全体で自然を感じられるところにありますが、路面が不安定なためハンドル操作が難しく、また、ブレーキをかけ間違えると転倒の恐れもあります。

安全にオフロードを走るためには、しっかりとした運転技術を身につける必要があります。今回の研修会では、先ず、運転技術の基本練習をしてから、サイクリングへと出発します。多摩川沿いのサイクリングコースは、自動車やバイクが乗り入れることがないので安全に安心して走ることができます。

多摩川の自然を学びながら進みましょう



自転車は私たちの足となり、行動範囲を大きく広げてくれます。和泉多摩川駅周辺からスタートし、二子玉川駅、多摩川駅へと下流に下っていきます。川幅、地形、植物などを観察しながらペダルを漕ぎましょう。二子玉川駅を南下したところには、都会とは思えないような大自然溢れる等々力溪谷がみんなを待っています。

安全なサイクリングのためにルールとマナー 自転車のメンテナンスも学びましょう

自転車に乗る人、愛好家が増えていくのに比例して、ルールとマナーを守らない人も増えています。自転車に乗らない人も安心でき、自転車に乗る人がサイクリングを楽しめるようにルールとマナーを学びます。

また、自転車のメンテナンスを学び、道具を大切にすることを育てます。



新ペンギン倶楽部の特徴

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。

オフロード技術練習会



オフロードサイクリング研修会



ダウンヒル研修会

その2 自然の中でのルール心構えを学びます

人の手が入っていない自然の懐に飛び込み、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。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。

自転車に乗り、色々な技術の習得を楽しく身に着ける過程で 頑張ることの大切さも身につけます

今回の走行距離は、上級クラスで約30km。子供たちにとっても長い距離です。他の人と競い合うことで楽しみを見出すサイクルレースではなく、川の流れ、地形を観察し自然を楽しみながら自転車をすすめることで、運動が苦手な子でも、運動が得意な子でも誰もが等しくサイクリングの楽しさ(自然と一つになる楽しさ)を感じられるように進みます。

ワクワクドキドキ、楽しいなと思うと「もっと頑張ってみよう」

子供たちは、楽しいと思えることに惜しみなく力を注ぎ込みます

出来るまで夢中で頑張ります

そして、最後まで諦めずに頑張って走り切ることで、大きな達成感を手にすることができます。その達成感は、自分自身に対する信頼、「やれば出来るんだ」という気持ちを増加させてくれます。頑張ること、努力することにより、大きな喜びが得られると、どんなことにでも頑張れるようになっていきます。

自然の中で行うスポーツは、初心者と上級者、大人と子供、性別など対照的である両者が、一緒に交わり楽しみを共有できます。平日は仕事で忙しいお父さんたちにとって、自然の中でのスポーツは、子供たちと触れ合う最強のコミュニケーション方法でもあります。

親子参加も大歓迎です！！

その他・注意事項

- ① 中止の場合は、前日または当日の朝7時に連絡をさせていただきます。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ キャンセルについて
※引率コーチの手配などのため申込締切以降はキャンセル費用として50%が必要となります。
※雨天中心の場合はキャンセル費用は掛かりませんが、諸手数料として540円を頂戴いたします。
予めご承知おきください。
- ⑤ 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。
- ⑥ 別紙「ペンギン倶楽部のプログラムへご参加の皆様へ」をご確認の上、参加申込をお願いします

☆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、P11とご入力下さい。
お手数をおかけしますがよろしくをお願いいたします。
例) P11ナユキタロウ(参加者氏名)

— 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

申込日()月()日

「多摩川オフロードサイクリング」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)

参加者氏名 _____ 保護者氏名 _____ 印

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) _____

生年月日 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____ 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に掲載しても (よい・よくない)

※ ご希望の方にはプログラム中の写真をインターネット上のパスワード付きアルバムにアップロードします。
プログラム中の写真を (希望する ・ 希望しない)

※ 連絡事項(アレルギーがある場合は必ずご記入下さい) サブプール以外の自転車集積希望場所をご記入ください

参加動機 _____