

日帰りスキー スノーボード研修 軽井沢



主催 ナユクスイミングクラブ内ペンギン倶楽部

- ① 開催日 2020年2月11日（火曜日） ② 開催日 2020年2月29日（土曜日）
- 申込開始日 1月17日（金）正午 申込開始日 1月17日（金）正午
- 申込締切日 1月31日（金）正午 申込締切日 2月19日（水）正午
- 場所 軽井沢プリンスホテルスキー場
- 対象 5歳以上

	ペンギン倶楽部会員	会員友人	右記以外
小学生以下	19,000円 (税抜き17,272円)	20,000円 (税抜き18,181円)	21,000円 (税抜き19,090円)
中学生以上	20,000円 (税抜き18,181円)	21,000円 (税抜き19,090円)	21,000円 (税抜き20,000円)

新ペンギン倶楽部のプログラムは

ナユク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参加してください
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。

ひとり一人の個性に対応した少人数制でのスキー練習

日帰りスキー研修のご案内です。冬のスキー合宿から合わせて2回目と3回目のプログラムです。春休みにはスキー合宿もあります。ペンギン倶楽部のプログラムは、そのプログラム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。

運動（スポーツ）の**3原理5原則**（6原則とも7原則とも言われますが）に、**反復性の原則**があります。運動の効果を得るためには、繰り返し、規則的に、長期間行うこと。運動は1回やったからと言って結果が得られるものではなく、続けることによって効果が得られます！

効果が出るまでには時間がかかるよ。と仰うことです。運動が苦手だと思っている子や嫌いだと思う子は技術の表現や上達に時間がかかります。

焦らず自分のペースでスポーツを愉しみながら、技術を身につけていきましょう。

夢中になれるスポーツをみつけるには…

一人一人の体力や性格、感性に合わせて指導をすることで、技術は確実に身につけていきます。スポーツが苦手だという子でも、上級者でも誰もが平等にその楽しさを感じることができるのが自然の中でのスポーツですが、指導者が教わる側の気持ちを理解しながら、その子にフィットする指導をすることで、より一層、**子供たちの「楽しい！！もっと頑張りたい！！」**という気持ちを引き出すことができます。

その時、評価の基準は

人との比較、競争ではなく、これまでの自分との比較、自分自身との競争となります。

大多数の指導ではこういう、【一人一人に合わせた指導】はできません。

参加者一人一人が、運動する楽しさを知り、夢中になって冒険することにより、スポーツに対する自信を深め、更に努力する気持ちが持てるように、ペンギン倶楽部のプログラムは、ナユキスイミングクラブが一貫して行っている**少人数制の水泳指導**と同じく、きめ細かな練習を進めていきます。

スキー練習では、技術の習得だけでなく、冬の雪山の厳しさや、ハッと息をのむほどの綺麗な雪景色、空からヒラヒラと落ちてくる雪の結晶など、そういった自然に触れることで得られる気持ち、情緒豊かな心も育ててほしいなと思います。

ペンギン倶楽部のプログラムは

単発で終わるものではなく練習を繰り返しながら怪我をしない技術と楽しむ力をステップアップさせていくものです

◆自然の中でのルール、心構え、自分の立ち位置を学ぶ

人の手が入っていない自然は雄大で温かくもあり、脅威でもあります。

安全に楽しむために、**現時点の自分のレベル、活動するフィールドへの正しい知識、心構え、**これらを体験を通して学び、この先の人生に役立てます。

◆物事を多面的に捉える力を養う

自然の中でのスポーツは人と競い合わなくても楽しめる要素がそこかしこに転がっています。今回は「雪の楽しみ方はスキーだけでなく、自分次第で無限である」ということも体得し、あらゆることに応用できる柔軟な思考を育みます

◆【自分の常識、相手の未常識】を知る

日常生活にはない異種年齢との集団生活を通じ、【自分の常識、相手の未常識】を知りさらに相手を容認することで自分の世界を広げていきます。

- 開催日 ① 2020年2月11日（火）申込締切日1月31日（金）正午
② 2020年2月29日（土）申込締切日2月19日（水）正午
- 場所 軽井沢プリンスホテルスキー場
- 対象 5歳以上
- 参加費 往復交通費。引率費。昼食代。リフト代。スキー指導料が含まれています。

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	左記以外
小学生以下	19,000円 (税抜き17,272円)	20,000円 (税抜き18,181円)	21,000円 (税抜き19,090円)
中学生以上	20,000円 (税抜き18,181円)	21,000円 (税抜き19,090円)	21,000円 (税抜き20,000円)

- レンタル料金

※参加費には、リフト代が含まれていますがレンタル関係の費用は含まれていません。

自分のスキーを使用したい人は持って行くこともできます。

	スキー	ウェア	ゴーグル、グローブ各種
小学生以下	4,500円	3,000円	各1,000円
中学生以上	5,500円	4,000円	各1,000円

※レンタルスキーは、ブーツ、スキー板
ポールの3点セットです

※ヘルメットのレンタルはございません。

ご持参ください

- 参加定員 15名（先着順 定員になり次第締め切ります）
お友達枠5名用意しました。お声をかけてあげてください。

- 最少催行人数 10名

- 持ち物 お菓子（こぼれないもの）・ハンカチ・ティッシュ・飲み物(ペットボトルでも可)
スキー関係の物 {アンダーウェア・ゴーグル・グローブ・ニット帽またはヘルメット}

- 申込方法 下記QRコードまたはURLよりお申し込みをお願いします



<https://forms.gle/QzRxA1MxYW9H8xPs9>

- 振込先 参加費を下記口座までお振込みいただくか練習時にお持ちください。

レンタルをする場合にはレンタル費用を添えてお振込みください。

☆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）
のお名前をお願いいたします。

また、お名前の前に、「Pイ」とご入力下さい。

お手数をおかけしますがよろしく願いいたします。

例) Pイ 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 ゼロニチ) 【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

□ 行程 実施日により集合解散場所が異なります。ご注意ください。

往復の新幹線の変更がある場合がございます。それに伴い、集合時間、解散時間などに変更が出る可能性がございます。その場合には、お申込みいただきました方へ速やかにご案内いたします。ご迷惑をお掛けしますが、上記ご了承のうえお申し込みください。

※ 2月11日（火）日帰りスキー

・集合 **東京駅 銀の鈴前 8：45**

東京駅発 9：04 あさま 605

軽井沢駅着 10：08

ゲレンデ到着後靴合わせ、着替え、スキーレッスン

復路 軽井沢駅発 16：55 あさま 626

東京駅着 18：12

・解散 **東京駅 銀の鈴前 18：20**

※ 2月29日（土）日帰りスキー

・集合 **上野駅 翼の像前 8：00**

東京駅発 8：26 あさま 471

軽井沢駅着 9：39

ゲレンデ到着後靴合わせ、着替え、スキーレッスン

復路 軽井沢駅発 16：55 あさま 626

上野駅着 18：06

・解散 **上野駅 翼の像前 18：20**

☆その他

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。

ペンギン倶楽部の安全管理についてはクラブホームページをご参照ください

キャンセルについて 取り消し料金は以下のようになります

10日前～2日前・・・参加費の50%

前日～当日出発1時間前まで・・・参加費の80%

当日の出発1時間を切ってから、無断欠席・・・参加費の100%