

アンチエイジングダイエット塾 <要予約>申し込みTEL 0267・48・0077(軽井沢風越公園総合体育館) 担当:土屋

運動して痩せるというより“意識を変えて痩せる”新しいスタイルの教室がスタートします。これまで何度もダイエットに挑戦しては挫折している方、メタボリックなど健康上必要を迫られている方、太りにくい体をつくりたい方におすすめします。



指導にあたる日本肥満予防健康協会認定講師の松平先生は「ダイエットは正しい知識を身につけ、実践することが大事です。自己流の間違った方法では体調を崩したり、逆に痩せにくい体質をつくってしまいます」と話します。

挫折する方の中には「体質だから」「遺伝だから」など、誤った認識を持っている人も多いとか。教室ではまず、自分の生活習慣や自分の体について振り返るためオリジナルカルテを作成します。

それをもとに自分が太る本当の原因に気づき、最適なダイエット方法を導き出して理想のボディメイクを目指します。



教室は月1回(土曜日)開催。早い方は3カ月ぐらいで体の変化

を感じるそうです。ダイエット仲間をつくり、刺激し合いながら実践してみませんか。



インストラクター: 松平美紀
開催日時: 8/1、9/19、10/3、11/14、12/12、
来年1/9、2/13、3/12の13:30~15:00
参加費: 1回3,000円
場所: 軽井沢風越公園総合体育館・スタジオ
対象: 中学生以上 定員: 20名 *最少催行5名

ベビースイミング教室 <要予約>申し込みTEL 090・1792・9503 担当:山浦

赤ちゃんは生まれながら水に順応する力が備わっているといわれます。その潜在能力を遊びながら引き出し、さらに保護者と触れ合いながら信頼関係を深めてもらおうというのが、新たに始まるベビースイミング教室です。



ベビースイミングにはさまざまなメリットがあるといわれます。第一に水への恐怖心がなくなること。

なったり、寝つきがよくなりぐっすり眠るようになるといった効果もあらわれます。



一緒に参加する保護者にとってもよいエクササイズとなります。赤ちゃんを持ち上げたり、抱えて歩きますが、水中なので足腰に負担をかけずに全身運動ができます。

参加の際は、必ず水遊び用オムツをご用意ください。

インストラクター: 山浦敦子
開催: 9/10より毎週木曜日11:00~12:00
参加費: 1回1,500円
場所: スカップ軽井沢
対象: 6カ月~2歳6カ月の乳幼児と保護者 定員: 各回約15組



お風呂を嫌がらなくなったり、幼稚園や保育園に上がったとき抵抗なくプールの授業に参加できます。水圧のかかる水の中で動けば筋肉の発達を促し、新陳代謝も高めます。これにより風邪をひきにくく

合気道・護身教室 <要予約>

申し込みTEL 0267・48・0077(軽井沢風越公園総合体育館) 担当:土屋

ジュニア向けの合気道・護身教室は“心身の成長”と“礼儀作法を身につける”ことを目的に今年1月にスタートしました。



教室では相手に勝つのではなく、己に勝つ心を大切に、護身術、受身の技、基礎体力強化運動や補助体操などを年齢や発育に合わせて指導し、運動が不得意でも無理なくはじめられるようにしています。

さらに礼儀作法やルールをしっかり覚え、相手への思いやりなどを稽古を通して学びます。小さな子でも自分で道衣を整え、挨拶もきちんとできるようにします。



インストラクター: 山脇宇界
開催日時: 毎週水曜日17:00~18:00
月謝: 5,000円
場所: 軽井沢風越公園総合体育館・柔剣道場
対象: 年少~中学生

おとなの体操教室 <予約不要>

問い合わせTEL 070・1449・3556(スカップ軽井沢・トレーニングルーム)

大人のための新しい教室が8月からはじまります。運動の必要性は感じているものの、「ジムに行くのは抵抗がある」「運動音痴」という方や「一人ではどうも運動習慣が身につかない」という方におすすめです。誰でも、簡単に、楽しく続けられることを目指して、インストラクターがさまざまなトレーニング方法をご紹介します。

予約の必要はありません。参加はお一人様1回500円。運動しやすい服装、上履き靴と、タオル、飲み物などを用意してお越しください。

インストラクター: スカップ軽井沢・トレーニングルームインストラクター
開催日時: 8/2より毎週日曜日11:00~11:45
※5分前までにお越しください
参加費: 1回500円
場所: 軽井沢風越公園総合体育館・スタジオ
対象: 18歳以上

賛助会員

いつもありがとうございます。SC軽井沢クラブの事業に協賛いただいている皆さま(敬称略・順不同)

(有)あらし酒店(株)インテック (株)永建 SO軽井沢プログラム 追分宿おうぎや (有)クリーンライフ (株)タツノ 鹿野軽井沢リゾート(株) (有)軽井沢デリカテッセン (株)シンビ堂医薬 長岡鉄工(株) たてしなッブル ムーゼの森 セコムジャスティック上信越(株) 柳沢建設(株)



装いも新たに発行しましたSC軽井沢クラブニュース、いかがでしたでしょうか。冒頭でご紹介した新しい公式ウェブサイト、公式フェイスブックなどのツールも活用して、喜ばれるサービスや情報を提供してまいりたいと考えております(フェイスブックをお使いの方はぜひ“いいね!”してください)。皆さまからのご感想、ご意見もお待ちしています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

発行: 2015年7月
編集: NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
長野県北佐久郡軽井沢町長倉332-4 TEL) 0267-44-6680
MAIL) info@karuizawaclub.ne.jp WEB) http://karuizawaclub.ne.jp/



クラブの新しいコーポレートマーク&メッセージが決まりました

私たち特定非営利活動法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブでは、設立10周年を経て、新しいコーポレートマークを制定いたしました。マークには何事にも心を込めた運営をし、地域の皆さまのご支援によって支えられるクラブを目指そうという思いから、ハートの形をした年輪がモチーフになっています。その年輪は、五輪カラーで構成されています。二度の五輪を開催した軽井沢町への敬意と、この地から世界に羽ばたく多くの選手を輩出したいという願いを込めています。名称には「SC軽井沢クラブ」の英語表記を用い、今後は屋号としてもこの名前を多く使用していくこととなりました。



あわせて私たちの思いや活動を皆さまと共に具体化していくために、コーポレートメッセージは「スポーツの輪、笑顔の輪」としました。今後はこれらマークやメッセージに込められた思いを基盤にさまざまな挑戦を続け、多くの方に喜ばれるサービスを提供してまいりたいと考えています。



あわせてクラブでは、公式ウェブサイトを刷新し、新たに公式フェイスブックも開設いたしました。これら媒体を活用し、新しいニュースやイベントの告知、活動報告などを随時発信してまいります。本紙とあわせ、どうぞご利用ください。

公式ウェブサイト <http://karuizawaclub.ne.jp/>
公式フェイスブック <http://facebook.com/sckaruizawaclub>

グラウンドオープン記念「風越カップ」を開催。第2回は9月に

この春、軽井沢風越公園グラウンドが完成し、オープンを祝して4月4日、5日に「軽井沢風越カップ2015フットサル大会」が行われました。両日もあいにくの天候でしたが、のべ300人もの方に参加いただきました。初日には元Fリーガーの岡部将和さん、二日目には現役Fリーグチーム、府中AFCの皆さんをゲストに迎え、ドリブルテクニックやワンポイントレッスンなども行われました。



参加者からは「とても楽しかった」「大会をもっとたくさん催してほしい」などのうれしい声を数多くいただきました。こうしたご要望に応え、秋に第2回を開催することが決定しました。詳細はクラブ公式サイト等でご確認ください。ご参加お待ちしております。



「軽井沢風越カップ2015 Autumn」
期日: 2015年9月12日(土)、13日(日)
場所: 軽井沢風越公園総合体育館
カテゴリー: 12日(土) 一般エンジョイ、レディース
13日(日) 一般エンジョイ
参加料: 1チーム21,600円(両日参加の場合は32,400円)
締切: 8月31日(月) *ただし定員に達し次第締め切り

「軽井沢マラソンフェスティバル」今年は10月24日・25日に開催

町が紅葉真っ盛りとなる10月24日(土)、25日(日)の2日間、今年も軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場をメイン会場に「軽井沢マラソンフェスティバル」を開催することになりました。

本大会は、区間高低差400mという松井田までの峠道を折り返して戻ってくる「碓氷峠ラン184」と、旧軽井沢や離山、南ヶ丘、中軽井沢といった軽井沢町内の名所を走る「第6回サンスポ軽井沢リゾートマラソン」という2つのハーフマラソン(21.0975km)で構成されています。「軽井沢リゾートマラソン」コースについては、



今回より日本陸上競技連盟の認定を受けた公認コースとなりました。健脚の方はぜひ両日も参加してフルマラソンをお楽しみください。初心者向けに小学生から参加できる2kmのコース、高校生から参加できる5kmのコースもあります。

ゲストは箱根駅伝で3年連続6区区間賞を獲得し、2度の五輪出場を経験して現在は旭化成陸上部コーチの谷口浩美さん、現役時代には上り坂のエキスパートといわれ、現在は解説者としても活躍する金哲彦さんです。



詳しくは公式ウェブサイトやチラシ等をご覧ください。なお、大会では運営ボランティアスタッフも募集しています。詳細は下記までお問い合わせください。

大会公式ウェブサイト <http://sanspo-marathon.net/karuizawa-fes>
★ボランティアに関するお問い合わせは下記のSC軽井沢クラブまで★
TEL 0267-44-6680
Mail info@karuizawaclub.ne.jp

「高齢者スポーツ祭&ユニバーサルスポーツ祭」参加者&ボランティア募集!



会場を昨年から軽井沢風越公園総合体育館に移して行われている「高齢者スポーツ祭&ユニバーサルスポーツ祭」が今年も開催されることになりました。

このイベントは年齢や性別、国籍、障がいのあるなしを問わず、誰でも気軽に参加して健康的に体を動かしてもらうことを目的としており、世代を超えて楽しめる秋の恒例行事となっています。

ただいま参加者のほか、運営を手伝っていただく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しています。

スポーツの秋に、一日思いきり体を動かして楽しい時間を過ごしましょう。皆さんの参加をお待ちしています。

期日：2015年10月10日(土)
場所：軽井沢風越公園総合体育館
昼食代：一人300円
申し込み：軽井沢町社会福祉協議会 TEL 0267・45・8113



「ワールドカーリングツアー日本大会・軽井沢国際カーリング選手権大会」12月に開催決定!



長野五輪を記念して翌年から催している「軽井沢国際カーリング選手権大会」が今年も12月に軽井沢アイスパークで開催されます。内容の充実とレベルアップを図り、前回からワールドカーリングツアーに加入。今回も同ツアーの日本大会として国内外からチームを集める予定です。

参加募集もはじまり、すでに海外からは、今年の世界男子選手権で優勝したスウェーデンのTeam Edin、カナダの男子選手権で優勝したTeam Simmons、同じくカナダの女子選手権準優勝のTeam Sweeting、今春札幌で行われた世界女子選手権で優勝したスイスのTeam Peatz、昨年も出場したロシア女子のTeam Sidorovaなど、多くのカーリングファンが注目する強豪の参加が決定しています。スウェーデン男子のTeam Edinは昨年のソチ五輪でも銅メダルを獲得。カナダ男子Team Simmonsは、前回の当大

会で優勝したKevin Koe(左写真、一番左)とチームを組んでいたメンバーです。

日本からは、男子のSC軽井沢クラブ、4real(チーム札幌)、女子のチームフジヤマなど日本選手権の上位チームが参戦を決めています。日本勢がこれら強豪とどう戦うのかも見どころの一つといえるでしょう。

観戦は連日無料ですので、ぜひ暖かい支度をして会場にお出かけください(ホール内の観戦席気温は約7℃です)。一部試合はテレビ(BS朝日)でご覧いただけますが、会場内の雰囲気や選手の表情、プレーの迫力は、その場に居な



ければ見たり、感じたりできません。

参加チームについては10月頃出そろう予定です。大会やチームについての最新情報は公式ウェブサイトや公式フェイスブックで随時発信しています。こちらもぜひチェックしてください。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

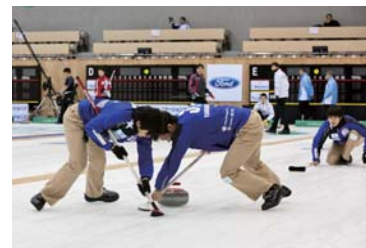
*写真は昨年の大会のもので

期日：2015年12月17日(木)～12月20日(日)
場所：軽井沢アイスパーク
大会公式ウェブサイト <http://karuizawa-icurling.jp/>
大会公式フェイスブック <http://facebook.com/i.curling>

男子カーリングチーム・SC軽井沢クラブ「2018年に向かって」

当クラブ所属の男子カーリングチーム「SC軽井沢クラブ」は、昨シーズン日本選手権で三連覇を果たし、日本代表の座を維持するなど好調な成績を残しました。3月末から4月にカナダで行われた世界男子選手権では、ランキング上位国のスイスやスコットランドにも勝利し、6位入賞を果たしました。前回は日本男子史上最高の5位に入っており、チームが目指すベスト4入りまであと一歩のところまでできています。

チームは2018年の平昌五輪の出場を目標に練習を開始しています。「今シーズンからは五輪予選もはじまり、一戦一戦がさらに重要になります。国内だけでも激しい競い合いになると予想されますが、結果だけでなく試合内容が向上するよう、さらに気を引き締めて臨みたいと思います。」



昨シーズンのおもな成績

パシフィックアジア選手権日本代表選考会	優勝
パシフィックアジア選手権	2位
日本選手権	優勝(三連覇)
世界選手権	6位入賞

*ワールドカーリングツアーでは671チーム中、自己最高の22位となりました

オフィシャルファンクラブ
新規メンバー募集!

チームをサポートして下さる方を広く募っています。皆様の応援よろしくお願いたします。

<公式ファンクラブ>

個人一口 5,000円
法人一口 10,000円
お問い合わせ(SC軽井沢クラブ内) TEL 0267・44・6680



「エイジシュートゴルフクラブ」
今季の活動をスタート

自分の年齢以下のスコアを目指してプレーする、当クラブのClub in Club「エイジシュートゴルフクラブ」の今シーズンの活動が4月22日に始まりました。本来ならば8日にスタートする予定でしたが、季節外れの降雪があり、延期となっていました。

この日はちょうど、エイジシュートゴルフクラブの通算150回目という記念すべき日になりました。冬のお休み期間を経て、やっとゴルフができるという思いも強かったのか、気合の入ったプレーがたくさんみられました。11月下旬の終了までにエイジシュートを達成するメンバーは出るでしょうか。

このクラブ内には、フラダンスなど有志によっていくつかの同好会が発足されており、皆さんとてもアクティブです。この日はカーリング同好会の活動があり、午後軽井沢アイスパークに集合し、疲れもみせずにカーリングを楽しんでいました。



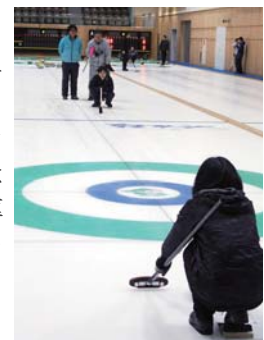
競技者のレベル向上を目指して
「長岡はと美カーリングスキルアップレッスン」

軽井沢町、軽井沢カーリングクラブ、スポーツコミュニティ軽井沢クラブで構成する軽井沢カーリング活性化プロジェクトでは、競技の普及、愛好者の拡大、競技者の発掘などを目的として活動を進めています。その一環として当クラブでは、アスリートのスキル向上のために当クラブ所属チームコーチ、長岡はと美による講習会を5月下旬よりスタートしました。

対象は競技登録者限定とし、2名以上のチーム単位で実施します。取材時はジュニアチームがレッスンを受けていました。一人ひとりのタイミングやフォームなどを見ながら、長岡コーチが国内外で培ってきたノウハウをもとに実践的な指導が行われます。受講するチームのコーチも一緒に参加することを推奨しており、個々のレベルアップだけでなく、チームとしてさらに力を発揮するように考えられています。

レッスンは8月下旬まで実施中。開催日時など詳細のお問い合わせやお申し込みは下記までお願いいたします。申し込みが重なった場合など、ご希望に沿えない場合もありますのでご了承ください。

SC軽井沢クラブ TEL 0267・44・6680
Mail info@karuizawaclub.ne.jp



「フットボールファクトリー」
軽井沢風越カップ2015に出場しました

当クラブのジュニア向け教室「フットボールファクトリー」の生徒が、軽井沢風越公園グラウンドオープニングイベント「軽井沢風越カップ2015」に参加しました(イベントについては1ページ目の記事参照)。

出場したのはU-12部門。日頃の練習の成果を試そうと、気合を入れて臨みました。結果は3チーム中、2位。1位になれなかったのは残念ですが、みんなで目標を決めて取り組めたこと、ゴールを決めたときに全員で喜



べたこと、各自がプレーを楽しめたことなど、さまざまな収穫がありました。

試合の合間には、大会参加特典として行われたFリーグ(フットサルプロリーグ)府中AFC現役選手によるクリニックにも参加しました。ふだん接することのできないプロのテクニックを間近で見たり、直接指導を受けられたのは、とてもよい体験になったようです。

教室では、今後もこうした大会やイベントに参加する機会をできるだけ設けたいと考えます。さまざまな経験を積みながら一歩ずつ自分の夢に近づけるように、一緒に練習に励みます。



6期目を迎えました
「軽井沢Forest Ranger Dog」

愛犬と一緒に「ヒトと野生動物の健全な棲み分けによる共生」を目指してスタートしたプロジェクト、「軽井沢Forest Ranger Dog」は今年で6期目を迎えました。

定例となっている月に一度の啓発ウオーキングには、数頭の隊員犬と飼い主さんに参加いただき、毎回元気に活動しています(猛暑期はワンちゃんと飼い主さんの健康を考慮してお休みとなります)。

プロジェクトに興味のある方はゲストウオーカーとして愛犬と一緒に体験参加することもできます。ぜひお気軽にお問い合わせください(ただしグループウオーキングの為、事前にプロジェクトリーダーによるワンちゃんの面接があります)。

プロジェクト推進のため、啓発ウオーキング以外にも企画・実施していきたいと考えています。お問い合わせはSC軽井沢クラブ、担当：西山まで。
TEL 0267・44・6680
Mail info@karuizawaclub.ne.jp

