

スキー&スノーボード 研修合宿



主催 ナユキスイミングクラブ ペンギン倶楽部
第63回合宿の詳細
(春夏冬通算161回)

H30 12/26 (水) ~ 12/28 (金)

長野県斑尾高原スキー場

対象 6歳以上
(6歳未満はご相談下さい)

参加費 55,000円 ~ (消費税抜)

**11月6日(火)13時
申込受付開始！！**

新規ペンギン倶楽部会員募集中

ナユキスイミングクラブ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！！



ペンギン倶楽部のスキープログラムは、 自然の中でのスポーツを通して

- 1：子どもが運動有能感を感じ、自己肯定感を持てるようになる
- 2：子どもの可能性を伸ばす
- 3：仲間との活動を通して協働性を育む

最近の子供たちの運動能力は、一昔前の同じ世代ならできていたはずのことができなくなってきているとよく聞きます。

そして、その要因として三つの間「遊ぶ時間」「遊ぶ空間」「遊ぶ仲間」が減ったこともよく挙げられています。

また、定期的な「運動する人」と「運動をしない人」の二極化も言われて久しくなり、この「運動をする人」の中でも、幼稚園や小学生低学年から色々な運動を行うのではなく、野球なら野球だけ、サッカーならサッカーだけと専門的な競技だけに取り組む子どもが多くいるようです。

基本的な運動や競技にはコーディネーション能力（次項参照）が求められますが、偏った運動の反復やそもそもの運動不足により、このコーディネーション能力が低下していると言われています。

それだけでなく、近年は便利な生活（車移動やエレベーター、エスカレーターなどの利用で歩いたり階段の昇降などをしなくなる）になり、コーディネーション能力の前段階の基礎動作（次項参照）と呼ばれる運動や活動が出来ていない子も増えています。

これらの日常的な運動をする機会から離れてしまっていることにより、基礎動作ができていない、身体の動かし方が分からない、そういった背景があるなかで、他者（基礎動作やコーディネーション能力の高い子）との競争の結果による劣等感、失敗経験や否定的な評価が与えられるようになることが、運動への無力感を強めてしまい、運動が苦手、運動嫌いの子どもたちを生み出しているのではないのでしょうか。

そうした子でも 【運動は楽しい、運動は大好き】という気持ちになれるようになるには、他者との競い合いによる優越感ではなく、

「こんなことができるようになりたい」

「もっと上手にできるようになりたい」

という動機付けで運動にチャレンジし、その結果得られた達成感や充足感が、新たな技にチャレンジしてみたいという気持ち、その連続的な心の状況「運動有能感」を育てることが必要です。



では、運動有能感は育てるためには…？

それには、自然の中でのスポーツが最適です。

大人にとっては当たり前のことでも、感受性が豊かな子供たちにとっては雪を手に取りその冷たさを知ること、真っ白な景色をみること、頬に当たる冷たい風にびっくりすることなど、どれもが貴重な体験になります。その様な特別な環境下でスポーツを行い、一つでも新たなことができたなら、とても大きな大きな喜びになります。

スキー、スノーボード、サーフィンや登山などの自然の中でのスポーツは他者と競い合う競技もありますが、一人一人の成長や上達そのものを楽しむことができるスポーツです。

上級者が初心者よりも楽しいと言うことはありません。上級者の楽しさも初心者の楽しさも、楽しさの本質は同じなのです。むしろ初心者の方が楽しさを強烈に感じられるはずです。こうした運動経験の中で、運動有能感を育てていくことで、「練習すれば自分はできるんだ」という自信が持てるようになり、自分の良さの発見、可能性をより一層発揮する力、自分の努力によってより運動が楽しくなる、子ども一人一人が豊かな自己実現を目指していける力になります。

また、一緒に練習する仲間との助け合い、課題や目標に向けて力を合わせていくこと（協働性）などからくる受容感（他者から認めてもらえる感覚）など、運動を取り巻く環境をより楽しめるようになり、自己肯定感を強めていくことができます。

ぜひ、ペンギン倶楽部のスキープログラムで運動が大好きになるきっかけをみつけて下さい

※ 七つのコーディネーション能力

コーディネーション能力が向上することで、全身をくまなく使った運動、日常生活においてのそつのない動きや身のこなしができるようになっていわれています

反応能力	合図に正確に素早く反応する能力、シグナルに応じた瞬間の動作導入
連結能力	関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる能力 個々の部分動作から全体動作へのコーディネーション
識別能力	手足や用具を視覚と連携させ精密に操作する能力、動作や目標の制度
定位能力	相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力
リズム能力	動きを真似する、イメージの表現したりする能力、動作リズム
バランス能力	バランスを保つ、不安定な体勢でもプレーを継続させる能力動的/静的なバランス
変換能力	状況に応じて、素早く動作を切り替える能力、順応と変換のプロセス

※ 基礎動作

日常生活や遊びの中で身につけていく動作

平衡系の動作	姿勢変化	立つ、しゃがむ、寝転がる、乗るなど
	上下運動	登る、飛び上がる、おりるなど
移動系の動作	水平動作	這う、泳ぐ、歩く、滑るなど
	回転動作	潜る、かわす、にげる、くぐるなど
操作系の動作	荷重動作	動かす、支える、運ぶ
	脱荷重動作	おろす、もたれかかる
	捕捉動作	つかむ、投げ入れる、ふりまわす
	攻撃的動作	たたく、くずす、ひく、なげるなど

☆ 行程

集合 8:15 東京駅 銀の鈴 東京駅八重洲地下改札口内

東京駅 8:44発 はくたか555 → 飯山駅10:33着→バス移動 約30分

到着後 昼食 靴合わせ スキーレッスン お風呂 夕食 レクリエーション 消灯

二日目 終日スキーレッスン お風呂 夕食 レクリエーション 消灯

三日目 午前中 スキーレッスン 昼食後 チャーターバスにて飯山駅へ

飯山駅16:05発 はくたか568 → 東京駅17:52着

解散 18:00 集合場所と同じ

☆ 引率 名雪 大岳 丹羽 良太 丹羽 有子 中野 謙信 丹羽 竜二 伊川 かおる

(参加人数により引率コーチは変更します)

初めてのスキーでも安心！！
子どもたちをよく知る、
いつもの水泳練習のコーチが
引率と指導をします

☆ 宿泊先 ホテルシルクイン斑尾

☆ 定員 40名

お友達枠 4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

※ 参加者が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 (小学生未満のご参加はご相談ください)

☆ 参加費 往復交通費、引率費、スキー指導料、26日の昼食を除く滞在中の食事、消費税が含まれています

	ペンギン会員 (二回目以降の参加者)	会員友人 (初めての参加者)	一般参加 (初めての参加者)
小学生以下	54,000円 (税抜き50,000円)	55,080円 (税抜き51,000円)	56,160円 (税抜き52,000円)
中学生以上	56,160円 (税抜き52,000円)	57,240円 (税抜き53,000円)	58,320円 (税抜き54,000円)

☆ レンタル レンタル費用は含みません。必要な方は参加費に添えてご提出ください

レンタル	スノーボード スキーセット	ウェア	グローブ・ゴーグル キャップ
	4,500円	3,000円	各1,500円

☆ リフト代金 レベルに応じて参加費に添えてご提出ください

リフト代金	初級～上級	初めて～初心者
小学生以下	4,500円	3,000円
中学生以上	12,300円	8,400円



※ スノーボードクラスは5名以上になりましたら練習を行います。ご相談ください

☆その他 12月2日(日)申し込み締切日以降、参加者が確定次第【2018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、時間割と「スキー級別基準」「スノーボード級別基準」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。

☆スキープログラムのお申込方法

- ① 下記QRバーコードを読み込んでいただくか、下記URLから必要事項をご入力ください

<https://goo.gl/forms/KHI08E8ce8v5vKA72>



- ② お申し込み後10日間以内に参加費をお持ちいただくか、

下記のゆうちょ銀行口座までお振込みください

- ※ お振込みが完了して本申し込みとなります。

お振込みが確認できない場合にはお申込み順番が繰り下がりますので、ご了承ください。

お振込みが遅れる場合には、必ずクラブまでご連絡をお願いいたします

- ※ QRバーコードの読み込みや入力ができない場合には申込書をお渡しいたします

下記メールアドレスまでご連絡をお願いいたします

sc.nayuki@gmail.com

必要事項をご記入いただきましたら、練習時にお持ちください

メール添付、FAXでもお受けいたします

FAX : 03-6407-9075

☆振込先 振込手数料は各自ご負担ください。練習時にお持ちいただいても大丈夫です。

ゆうちょ銀行からゆうちょ銀行へのお振込みは

【記号】10280 【番号】1661816

名義： 株式会社 ナユクスイミングクラブ

他金融機関からゆうちょ銀行へのお振込みの場合は

ゆうちょ銀行【店名028】(読みせ^ろハチ)【店番028】

【貯金科目】普通貯金【口座番号】1661816

名義： 株式会社 ナユクスイミングクラブ

☆申込締切日 12月2日 正午

- キャンセルについての取消料は下記の通りとなります。ご確認ください。

キャンセルによる返金の際の振込み料金は参加者のご負担になります

◆12月5日～18日...参加費の25% ◆19日～24日...参加費の50%

◆25日(前日)～26日(当日)6時まで...参加費の75%

◆26日6時～及び無断欠席...参加費の100%

その他・注意事項

- ①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。
- ②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。
- ③お弁当は、**おにぎりやサンドイッチ**など、手軽に食べられてかさばらないものを持ってきてください。
- ④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。
- ⑤アレルギーや持病がある場合には必ずお知らせください