

# 葉山～長者ヶ崎 シュノーケリング 磯の生き物観察研修会

開催日：9月13日(日曜日)

主催：ナユクスイミングクラブ内ペンギン倶楽部  
日帰りプログラム通算94回

対象：小学1年生～

参加費：8640円（ペンギン会員）

今こそプールから自然へ！！  
カワイイ魚やカニと一緒に泳ごう！  
水泳の真の楽しみは、自然の中にある！



たゆまず練習し続けたことで手に入れた体力、精神力、技術力をより向上させるためにも、新しい水泳の動機付けとしても、自然の中で泳ぐことは非常に有効です。



スポーツの楽しさとは、人と競い合うことだけではありません。  
自然の中で行うスポーツには、より楽しもうと思えば思うほど、大きな壁にぶつかります。



しかし、楽しいからこそ、その壁をどうやって乗り越えていこうかな？自発的に解決策を考え行動に移します。その努力が報われた時の達成感を知る者は、より多くの喜びを得るためにより一層の努力をおしみません。努力することや頑張ることを楽しめる人は、困難なことにぶつかった時にも、そこから逃げ出すことなく、その壁に挑戦します。スポーツの醍醐味を味わい、頑張る心を手に入れましょう！

## 海で安全に泳ぐためには...

今夏はシュノーケル遊泳中による悲しい事故が多くおこりました。事故が起こる背景には、シュノーケルが手軽にできることから、海の危険性、ルールなどをしっかりと学ばずに海に入ってしまうからです。

シュノーケリング研修では、まず初めに海の危険について、普段のスイミングプールと違うルールやマナーがあり、そこに生きる生き物たちにとってかけがえのない棲み処であることを学びます。

そして、安全にシュノーケリングを楽しむための基本練習(シュノーケルクリア、マスククリアなど)を行ないますので、初めてシュノーケリングに挑戦する子でも楽しく練習ができますよ。

## ペンギン倶楽部会員募集中

新ペンギン倶楽部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。

# 新ペンギン倶楽部の特徴

## その1 ステップアップするプログラム

各プログラムは一回だけの活動で終わるものではなく、様々なプログラムと連動しながら、参加者の技術、体力、精神力、社会性の向上がはかれるように年間単位で構成しています。

また、ひとつひとつのプログラムには目標があり、そこに向けてステップアップしていきます。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。

## その2 自然の中でのルール心構えを学びます

人の手が入っていない自然の懐に飛び込み、自然と一つになる喜びを味わうことはとても貴重な体験であり、心を豊かにしてくれます。しかしながら、人の手が入れない場所であるがゆえに、その分危険は増大していきます。こうした、事故から自分の命を守るために、自分たちが活動するフィールドへの正しい知識。心構えなども学び、これからの人生に役立ちます。

## その3 お友達も一緒に参加できます

お友達は、ナユクスイミングクラブに入会していなくても、ペンギン倶楽部のプログラムだけに参加することもできます。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。

### 潮がひくとあらわれる砂浜を歩いて長者ヶ崎へ行ってみよう



何でそんなことが起こるんだろう？と言うことも考えながら、豊かな生態の育む海の生き物や、海から繋がる森打ちあがるたくさんの貝殻・自然や歴史から感じたり学んだり、楽しむことが出来る素晴らしいフィールドです

この日は、海の水が大きく潮が動く大潮の日に当たります。大潮のときには、さっきまで海の底だったところが砂浜になったり、逆にさっきまで砂浜だったところが海の底に沈んでしまったりします。

### シュノーケルと磯の生き物観察

満潮時には海の底にある岩礁が、潮が引いた時には凸凹した陸地として顔を出します。そこに大小様々な自然のプール(タイドプール)ができます。その中にはカニやエビ、タコなど岩礁に住む海の生き物から、色々な魚の稚魚やハゼなどが泳いでいます。海に入ることなく、手軽に海の生き物と触れ合うこともできるので、泳力に自信が無くても楽しむことができます。

三浦半島の付け根にあり相模湾に面する葉山の海岸線は砂浜と岩礁から形成されています。



場所 : 神奈川県葉山市 葉山公園 ~ 長者ヶ崎

日時 : 9月13日 (日) 定員 : 20名 最少催行人 12名

集合 : 8:15 JR新宿駅 サザンテラス口改札前

解散 : 17:15 JR新宿駅 サザンテラス口改札前

対象 : 小学生1年生以上 お友達も一緒にご参加いただけます。ぜひお誘いあわせ下さい

参加費 : スイミングクラブ会員とご家族、スイミングクラブOB、短期練習参加者、ペンギン倶楽部プログラム参加者は、ペンギン倶楽部会員価格でご参加いただけます。

参加費に含まれる物 (交通費・引率費・シュノーケリング指導料・保険・消費税)

	ペンギン会員	ペンギン会員友人	一般参加
参加費	8640円 (税抜き8000円)	9720円 (税抜き9000円)	10800 (税抜き10000円)

申し込み締切日 9月10日(木)正午

申込方法 まず、下記アドレスまでどのプログラムに参加希望の仮申し込みをお願いします



**sc.nayuki@gmail.com**

その後、プログラム参加費と文末にあります参加申込用紙をご提出ください。

FAXでのお申込みもお受けしています。ご活用ください。

**FAX:03-6407-9075**

### 持ち物

お弁当・水筒・おやつ・敷物・タオル2枚・雨具・ビニール袋2枚(ゴミ袋と濡れた物を入れます)  
磯の観察関係[マリンシューズ(かかとのついている物 虫眼鏡など必要なものがあれば持ってきてください)]  
シュノーケリング関係[シュノーケルセット、フィン、水着、ラッシュガード、軍手]

### その他・注意事項

- ①中止の場合は、前日または当日の朝6時に電話連絡をさせていただきます。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤キャンセルについて  
※引率コーチの手配などのため申込締切以降はキャンセル費用として、50%が必要となります。  
※雨天中心の場合はキャンセル費用は掛かりませんが、諸手数料として540円を頂戴いたします。  
予めご承知おきください。
- ⑥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。
- ⑦別紙「ペンギン倶楽部のプログラムへご参加の皆様へ」をご確認の上、参加申込をお願いします

## － 参加申込書 －

私はナユキスイミングクラブ主催新ペンギン倶楽部の

申込日( )月( )日

「葉山～長者ヶ崎シュノーケリング磯の生き物観察研修会」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)

参加者氏名 \_\_\_\_\_ 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 提出日(振込日) \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 振込名義 \_\_\_\_\_

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)

参加動機 \_\_\_\_\_