

冬のスキー・スノーボード研修合宿



第50回(春夏冬通算92回)合宿詳細および申込書
主催 ナユキスイミングクラブ内新ペンギン倶楽部



期間 平成25年12月26日、27日、28日
合宿地 斑尾高原 タングラムスキーサーカス
宿泊先 ホテルタングラム

参加費

ペンギン倶楽部会員

小学生47250円 中学生以上56700円

ペンギン倶楽部会員外

小学生50400円 中学生以上59850円



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

ペンギン倶楽部プログラムだけの参加もちろん大歓迎です

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

今回の斑尾高原スキー合宿の目的は

- ① 基本に忠実なスキー・スノーボード技術の取得
- ② スキーを通じて自然との共存を学ぶ
- ③ 合宿という集団生活において、協調性・自立心・思いやりを養う
- ④ 各自のレベルに合わせた水泳技術の習得

新ペンギン倶楽部とは...

新ペンギン倶楽部はナユキスイミングクラブ内の「自己実現の基となる様々なプログラム」を行う部門です。水泳で培った体力と心をベースにプールから出て自然の中での様々なスポーツを基本から順に積み立て式で楽しみながら学び自分の生涯スポーツとしその過程「自己向上」で多くの友達をつくり健全な心と身体を育てる事「自己実現」を目的に創られました。

主フィールドはもちろん「自然」です。山、空、海、大地。その世界を大きく広々と使い楽しみながら、自分自身に挑戦して行きます。

「自己実現」を目指す

人が自己実現を願う時、その種はどこで植えられ育つのでしょうか。

「自己実現の基となる様々な出来事」に触れる機会を特に子供の頃にはいっぱい持つ事が重要だといわれています。それを踏まえて、今までで偶然出合っていた「これこそ自分を生かすもの＝自己実現出来るモノの基になるかも知れない様々な出来事」を基本から積み上げて自分のモノにして貰おうと積極的にセットした(身体を使う事を主にした)様々なプログラムが「**発展的自己向上プログラム**」です。

ですからプログラムを実行する時に、重要な点が2点あります。

①その時の基準が「上手・下手」ではない事。

②個人に対応出来ているかという事。

です。子供同士でそのプログラムの「上手・下手」の問題が起きないように、プログラムそのものを楽しめるように、また、一人一人の性格の違いを把握し性格に合わせコーチが指導する事が肝要です。

これが最重要課題になります。新ペンギン倶楽部は以上の事を踏まえてこのプログラムを展開してゆきます。

一つ一つのプログラムは十分に自己向上に役立ちますし楽しめますが、「**発展的自己向上プログラム**」と一般的なイベントプログラムとの根本的な違いは、「**発展的自己向上プログラム**」は一般的なイベントの様に単一のプログラムで終わらない。ということです。

1回目は基本を、2回目は応用を、3回目は展開を、というように順序立てて、基本からの積み上げてゆく発展性を考えたプログラム、「**自己実現の種**」として捉えている点です。

つまり、発展的目的があるのです。そこへ行き着く道のりの途中のプログラムがその時行われるプログラムです。やがて、それが自己実現に繋がるモノになるようにと考えてセットしてあります。

「発展的自己向上プログラム」の特徴

⑤ シャモニーバックカントリースキー

④ 富士山スキー

③ 安比、北海道でのスキー
クロスカントリー、バックカントリーなどの技術習得

② 基本スキー・スノーボード技術
の習得

① 雪遊び。雪慣れ

スキー(雪山)を例に説明しますと

最初は、普段は体験できない雪に慣れる、楽しむという小さな一歩から、スキー・スノーボードの基本技術の習得へと進み、より大きな自然を体験するため北海道でのスキー体験やゲレンデから外へ出たクロスカントリーなどに挑戦します。自分の力で雪と接することができるようになってきたら、より難易度の高い山へと挑戦しながら、富士山を自分の足で登り、スキースノーボードに挑戦します。最終的にはバックカントリースキーのメッカであるフランスのシャモニーを目指します。目的はシャモニーなのです。

でもそこに行くには沢山の試練があり、苦しみや、我慢を乗り越える多くの「動機付け」が必要です。やる気(動機づけ)は「乗り越えた喜び」「耐えた自己満足」自分への自覚から生まれます。それが**自己実現の種**となります。



(仏 シャモニー)

新ペンギン倶楽部のプログラムは①～⑤の中で参加者の希望によりどこからでも参加出来ます。もちろん、スイミングクラブ会員だけでなく、会員のご家族、お友達も参加ができます。(プログラムの性質上、CPR講習会や救急の知識がないと参加できないモノや、下位のプログラム経験がないと無理なモノもあります。その場合は参加資格を明記します)

クラブホームページにより詳しい新ペンギン倶楽部のご案内があります。ぜひ、ご覧ください。

合宿の目的

- ① 基本に忠実なスキー・スノーボード技術の習得
- ② スキーを通して、自然との共存を学ぶ
- ③ 合宿という集団生活において、協調性、自立心、思いやりを養う
- ④ 各自のレベルに合わせた水泳技術の習得

① 水泳と同じくスキーを上達させるためには、基本技術をしっかりと押さえておくことが何よりも大切です。レーシング・モーグル・テレマーク・フリースタイルなど様々なスキースタイルがあります。どのスキーにも共通する基本技術を身につけることで、新たなステージへとステップアップすることができます。

② 「自然」は、子供たち自身が「楽しみたい＝上手になりたい」という向上心を与えてくれ、頑張ることの楽しさや重要性を教えてください。そして、自然と一つとなれた時には何物にも代えがたい喜びを与えてくれます。「喜びを与えてくれる雪山・自然に感謝する気持ち」そこから「自然(自分の周りの環境)を思いやる気持ち」をも育ててくれます。

③ 合宿前には、「みんなと仲良く出来るかな？お母さんお父さんがいなくても大丈夫かな？」などの不安な気持ちは誰もが持っています。しかし、これから成長していく子供たちにとって、親元を離れて、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あうお互いを思いやる気持ち、協調性を育むことができます。そして、年少の子は、年上の子から指示や方向付けをもらうことにより、積極的、主張的行動(フォローシップ)を促進させることができ、年上の子は、リーダーシップや相手の心を読み取る力を学ぶことができます。

それにより、友達付き合いがうまくいかなかったり、周囲の環境になじめないで悩んでしまったりした時に、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。

④ 今回のスキー合宿では、各自のレベルに合わせたターンの練習を行います。

いつもの水泳のコーチによる参加者のレベルに合わせた各種目のターン練習を行います。

クイックターン(クロール、背泳ぎのターン)ができない子は、基本動作を。

クイックターンが出来る子はよりスムーズに泳速度を落とさずに回れるように。

まだ一人で泳げない子でも安心してください。いつもの水泳練習を行います。

もちろん、練習だけでなくプールでの自由時間もあります。



☆宿泊先 タングラム斑尾 ホテルタングラム

☆申し込み方法と締切日 本日より受け付けを開始します

◇ その1 ◇ 仮申し込み

sc.nayuki@gmail.com (半角英数全小文字)へ

◇ その2 ◇ 本申込み

本文最後にあります【スキー修学合宿申込書】に必要な事項をご記入のうえ、締切日の12月1日(日)正午までにご提出ください。レンタルをする人は、文末の申込用紙に身長・靴の大きさを記入し、レンタル費を参加費に加えてお申し込み下さい。

申込締切日 12月2日(月)正午

※ 先着順になります。定員に達した場合はご容赦下さい。FAXでのお申し込みも受け付けています。

FAX : 03-6434-0366

☆引率コーチ 名雪 大岳 丹羽 有子 丹羽 良太 (参加人数により、引率コーチは変更します)

☆対象 6歳以上(小学生未満はご相談下さい)

☆定員 35名 定員になり次第締め切ります。お友達もご参加いただけます(会員外枠8名)

先着順になりますので、定員に達した場合はご容赦下さい

☆最少催行人数 12人 12人に満たない場合は中止とさせていただきます。ご容赦ください。

☆行程表 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。

26日 7時20分 東京駅 銀の鈴 集合

7時40分 東京駅発(あさま611号)

9時22分 長野駅着

10時00分 急行バス 11時30分到着 → 昼食 → スキーレッスン

バス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。

27日 終日スキーレッスン

28日 午前 スキーレッスン

14時00分 ホテル発(バス) 長野駅でお土産購入

16時18分 長野駅発(あさま538号)

18時12分 東京駅到着

18時30分 東京駅銀の鈴 解散

☆参加費 会員のお友達でペンギン倶楽部のイベントに参加された方は、会員価格で参加できます

※ 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・水泳指導料金
・保険料・食事(26日夕、27日朝・昼・夜、28日朝、昼)・消費税

	ペンギン倶楽部会員	会員友人
小学生以下	47250円(税抜き45000円)	50400円(税抜き48000円)
中学生以上	56700円(税抜き54000円)	59850円(税抜き57000円)

※ 含まれないもの 下記ご確認ください。

レンタル(スキー・スノーボード・ウェア)代金・リフト代金・26日のお昼ご飯(お弁当をお持ち下さい)
スノーボードスクール代金(スノーボードは現地のスクールに参加する事になります。)

☆レンタルウェアにはスキーキャップ、グローブ、ゴーグルは含まれません。別途レンタルもできます。

レンタル	スキー・スノーボード	ウェア	グローブ・ゴーグル・キャップ
小学生以下	9000円	7500円	各6000円
中学生以上	12000円	9000円	各6000円



リフト代金(三日間)

小学生以下	7200円
中学生以上	10200円

☆スノーボードスクール代金は各自負担となります。(小学生以下のかたはご相談下さい)

中学生以上4000円×4(半日4回)=3日間合計16000円です。

☆振込先 ※注意 締め切り日の12月2日(月)までに以下の申込書を提出し参加費と必要なレンタル費用とリフト代金をお振り込み下さい。

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座NO2154213
名義: 株式会社 ナユキスイミングクラブ

☆その他 12月2日(月)申し込み締切日以降、参加者が確定次第【2013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B」「スノーボード級別基準B」がっています。これにより合宿前後の実力判定をして下さい。

☆申し込み後のキャンセル

当クラブの規定に従い

12月5日(金)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。

◎12月5日(午後)～11日 参加料金の25% ◎12日～18日参加料金の50%

◎19日～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%

☆持参した金品に関して コーチに預けた物以外の紛失につきましては、当クラブは責任を負えません。貴重品は出来るだけ持ってこないこと。当クラブの合宿はゲームなども持ってきてよいことになっていますが、自分で大切にしている物は持ってこない方が良いでしょう。

《スキー・スノーボード級別基準表と生活について》

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。スキー・スノーボード修学合宿を何回か体験し基準表をもらいますと、スキー・スノーボード進歩の全行程の中での自分の技術的な位置がわかってきます。それにつれて、スキー・スノーボードに求める醍醐味も変化してきます。リフトから滑っている人を見ていて「自分もあんな風に滑れたら楽しいだろうなあー」と思うようになります。それにより努力を惜しまないように変わっていきましょう。次の目標が決まるので、向上心・自立心が養われます。

また、フィールドでの態度(ゲ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、個人の特記事項を個々に毎日伝達いたしますので、目標をしっかり持って日々を過ごして下さい。

☆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。

ペンギン倶楽部プログラムだけの参加もちろん大歓迎です。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。

③『参加の見合わせのご相談』合宿が近づいて、コーチが練習中の体調がおかしいと感じた場合は、保護者の方と相談の上、参加の見合わせをお願いする場合があります。

「2013年春スキー合宿申込書」

申込日()月()日

私は「2013年春合宿」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)

本人氏名 _____ 保護者氏名 _____ 印 生年月日 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____

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) _____

参加費 _____ 円 振込日 _____ 月 _____ 日 振込名義 _____

指導を受ける種類(スキー・スノーボード) スキー・スノーボードの実力(上級・中級・初級・初めて)

レンタル(スキー/スノーボード /ウエアー/グローブ/ゴーグル/キャップ)

身長 _____ 靴のサイズ _____ 体重 _____

お子様(ご本人)の写真をクラブ内広報(印刷物に限る)に掲載しても (よい・よくない)

連絡事項(アレルギーがある場合は必ずご記入下さい)
