

自分で考え
表現すること
チャレンジする楽しさ
すぐに諦めない強い心を手に入れる

フィールド アスレチック研修

日帰り研修通算99回
主催:ナユキスイミングクラブ
内新ペンギン倶楽部

日時:4月29日(金・祝)
対象:5歳以上
定員:20名会員友人枠5名
(最少催行人数:10名)
場所:フィールドアスレチックつくし野コース
集合:渋谷駅 9時00分
解散:渋谷駅 17時00分
渋谷オフィスからの
送迎もあります

新規ペンギン倶楽部会員募集中

新ペンギンクラブは、
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。
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!!

プールから自然へ スポーツは自分を表現する 大きな役割をもっています 生涯スポーツとしてのスポーツを身につけられる それがペンギン倶楽部です

今年はリオオリンピックが開催されます

そのための、水泳日本代表の選考会も日本中で大きな注目を集めています

テレビでアスリートたちの力強い泳ぎ、魚のように滑らかに泳ぐ、その姿にビックリもし
憧れもしていると思います

「競い合い」はあらゆるスポーツの大きな部分を占めています

人と競い合うことは本来楽しいものでもあります

その経験から、心も身体も強化されていきます

しかし、人に勝つことが目標となる「競泳」の評価は、自ずと相対評価となります

その人がどれほど頑張っても勝てなければその努力は報われません

報われない気持ちは、

本来楽しかったはずの運動への楽しさや喜びを奪い取ってしまいます

ペンギン倶楽部の主なフィールドである自然の中での活動では、

人と競い合わなくてもスポーツの醍醐味を味わうことができます

運動が苦手な子でも、運動が得意な子でも誰もが同じく、

そのスポーツを楽しむことができます

「楽しいと思ったら、その楽しさをもっと味わいたい！」と誰もが思います

自分の努力がそのまま喜びとなって返ってきますから、

そのための努力を惜しまなくなっていくます

そうなるためには、参加者がそのプログラム技術を覚えていく過程で、その

大切な要素（努力の重要性）を指導者が理解して指導に当たっているのか？

が大きな問題となります

子供たちの心に「努力を楽しむ種」を蒔き、育むように指導をすることが、何よりも大切なことなのです

努力することが楽しくなれば、その過程で起こる、辛いことも、苦しいことも、悲しいことも乗り越えていく

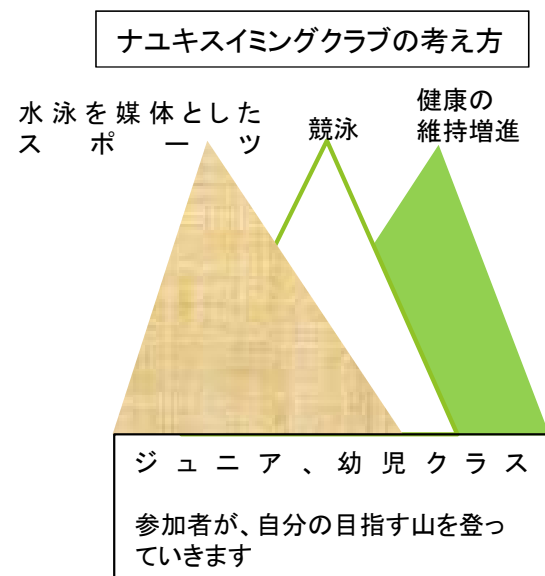
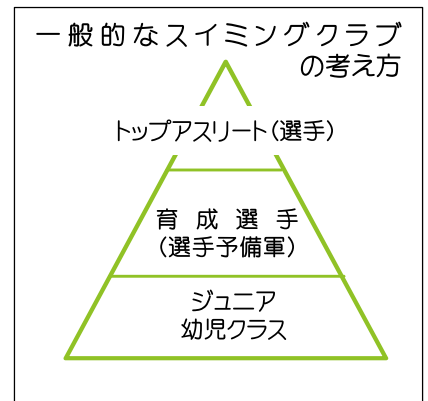
強い心（勇気と自信）を育てていくことができます

努力する楽しさは、自分たちが思い描く頂へ進むとき、子供たちの心の支えとなります

子供たちの性格や体力は一人一人違いますから、おのずとアプローチが変わります

そのことを理解しているいつものコーチが、彼らの「やる気」を引き出しながら指導に当たります

心配事などがありましたらお気軽にご相談ください



自分で考え表現力を身につける フィールドアスレチック

森の中につくられたフィールドアスレチックには、普段の生活ではできないようなこと
「木を登ってみたり」「ターザンロープで滑空してみたり」
「水上にある細い丸太の上をバランスを取りながら歩いて
みたり」

子供たちが自分から進んで挑戦してみたくなるような、子供たちの 好奇心とやる気を引き出してくれる

ワクワク！！ ドキドキ！！

するようなポイントが多くあります

一つ一つのポイントを乗り越えていく過程で、「私にもできたよ！よし、次も頑張ってみよう」という自分に対しての自信が深まり、より大きな達成感を得ることができます。その積み重ねが、自分から進んでチャレンジする心を育んでいきます。

ペンギンクラブの特色

自然の中で行う(自然と一つになる)スポーツには、スポーツの世界にありがちな「上手な者が上、下手な者は下」という上下関係などではなく、その楽しさを上手な人も下手な人も平等に味わうことができます。

運動が苦手な人も運動嫌いの人も
誰もが運動を楽しんで好きになれるように
優しく、暖かくサポートしていきます。

一つのプログラムを楽しんで終わるのではなく、一つ一つステップを踏み、基本を学びながら成長していくことのできるプログラム設定となっています。

その過程で、そのプログラムの技術を習得し、

体力を養い、新しい仲間を作り、生涯を通して続けていく土壌を創ります。

プログラム詳細

集合 9:00 東京メトロ・田園都市線
渋谷駅宮益坂改札前
10:30 フィールドアスレチック開始
昼食
15:20 現地出発
解散 16:30 集合場所と同じ

申し込み締切日4月25日(火)正午

定員 20名(先着順となります)
最少催行人 10名
参加費 (交通費・引率費・指導料・保険・消費税)
スイミングクラブ会員と、そのご家族、スイミングクラブOB
短期練習参加者、過去のペンギンプログラム参加者は、
ペンギン会員価格でご参加いただけます

	ペンギン会員	ペンギン会員友人	一般参加
渋谷駅集合	8,640円(税抜き8,000円)	9,720円(税抜き9,000円)	10,800円(税抜き10,000円)
渋谷オフィス集合	9,720円(税抜き9,000円)	10,800円(税抜き10,000円)	11,880円(税抜き10,000円)

当日持ってくる物

お弁当/水筒/おやつ/敷物/タオル2枚
雨具/ビニール袋2枚(一つはゴミ袋、一つは着替えを入れます)
着替え(池の上を渡るポイントもあります
ので着替え一式あると良いでしょう)

申し込み方法

①下記アドレスにプログラムに仮申し込みをお願いいたします

sc.nayuki@gmail.com

②その後、申込書をご記入の上、参加費を添えてご提出下さい
FAXでもお受けしています

FAX : 03-6407-9075

◇ 振込先 銀行お振込みもお受けしています。振込手数料は各自ご負担ください

みずほ銀行 青葉台支店 普通口座 2154213
名義： 株式会社 ナユキスイミングクラブ

※ 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くるください。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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

「フィールドアスレチック」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 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

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