

IRON STUDIO INFORMATION アイアンスタジオ通信

血圧コントロールに運動を取り入れよう

高血圧の方は春先も注意

いまや日本に約4000万人の患者がいるとされる高血圧。自覚症状がほとんどないものの、放置しておくとならば脳卒中や心臓病など命に関わる危険性もあるため、血圧は定期的にチェックすることが大切です。一般に血圧が上がりやすいのは冬とされますが、春先にも注意が必要です。暖かくなって朝早くから働いたり、冬の間に鈍った体を急に動かすようになって血管に負担をかけたり、新年度で環境変化による精神的ストレスが加わったりと、血圧が不安定になる要素が意外に多いのだそうです。

**アイアンスタジオ** 営業時間 (日曜休館)  
北佐久郡軽井沢町追分701-1 月 17:00~22:00  
TEL 050-5549-6401 火~金 10:00~12:00  
17:00~22:00  
**アイアンブログ** 土 10:00~12:00  
http://sckc-ironstudio.af.weby.info/ 13:00~18:00

有酸素運動が手軽にできるウォーキングマシン  
手すりがあるので年配の方にもおすすめです↓



血圧低下効果もある  
有酸素運動を

もし高血圧と診断されたら、生活習慣の改善が重要です。第一は食事療法ですが、もう一つは運動療法。適度な運動は心臓や肺の機能を向上させて血行を促進します。とくに有効なのがウォーキングなどの有酸素運動で、毎日30分以上続けることで血圧を下げる効果もあるといわれています。

運動をする際は、何より楽しむことが大切です。それには自分に適した方法を見つけ、サポートしてくれる存在がいるとよいでしょう。運動方法などに迷ったら、ぜひアイアンスタジオへ。無理なく楽しくできる運動方法を一緒に考えます。どうぞお気軽にご相談ください。

SPORTS REPORTS 2 スノーボード・キッカーグラトリ教室で合宿を開催

当クラブのキッカーグラトリ教室のメンバーとコーチの計7人で、3月14日から1泊2日で白馬八方尾根スキー場へ合宿に行きました。このスキー場のスノーパークは、スノーボード初心者だけでなく上級者も楽しめる広大な設備。今年1月から週1回の教室で練習を積んできたメンバーは、グラトリを決めたり、キッカーを使って何度も跳んだり、さらに180やグラブトリックにも果敢に挑戦するなど、練習の成果を大いに発揮していました。

夜には仲間と食事をしたり、トランプ遊びをしたり、布団を並べて寝たりと、合宿を存分に楽しんでいた子どもたち。スノーボード以外にもたくさんの貴重な経験ができたようです。

このように当クラブの教室は、人とのつながりを感じながらスポーツを楽しむことも大切にしています。来シーズンの教室はまた年明けスタート予定です。



会員限定イベント  
埼玉スタジアムJリーグ観戦  
バスツアー参加者募集

浦和レッズ vs ガンバ大阪  
期日 5月16日(土)  
料金 小中学生5,500円 高校生以上6,500円  
(観戦チケットとバス代が含まれています)  
集合 午前9:00 勤労者体育センター駐車場  
定員 50名(定員になり次第申し込みを締め切ります)

\* 昼食は各自ご用意ください  
\* 小学4年生以下は保護者同伴とさせていただきます  
\* 小学生未満の観戦は大人1名につき1名無料です(交通費は別途)。ただし路上での観戦となります。座席が必要な方は1名分の料金を申し受けます

申し込み・お問い合わせは TEL 0267-44-6680

編集後記

軽井沢にもやっと春が到来しました。冬の間、家にいることが多かった方は、暖かさに誘われて体を動かしたくなっているのではないのでしょうか?ぜひ当クラブの教室やイベントにご参加を。一緒に春を満喫しましょう!

発行日 2009年4月20日  
編集・発行 NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ  
TEL 0267・44・6680 Mail info@karuizawaclub.ne.jp  
〒389・0113 長野県北佐久郡軽井沢町発地1157・6  
URL http://www.karuizawaclub.ne.jp

いつもありがとうございます。スポーツコミュニティ軽井沢クラブの事業に協賛いただいている皆さま  
アジルライフネット(有) (有)あらき (株)インテック 追分宿おうぎや (有)軽井沢総合サービス (有)軽井沢デリカテッセン (有)草笛光学  
(有)クリーンライフ SO軽井沢プログラム 紅葉園建設(株) (株)永建 (株)サトウシューズスタジオ (有)上信建設 (株)シンピ堂医薬  
たてしなッブル (株)ちもと総本店 (有)プリモ 長岡鉄工(株) ムーゼの森 柳沢建設(株) (敬称略)

応援ありがとうございます!  
SC軽井沢クラブ、日本カーリング選手権大会3連覇  
そして世界カーリング選手権大会で健闘

当クラブ所属のカーリングチーム、SC軽井沢クラブが日本カーリング選手権大会で3連覇を達成、さらにカナダで行われた世界カーリング選手権大会では、初出場ながら世界の強豪を相手に果敢に挑戦してきました。

2月、日本選手権大会で3連覇

2月10~15日、青森市で開催された「日本カーリング選手権大会」。ディフェンディング・チャンピオンとして臨んだSC軽井沢クラブは、プレッシャーもかかるなか見事大会3連覇を果たし、同時に世界選手権の出場権を手に入れました。

世界選手権へのエントリーは、日本男子としては3年ぶりのこと。昨年11月、パシフィックカーリング選手権で準優勝し、自ら日本出場枠を獲得したSC軽井沢クラブにとって、何としても手に入れたい権利でもありました。



4月、念願の世界選手権大会に初出場

約2ヵ月後の4月3~12日、チームはフィフス(リザーブ)に佐藤恵大選手を加え、カナダのモンクトンで行われた世界カーリング選手権大会に初出場しました。



結果は10位でしたが、強豪カナダには善戦、中国には10-2で快勝するなど手ごたえも得られました。



「いまの自分たちとしては精一杯戦うことができませんでした。今後レベルを上げて勝つためには何が必要か、それぞれにつかめた大会だったと思います。残念ながら今回のオリンピック出場には届きませんでしたが、次回のソチまで世界選手権には毎年出場し、メダル圏内に入ることを目標に取り組みつもりです。温かいご声援本当にありがとうございました」(スキップ・両角)

帰国後、チームは次へ向けてさっそく始動しています。これからもSC軽井沢クラブ、そしてカーリングへの応援をよろしくお願いいたします。

\*ソチ=2014年五輪開催地(ロシア)

信州チェアカーリングクラブ、バンクーバーパラリンピック出場内定

信州チェアカーリングクラブが、2010年に行われるバンクーバーパラリンピック出場の権利をほぼ手中にしました。

まず2月21~28日、カナダ・バンクーバーで開催された「2009世界車いすカーリング選手権大会」の結果により日本出場枠が確定。その後、信州チェアカーリングクラブは3月28~29日の「第5回日本車いすカーリング選手権大会」に出場権をかけて挑み、見事全勝で大会5連覇を達成し、内定を得たものです。

クラブ代表の市川勝男さんは「今回の日本選手権はバンクーバーパラリンピックへの出場権がかかっていたので、とにかく“勝ち”に行きました。大会までの準備にあたって、練習場所の確保など多くの皆さんにご協力と応援をいただき、とても感謝しています。これから大会までの約10ヶ月、チーム一丸となって準備をしていきたいと思っています。引き続き皆様の応援をよ

ろしくお願いします」とおっしゃっていました。出場の正式決定には日本パラリンピック委員会の承認が必要で、この6月には発表される予定です。バンクーバーでのチームの活躍に期待しましょう!



