

夏の合宿と海での練習のご案内

昨春より続くコロナ禍、ワクチン接種が行われるようになりましたが、感染拡大は予断を許さない状況が続いています。

それでも、私たちは、子どもたちが安心して思い切り身体を動かせる環境を提供したいと考えています。

適度な運動は、健康な心と体を作り、免疫力を高めてくれます。運動を【生活習慣化する事】がとても大事な事になります。コロナウィルスも風邪も寄り付かないような元気な身体を手に入れましょう！

子どもたちにとって夏は特別なものです。夏に太陽を浴びて自然の動植物も大きく成長していくように、子どもたちも大きく成長していきます！

私たちのプログラムは、子どもたちが

『自分で考え、行動すること』

を、大切にしています。

子どもたちが好きな事や自発的に物事に取り組んで、夢中になっている時に、彼らへ声掛けをしても、反応が鈍かったり、聞こえていなかったりしますよね？その時は、心が全集中して【フロー体験】に入っている状態と言えます(テレビやYouTubeを観て集中している時は違いますよ！！)

このフロー体験を子どもの頃に沢山体験することで、子どもの能力そのもの、より難しいものへと取り組む力が向上し、子どもが自分を自分でコントロールし、集中して発揮することを学び成長していきます。

そこに取り組む姿勢、努力がとても大切です。努力を続けていくと、成功は近づいてきます。この取り組む姿勢は、勉強にも、お家のお手伝いにも、習い事にも共通する物です。

大事なポイントは、自分から自発的に行動することです。子どもが、言われた事を仕方なくやっている状態では、この状態にはなれません。

勉強で全集中！！と言うことを期待しますが、その様な光景はあまり見ないですよ…でも、ゲームをしている時ならよく見るような、、、

ペンギン倶楽部のプログラムでも、例えばサーフィン練習会の時に、子どもがサーフィンよりも海で泳ぐことを楽しみ始めたら、泳ぐことを止めません。ドンドン泳がせてあげます。えっ、サーフィンしないの！？どうするの！？と思われるかもしれませんが、泳ぐことに満足するまで待ちます。そうは言っても子どもの事ですから、長くはかかりませんし、心が満たされると、さらに難しいことを求めて子どもの方から来てくれます。そこで、「波が来たらその波に合わせて泳いでみてごらん。どうなると思う？」とボディーサーフィンを提案してみます。すると、子どもは興味津々で、挑戦し始めます。波に乗る楽しみを知ると、ボディーボードやサーフボードでもやってみたい！と自発的に更なる難しいことへ挑戦していきます。

人と競い合わないでも、愉しめるスポーツだからこそ、できること。

自分から進んで挑戦してみたい。こうした自発的な行動の過程で、創造する力、耐える力、集中する力やり抜く力などを身に付けていきます。一人一人楽しいこと、頑張れることは違います。

その子に合ったパズルのピースを見付けるお手伝いをするのも私たちの役割だと思います。

今夏も色々と心配の尽きない夏になりそうですが、子どもたちにとって掛け替えの無い素敵な夏になるようサポートしていきます。心配事やご不明なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

私たちは、合宿がサーフィンやトレッキングの技術習得のためだけではなく、「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、子どもたちが見たこと、感じたこと、体験したことなど印象的な出来事を絵日記にしてまとめます。

「知的活動」 海、山、空、生き物などの観察、その地域の地理や歴史の理解

「情意的活動」 真っ青な空、夕焼けに茜色にきらめく海、満点の星空を見た時の気持ち

「身体的活動」 サーフィン、シュノーケリング、トレッキングなどの楽しさ

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。

○ 申込方法

インターネット申し込みと参加費のご入金をもちまして申込み完了となります。

インターネット申し込み後、一週間以内にご入金ください

一週間を超えてご入金がない場合には、申込み順番が繰り下げとなりますのでご注意ください。

右記QRコードを読み込み、入力フォームより必要事項をご入力下さい
または、下記のリンク先からもご入力いただけます。

<https://forms.gle/3qthoWAC4Sp2AzH86>



○ 参加費のお支払方法

練習時にお持ちいただくか、下記の振込先へお振込みください。

☆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)のお名前でお願ひいたします。また、お名前の前に、Pサ とご入力下さい。お手数をおかけしますがよろしくお願ひいたします。

例) Pサ ナユキタロウ(参加者氏名)

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】1661816
名義: 株式会社 ナユキスイミングクラブ

少人数制指導なので 安全に、安心して プログラムを楽しむことができます

ペンギン倶楽部のプログラムは、参加者5名程度に指導者が1名つきますので、

参加者ひとり一人の顔色や態度などから体調などを把握することができます。

その子の性格や体力などに応じて、手をさし伸べるなどのサポートが可能となります。

どんなことでもお気軽にご相談ください

海の合宿

主催：ナユキスイミングクラブ
ペンギン倶楽部
第49回海合宿
春夏冬通算171回

自然と一つになるスポーツの楽しさを知り
自分の可能性を広げる三日間！！

- 日程 7月25日（日）26日（月）27日（火）
- 合宿地 千葉県館山市
- 宿泊先 館山シーサイドホテル <http://www.tateyamaseaside.com/>
- 行程 ※実施期間中の天候や参加者により実施プログラムに変更があります。ご了承ください

一日目 送迎開始 8時（クラブ送迎車にて順次ピックアップ場所へ向かいます。
途中海ほたるで休憩をはさみ館山へ、
平砂浦海岸にてサーフィン練習。夜は海ほたる観察会。

二日目 沖ノ島探検とシュノーケリング体験
午後はサーフィン練習 夜は花火大会

三日目 海遊び 富津公園ジャンボプール
解散 18時 クラブ送迎車にて順次降車ポイントへ向かいます。

※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

- 対象 年長～
- 定員 16名 ※最少催行人数7名
先着順です。定員になり次第締め切りになります。
スイミングクラブ会員でなくても参加ができますので、
仲良しのお友達と一緒にご参加ください
- 参加費 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のご家族、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・各種プログラム費用・食費



ペンギン倶楽部会員	ペンギン倶楽部会員友人	会員外
49,680円 (税抜き46,000円)	50,760円 (税抜き47,000円)	51,840円 (税抜き48,000円)

- キャンセルについて

7月10日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。

◎7月10日（正午）～17日 参加料金の25%

◎18日～22日参加料金の50%

◎23日～24日（前日）正午まで参加料金の75%

◎24日（前日）正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%



山の合宿

主催：ナユキスイミングクラブ
ペンギン倶楽部
春夏冬通算172回

- 日程 8月23日（月）24日（火）
- 合宿地 新潟県 越後湯沢、舞子高原
- 宿泊先 下幅旅館
- 行程 ※実施期間中の天候や参加者により実施プログラムに変更があります。ご了承ください

一日目 集合 東京駅 動輪の広場 8時
トレッキング、サマーボブスレー、川下りなど
夜は花火大会と星空観察会。

二日目 川遊び、スイカ割り、プール遊び
解散 東京駅 18時



※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
にあります

- 対象 年長～
- 定員 20名 ※最少催行人数8名
先着順です。定員になり次第締め切りになります。
スイミングクラブ会員でなくても参加ができますので、
仲良しのお友達と一緒にご参加ください
- 参加費 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のご家族、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・各種プログラム費用・食費

ペンギン倶楽部会員	ペンギン倶楽部会員友人	会員外
38,500円 (税抜き35,000円)	39,600円 (税抜き36,000円)	40,300円 (税抜き37,000円)

- キャンセルについて

8月8日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。

◎8月8日（正午）～15日 参加料金の25%

◎16日～20日参加料金の50%

◎21日～22日（前日）正午まで参加料金の75%

◎22日（前日）正午～合宿当日及び開始後は参加料金の100%

海での練習会

- 日程 7月10日（土） 11（日） 17日（土）
8月9日（月） 10日（火）
 - 練習場所 辻堂海岸（当日のコンディションにより変更の場合があります）
 - 練習内容 海での水泳。サーフィンやボディーボード、シュノーケリングなど
参加者や当日のコンディションにより、プログラムを行います。
 - 集合 新宿駅西口モザイク通り 8時50分
 - 解散 新宿駅西口モザイク通り 17時10分
現地集合、解散もできますのでご相談ください。
- ※より詳しいスケジュールは、後日参加者にお配りする合宿のしおりにございます

- 対象 年長～（ご家族でご参加の場合には年長さん未満でもOK）
- 定員 10名 ※最少催行人数4名
先着順です。定員になり次第締め切りになります。
スイミングクラブ会員でなくても参加ができますので、
仲良しのお友達と一緒にご参加ください
- 参加費 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のご家族、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・各種プログラム費用・お昼ご飯

ペンギン倶楽部会員	ペンギン倶楽部会員友人	会員外
12,100円 (税抜き11,000円)	13,200円 (税抜き12,000円)	14,300円 (税抜き13,000円)

- 夏の練習としてご参加いただくこともできます。
夏の練習1回分として・・・参加費より4,400円割引
夏の練習2回分として・・・参加費より8,800円割引
- キャンセルについて
各回の1週間前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。
◎1週間前～前日参加料金の50%
◎前日～当日6時まで参加料金の80%
◎当日6時～及び開始後は参加料金の100%