

冬のスキー スノーボード 研修合宿

第72回 (春夏冬通算176回)

- 主催** ナユクスイミングクラブ内ペンギン倶楽部
- 期間** 2022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	49,000 円	50,000 円	51,000 円
中学生以上	50,000 円	51,000 円	52,000 円

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、合宿生活（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、愉しんでスキーが出来ます。

新規ペンギン倶楽部会員募集中

ペンギン倶楽部は、ナユクスイミング倶楽部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！！



ペンギン倶楽部の合宿の特徴

○ 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

本来、人は身体を動かすことを楽しむ生き物です。赤ちゃんは、周りの大人や子どもたちの動きを真似して、キャッキョッ喜んで身体を動かしています。

未就学児の子どもたちも同じように、運動に喜びを感じ無邪気に楽しんでいきます。

しかし、年齢を重ねると運動に対して苦手意識を持ってしまう子が多くいます。なぜそうなるのかは、日本のスポーツ文化や学校教育が大きく影響しています。人と比較して優劣(成績)をつけるような相対評価では上手く表現できない子たちの評価は低いものとなります。低い評価を受けた子は、運動(スポーツ)を好きになれるのでしょうか。。。ひとり一人が以前と比べてどれくらい向上したのか？と言う絶対評価でなければ人のモチベーションは上がりません。私たちは、

「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」

を子どもたちに伝えたいのです。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**」 リフトから見ると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て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つ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。

※ 交通機関に変更がある場合がございます。ご了承ください。

1日目 12月26日 (月曜日)

9時00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 (火曜日)

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



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 (水曜日)

午前 スキーレッスン

15時15分 旅館発 送迎バス

16時01分 越後湯沢駅発 (たにがわ412号)

17時28分 東京駅到着

17時40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 (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

お友達は、ナユクスイミングクラブに入会してなくても、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 竜二。中野 謙信。若林 茉莉愛。伊川 かおる。

(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 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 (小学性未満はご相談ください)

☆ 申し込み開始日 11月16日 (火)正午より

☆ 申し込み方法

◇ 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/TTUzRWnwBYmNAR2C8>

◇ 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 12月6日 (火)

※ 先着順になります。定員に達した場合にはご容赦下さい。

コーチの手配ができた場合には増員することが出来る場合もあります。

☆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	49,000円 (税抜き44,545円)	50,000円 (税抜き45,545円)	51,000円 (税抜き46,363円)
中学生以上	50,000円 (税抜き45,545円)	51,000円 (税抜き46,363円)	52,000円 (税抜き47,272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(3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 or スノーボード・ウェア・グローブ、ゴーグル)代金

○ リフト代金(3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 (3日間)	スキーまたは ボードセット	ウェア	グローブ ゴーグル
小学生以下	6,500円	4,800円	各1,000円
中学生以上	11,300円	7,700円	各1,000円

リフト代金(3日間)	
小学生以下	7,600円
中学生以上	12,200円

☆振込先 銀行お振込みもお受けしています。振込手数料はご負担ください。

☆その他

12月6日(火)申し込み締切日以降、参加者が確定次第

【2022年冬合宿のしおり】をお渡しします。

しおりには集合/解散場所、個人の課題、時間割がございます。

往復の交通機関に変更がある場合があります。ご了承下さい。

☆申し込み後のキャンセル

12月7日(水)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7日(水曜日)~17日 参加料金の25%

◎18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%

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。

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 セーロハチ)	【店番】 028
【預金科目】 普通預金	【口座番号】
1661816	
名義：株式会社 ナユキスイミングクラブ	