

IRON STUDIO INFORMATION アイアンスタジオ通信

熱中症予防を心がけましょう

夏の運動時には、脱水症状を起こしたり、熱中症になる危険性が高くなります。熱中症の予防は、①水分をしっかり補給すること②体調の悪いときは無理に運動をしないこと③暑い日の運動はなるべく避けること、などがあげられます。これらをしっかり心がけて、暑い夏も楽しく運動をしましょう！

受講生募集中！ 関節をゆるめ、心も身体もリラックスさせましょう。
ゆるヨガ 毎週火曜日19:30~20:30。お問い合わせください。

IRON Recommended Exercise ●●●●● 健康エクササイズ ハーフスクワット

脚を鍛えようと自宅でスクワットをしたら膝が痛くなった、という声をよく聞きます。これはつま先に重心をかけて膝の前に突き出したり、深くしゃがみすぎたり、といった点が原因です。そこで今回は、基礎のスクワット「ハーフスクワット」をご紹介します。下半身全体や背筋に効果があります。



写真1



写真2

- 写真1のように足幅を肩幅にし、つま先を外側に向けます。
- 姿勢を正し、腕の位置は下げます。
- 写真2のように、かかとに重心を置きながら、やや前傾姿勢で、イスに座るような感じで3秒かけて、しゃがんでいきます。
- 膝はつま先方向に曲げ、内股やガニ股にならないよう気をつけます。
- かかとは浮かさない程度につま先に体重を寄せ、2秒かけて立ちます。※これを10回1セット。体力に応じて回数、セットを増やしましょう。

アイアンスタジオ 営業時間 (日曜休館)
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
土 10:00~12:00
13:00~18:00

アイアンブログ
<http://sckc-ironstudio.af.webry.info/>

《8月、9月の休館のお知らせ》
8月14日(金)~16日(日) / 9月20日(日)~22日(火)
※レッスン休講に関してはブログをご覧ください。



インストラクター
鶴沢将司

＜主な資格＞
フィットネストレーナー
日本トレーニング指導者協会 ATI
健康運動指導士

長野県スポーツ栄誉賞&ミズノスポーツメントール賞をW受賞!!

この春、当クラブ所属のカーリングチーム、SC軽井沢クラブが、今年1月に行われた日本カーリング選手権大会で3連覇を果たした栄誉を称えられ、『長野県スポーツ栄誉賞』を受賞しました。さらに、チームの長岡はと美コーチが、カーリングの選手育成や競技普及などに貢献した指導者として「第19回ミズノスポーツメントール賞」を受賞しました。

現在チームは、パシフィック選手権(11月に軽井沢で開催)での世界選手権出場権獲得を目指して強化合宿中。これから温かい応援をどうぞよろしくお願いします!



知事より「長野県スポーツ栄誉賞」を受賞

information

軽井沢さわやかサイクリング2009参加者募集!

テーマ:「軽井沢の秋風を自転車に乗って感じよう!」
日程:平成21年10月17日(土)・18日(日)
会場:軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場
内容:17日 大会受付・フォトサイクルオリエンタリング・電動アシスト自転車試乗会(予定)
18日 軽井沢さわやかサイクリング(町内周遊・自由走行のサイクリング。25km・32km・48kmのクラスがあります)
詳しくは下記大会事務局までお問い合わせください。
軽井沢さわやかサイクリング実行委員会 03-5623-3731

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)あらし (株)インテック 追分宿おうぎや 鹿島軽井沢リゾート(株) (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)上高建設 (株)シンピ堂医薬 だてしなッブル (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)

編集後記

記事でも取り上げた熱中症、注意していらっしゃいますか?水分補給とよくいわれますが、運動中は塩分と糖分を含む飲み物が必要です。さらに、長時間であれば塩分を、激しい運動には糖分を増やした飲料がよいそうです。

発行 2009年9月1日
編集 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
<http://www.karuizawaclub.ne.jp>



軽井沢ツーデーウォーク2009開催決定!

2回目の今年は一般コースに加え、特別コースも用意。ご要望に応え、前夜祭も開催します

歩くことで今まで知らなかった軽井沢の魅力を発見しましょう。昨年に第1回を開催し、2日間でのべ639人に参加いただいた「軽井沢ツーデーウォーク」を今年も秋に実施することが決まりました。

今回は2日間全7コースを用意。距離別の一般コースに加え、特別コースの「プレミアムウォーク」を各日に設けています。いずれのコースも愛犬同伴OK。参加者には、提携宿泊施設を紹介するほか、軽井沢町内の提携飲食店や観光施設で割引などのサービスが受けられる特典もあります。一般2,500円のところ2,000円で参加できる事前参加申込の受付は、10月23日(金)までです。

また6日(金)17時からは、参加者同士の交流を目的に前夜祭(定員100名、お1人様3,000円)を開催します。軽井沢の歴史、文化についてのレクチャーや地元産の新そばサービスなどを準備しています。こちらもぜひご参加ください。

軽井沢ツーデーウォーク2009

開催 11月7日(土)、8日(日) *6日(金)は前夜祭
会場 軽井沢・プリンスショッピングプラザ芝生の広場
参加費 事前申込/一般2,000円、中学生1,000円、小学生以下無料
(当日申込/一般2,500円、中学生1,200円、小学生以下無料)
*軽井沢町民の方は割引特典があります。お問い合わせください

7日(土)	A	ロングコース	20km	歴史や文化を感じさせる建造物や別荘の小路など、軽井沢を代表する旧軽井沢エリアを満喫してください。
	B	ミドルコース	15km	ロング・ミドルコースは、かつての中山道の難所、旧碓氷峠にも足をのびします。天気がよければ、雄大な景色が眼前に広がり、富士山も望めるかもしれません。
	C	ショートコース	9km	
	D	プレミアムウォーク	約12km	歴史的建造物等のガイドを楽しみながら歩く特別コースです。軽井沢ウォーキングをさらに楽しみたい方に。追加料金2,000円、お弁当付き。要予約。
8日(日)	E	ロングコース	23km	雄大な浅間山を眺め、秋風を感じながら歩きましょう。とくにロングコースで通る難山の山頂から見る浅間山の景色は迫力満点です。
	F	ミドルコース	17km	
	G	Dogプレミアムウォーク	11km	ワンちゃんの一発芸ミニ教室やガーデンランチも付いた愛犬家向けコースです。追加料金2,000円、要予約。

お申し込み・お問い合わせ 軽井沢ツーデーウォーク事務局
NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内
TEL 0267-44-6680 FAX 0267-44-6681
Mail 2daywalk-info@karuizawaclub.ne.jp
公式サイト <http://www.karuizawaclub.ne.jp/2daywalk/>

愛好者急増中! これからのウォーキングイベント情報

健康スポーツとして、またリゾートの新しい楽しみ方として、“歩くイベント”が大人気。達人と呼ばれる人たちは全国、そして世界のウォーキングイベントに参加しているのです。軽井沢ツーデーウォークの前に、皆さんも近隣のイベントから参加してみませんか?

9月19日(土)、20日(日) 越後長岡ツーデーマーチ ~山古志・良寛ウォーク	9月27日(日) 諏訪湖一周ウォーク	10月3日(土)~4日(日) 湯田中温泉郷 湯けぶりの里ウォーク	10月17日(土)~18日(日) 信州小谷村 北アルプス・塩の道ウォーク
越後の山の中や海沿いを歩きます。震災を乗り越え、美しい風景を復活させた山古志エリアも見所。 (問) TEL0258-36-2010	整備されたコースは平坦な路で歩きやすい。温泉施設「すわっこんど」割引特典も付いています。 (問) TEL0266-52-4141	個性豊かな9つの温泉地からなる湯田中温泉郷。歩いた後の共同浴場巡りも楽しみの一つです。 (問) TEL0269-33-1107	紅葉の北アルプス山麓のパノラマや、歴史文化の道“古道 塩の道”の散策を楽しみましょう。 (問) TEL0261-82-2888



主催:軽井沢ツーデーウォーク実行委員会(構成団体/軽井沢町、軽井沢町教育委員会、軽井沢観光協会、軽井沢町商工会、軽井沢旅館組合、軽井沢青年会議所、日本ウォーキング協会、NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ)

- 愛犬家の方、ぜひご参加ください!
- Dogアロママッサージ講座
- 11月7日16時より2回、愛犬のアロママッサージ講座を開講します。アロマは犬の心身のバランスを整えたり、自然治癒力を高めるのにも有効。さらにマッサージという至福のコミュニケーションで愛犬との絆を深めましょう。料金は1人と1頭で3,500円、同伴者1人2,500円。
- ツーデーウォーク
- 参加者以外も参加OK。事前申込が必要です。詳しくは左記の事務局までお問い合わせください。





歩く+αの楽しみをご一緒に! 「ウォーキングプラス」

軽井沢周辺の四季を感じながら歩き、さらに“何か”のお楽しみを付加してお届けする当クラブ主催のウォーキングイベント。参加者募集中です。

Walk 4 野鳥の森 ノルディックウォーキング

ポールを使った健康ウォーキングです。コースはほとんどが木立の中。小川のせせらぎを聞きながら、涼しげな道を歩きます。

距離 3km / 定員10名
日時 8月23日(日)9:00集合
集合 星野温泉ピッキオビジターセンター前
料金 500円
(ポールレンタル料・保険料含む)

Walk 5 ガイドと歩く 旧碓氷峠遊歩道

二手橋から見晴台までの『旧碓氷峠遊歩道』を観光案内ボランティアの説明を聞きながらウォーキング。歩きながら、一瞬のタイムスリップをお楽しみください。

距離 約9km / 定員20名
日時 9月中旬* 8:00集合 *開催日はお問い合わせください
集合 旧軽井沢ロータリー
料金 1,000円
(保険料、力餅・ガイド代含む)
協力 軽井沢町観光案内ボランティア

Walk 6 きのご狩り & 紅葉ウォーキング

紅葉の追分エリアをきのご狩りとウォーキングで満喫! 採ったきのこは専門家にチェックしてもらえますので安心。「追分きのご祭り」にも参加します。

距離 約5km / 定員30名
日時 10月11日(日)9:30集合
場所 浅間神社前駐車場
料金 500円
(保険料、きのこ汁代含む)
協力 追分観光産業振興会

お申し込み方法

すべて事前申込みが必要です。電話、ファックス、メールにてお申し込みください。追ってお送りする申込票に記載し、料金をお支払いいただくことと受付完了となります。*☎はファン会員を除く一般・ジュニア会員限定プランです
TEL 0267-44-6680 FAX 0267-44-6681 Mail info@karuizawaclub.ne.jp

SPORTS REPORTS

大好評! 「スポーツで英会話」教室レポート

机上の学習ではなく、自由に体を動かしながら英語表現を学ぶこの教室。4月の開講以来、軽井沢町、御代田町などから受講生が集まり、キッズ、ユース、どちらのクラスもアットホームな雰囲気なかレッスンを行っています。

いまとくに力を入れているのが、縄跳び、マット運動、リレー競争などの多様なスポーツをしながら、たくさんの英語に慣れ親しんでもらうこと。さらに自分の意見を人前で発表したり、コミュニケーションの楽しさもあわせて紹介しています。



受講は随時受付しています。これから参加したいという方にもわかりやすく指導いたします。まずは体験からお気軽に申し込みください(TEL 0267-44-6680)。

開催: 各クラスとも毎週水曜日
場所: 軽井沢町勤労者体育センター
キッズクラス (3~6歳対象) 16:00~16:55
ユースクラス (小学生以上対象) 17:00~18:00

スタジアムの迫力も体感! Jリーグ観戦ツアーを開催

5月16日(土)、埼玉スタジアムに浦和レッズ対ガンバ大阪戦を観戦に行ってきました。



大きなスタジアムでの観戦は、やはり迫力満点。参加した50名の皆さんは食い入るように試合を観戦し、大いに楽しんでいました。将来、同じピッチに軽井沢出身の選手が立ち、プレーしていることを期待したいですね。

「第2回 焼肉一龍フットサルリーグ」終了 次回は秋に開催、お楽しみに!

「第2回 焼肉一龍フットサルリーグ」が7月20日に終了しました。5月から約2ヶ月間、7チーム(ミックスあり)の総当たり戦を展開。最終日に“ハンディなし”と“ハンディあり”の各リーグ1位、2位で決勝戦を行いました。“ハンディなし”の優勝は、チーム「アタカンテ」(軽井沢町)。準優勝はチーム「スクラッチA」(軽井沢町)と決まりました。一方“ハンディあり”の優勝はチーム「アイル」(佐久市)。準優勝はチーム「スクラッチB」(軽井沢町)となりました。それぞれの優勝チームには焼肉一龍の食事券、2位のチームにも賞品が贈呈されました。

今回は女性の参加者も増え、どの試合も前回以上に盛り上がりがありました。スポンサーの焼肉一龍様に、厚く御礼申し上げます。

次回リーグ戦は9月末~10月ごろ開催予定です。

<ハンディなし>結果 優勝 アタカンテ
2位 スクラッチA、3位 KES、4位 テリオット
5位 スクラッチB、6位 プリマベラ、7位 アイル
<ハンディあり>結果 優勝 アイル
2位 プリマベラ、3位 スクラッチB、4位 KES、
5位 テリオット、6位 スクラッチA、7位 アタカンテ



次回リーグ戦までの間、「フットサルスキルUPクラス」を開催します。技を磨いて、次回のリーグ戦に臨みませんか?



Vol. 5 軽井沢町軟式野球選抜チーム・軽井沢体協

「軽井沢体協」は、軽井沢町体育協会に登録する軟式野球の全チームから、軟式野球連盟大会出場のために選手を選抜して結成される特別チームです。監督として采配を振るう矢内英男さんにお話をうかがいました。

「いま協会には9つのチーム(20~50代の約150人)が登録しており、通常は、試合があれば各チームごとに参加しています。ところが、とくに力を入れている軟式野球連盟の大会日程は、大半が土曜、日曜の週末に組まれていて、仕事などで都合がつかない人が多く、人数不足で所属するチームごとに出場することができません。そこで参加が可能な12~13名からなる選抜チームを結成して試合に臨むことにしたのです」



その選抜チームの練習は、毎週火曜日に行っています。「支部予選、東信予選、県予選を経て全国大会に進めるのですが、選抜チームとはいえ、支部予選を通過できてなかなか勝ち進めないのが現状です。試合は春から夏にかけて多いため、数年前からは冬のトレーニングを強化しよう、体育館での室内練習に取り組んでいます」最後に、監督として心がけていることをうかがうと、「地区や職場の垣根を越えて、みんなで試合や練習を楽しめることが野球の魅力だと思います。いまの選手たちにできるだけ長く野球を続けてもらいたいの、個々のライフスタイルに無理がないよう配慮することも、監督としての役割だと考えています」と答えてくださいました。直近の試合は8月22日、23日に行われる「東海5県大会」の小諸支部予選。吉報が届くように期待しましょう。

参加者募集! 「第3回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」 5人1グループでお申し込みを。受付は9月10日(木)まで

ハンディのあるなしや年齢などを問わず、誰もが参加できるスポーツの祭典「軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」が、会場を軽井沢町社会体育館に移して、今年も開催されます。競技はむかでりレー、パン食い競争など、気軽に楽しめる種目ばかり。参加者には昼食や参加賞が用意されています。ただいま、参加者とボランティアスタッフ、フリーマーケットの出店者を募集中。参加希望の方は、5人1グループでお申し込みください(個人参加もOK。その場合のグループ編成は事務局にお任せください)。

日時: 9月27日(日) 9:00集合
場所: 軽井沢町社会体育館 軽井沢町倉庫2447-1 tel 0267-45-7772
料金: 1人300円と任意でアルミ缶5個またはペットボトルのふた5個
申込: 軽井沢ユニバーサルスポーツ祭事務局 (スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内) tel 0267-44-6680 fax 02667-44-6681



2009年	7月	8月	9月	10月	11月	12月
SCKC スポーツ スケジュール			●8/23 Walk4野鳥の森ノルディックウォーキング	●10/17-18 軽井沢さわやかサイクリング2009		
			●9/中旬 Walk5ガイドと歩く旧碓氷峠遊歩道		●11/7-8 軽井沢ツアーウォーク2009	
				●9/27 軽井沢ユニバーサルスポーツ祭		
				●10/11 Walk6きのご狩り&紅葉ウォーキング		

アイアンスタジオ		TEL 050-5549-6401	
アイアンスタジオ体操教室	毎週月曜	18:30~20:00	小1~小6
肩こり・腰痛予防クラス		10:00~10:45	
脂肪燃焼エアロ	毎週火曜	11:00~11:45	
ゆるヨガ		19:30~20:30	
ダイエットロートレーニング	毎週水曜	10:00~10:45	
バレエエクササイズ		11:00~11:45	
ヨガ	毎週木曜	11:00~11:45	
アシュタンガヨガ		19:30~20:30	
リズム体操&ストレッチ	毎週金曜	19:30~20:30	
空手・礼儀作法教室	毎週土曜	15:00~16:30	火曜クラス会場は勤労者体育センターです

*白枠はオープンレッスンです *グレー枠はSCKC会員、ジュニア会員限定のレッスンです

勤労者体育センター		TEL 0267-44-6680	
フットボールアクトリ-キッズクラス		16:00~16:50	年中~年長
フットボールアクトリ-/U9クラス		17:00~18:00	小1~小3
フットボールアクトリ-/U12クラス	毎週月曜	18:10~19:40	小4~小6
フットボールアクトリ-スキップアップクラス		19:50~21:00	一般
空手・礼儀作法教室	毎週火曜	16:30~18:00	主簿クラス会場はアイアンスタジオです
チアリーディング/小1~3年	第1・3火曜	18:00~19:00	
チアリーディング/小4~中学生		19:00~20:00	
SPORTSで英会話/キッズクラス		16:00~16:55	3~6歳
SPORTSで英会話/初級クラス	毎週水曜	17:00~17:55	小学生以上
SPORTSで英会話/中級クラス		18:00~19:00	小学生高学年~中学生
子ども体育塾/キッズクラス	毎週木曜	16:00~16:55	年中~小6
子ども体育塾/レギュラークラス		17:00~18:30	年中~小1
ミニバスケット教室	毎週金曜	17:00~19:00	小2~小6

早朝・薄暮ゴルフ
500円引き さらにペットボトル1本サービス (0.5R)
本紙SC軽井沢クラブニュースをご持参いただくと早朝・薄暮プレーヤーには上記特典がございます

プレジデントリゾート軽井沢 TEL 0279-84-7111
President Resort KARUIZAWA

軽井沢町社会体育館		申込・問合せ TEL 0267-44-6680	
健康運動教室	毎週日曜	10:30~11:30	