



アイアンスタジオ
山口が
お伝えします

アイアンスタジオ通信
IRON STUDIO INFORMATION

2つのお得なサービスをはじめました！
この機会にぜひスタジオをご利用ください

5月の「軽井沢ハーフマラソン」には、当スタジオに通う方もたくさん参加されたようです。10月にはまた軽井沢でマラソン大会が催されます。みんなでコツコツ練習しましょう！

① **パパママ定期券**

アイアンスタジオで行う下記の教室に通う生徒の保護者の方に、お得なジム定期券をご用意しました。お子様を待つ教室の合間に、空き時間に、ジムでひと汗流しませませんか。

【対象スクール】 ストリートダンス教室、アイアンスタジオ体操教室、子どもバレエ教室(木・金曜クラス)、空手・礼儀作法教室

【利用時間】 月～金曜17:00～19:00 土曜15:00～17:00

【利用料金】 1ヵ月目2,500円、2ヵ月目以降毎月2,100円

※ご購入の際は一般会員またはファン会員(無料)登録が必要です
※2ヶ月目以降の料金は有効期限内に翌月の定期券を購入いただく場合に適用されます。期限切れ後の料金は2,500円になります

お知らせ●8/13(金)～15(日)は夏休みのため休館となります
アイアンスタジオ 軽井沢町追分701-1 TEL 050-5549-6401
アイアンブログ <http://sckc-ironstudio.af.webry.info/>

② **ジム利用者限定 おともだち紹介システム「友割」**

「友割」は、当クラブ一般会員で、いつも当スタジオのジムをご利用いただいている方が新規入会者をご紹介いただくと、ご紹介者、ご入会者それぞれに下記の定期券を半額でご購入いただけます。

【ジム定期券】 4,200円 → 2,100円

【午前限定ジム定期券】 3,150円 → 1,575円

※ご紹介者とは、SC軽井沢クラブ一般会員で当スタジオのジム定期券購入者に限ります

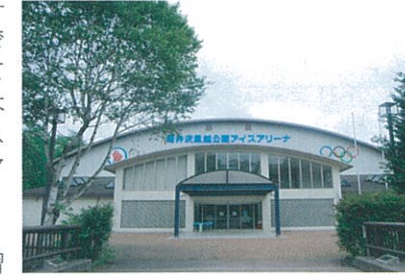
※ご紹介いただいた方が一般会員になり、該当の定期券を購入される場合のみ適用されます

営業時間 月曜 17:00～22:00
(日曜休館) 火曜～金曜 10:00～12:00 / 17:00～22:00
土曜 10:00～12:00 / 13:00～18:00

今夏にはフィギュアスケートの国際大会も開催
通年営業化で人気高まる「軽井沢風越公園アイスアリーナ」

整備計画が進む軽井沢町の風越公園。昨年12月23日には、「軽井沢風越公園アイスアリーナ」がリニューアルし、年間を通して氷上のスポーツが楽しめるようになりました。

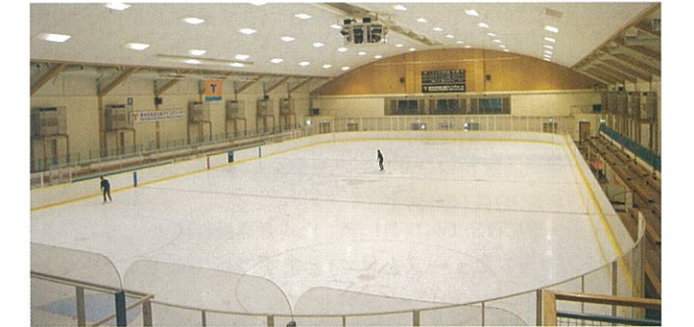
ウィンタースポーツが盛んな長野県ですが、通年営業しているアイスリンクは岡谷市のやまびこスケートの森アイスアリーナのみでした。改装オープン後は、オフシーズンの練習をしたいと県内や関東圏のアイスホッケーチームなどから多くの利用申し込みがあり、夏の予約の枠はほぼ埋まっている状況だそうです。また、冬季だけだったフィギュアスケートスクールが年間を通して行えるようになりました。週1回の教室への入会は、いま順番待ちというほどの人気です。



このほかイベントも多数企画されています。8月には「アイスホッケーサマースクール」、「3on3・軽井沢風越ジュニアサマーカップ」、そして9月22日から5日間、「ISUジュニアグランプリ・フィギュアスケート国際競技大会」の開催が予定されています。この前大会のファイナルで、日本の村上佳菜子選手が優勝したニュースは記憶に新しいのではないのでしょうか。出場選手やチケット発売などは未定(注:7/6現在)ですが、次世代の有望選手が登場してくると思われます。

浅田真央選手やキムヨナ選手に続く新星を、ぜひ探してみたいですね。

アイスアリーナに続き、風越公園では今年12月に屋外アイスリンク(オフシーズンはフットサル場、インラインスケート場など)、さらに2年後には国際大会も開けるカーリング専用施設がオープン予定で、風越公園は氷上スポーツのメッカとなるべく、着々と準備が進んでいます。



軽井沢風越公園アイスアリーナ
軽井沢町長倉 182-3 TEL 0267-48-3626
<http://www.valley.ne.jp/~kazakosi/arena.html>
開館時間 8:00～23:00
一般滑走時間 平日11:30～14:45、土・日13:15～16:15
火・木曜のみ 18:10～19:40も可
一般300円、高校生200円、中学生以下100円、貸靴料別途

元気にスポーツするための
健康ひとくちメモ



ウォーキング入門 step1
「健康になるための足裏チェック法」

Check 1 理想的な歩き方を確認

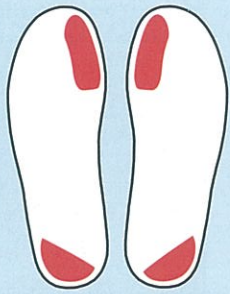
よい歩き方をしている人は、図のように体重が移動しています。同じ動作をしながら、足裏に意識を集中して体重がどのように移動しているか確認してみましょう。

- ①かかとから着地
- ②体重は足の外側に移動
- ③親指を中心に蹴り上げ



Check 2 靴底で歩き方を確認

自分がよい歩き方をしているかどうかは、靴底を見るとよくわかります。check1でご紹介した理想的な歩き方をすれば、右図のように、両足の親指付近とかかと付近が削れているはず。異なる部分が磨り減っている方は、歩き方に問題があるかもしれません。これについては次号でご紹介します。



暑い季節になりました。皆さん、しっかり体を動かしていますか？運動のなかで、手軽に行えるものの一つがウォーキングです。しかし簡単だからと急に張り切って、体に不調を訴えるケースが多いスポーツともいえるのです。そこで今号から4回シリーズで、ウォーキングの際にとくに気をつけてほしい足裏について、チェック&ストレッチ方法をご紹介します。

上手な水分摂取を心がけましょう

のどが渇いたと感じたら、すでに脱水ははじまっている証拠です。運動中は約15分ごとに100mlの水分をとるようにしましょう。たくさん汗をかく、長く運動する場合は、塩分等が入ったスポーツ飲料がおすすめです。また、決してがぶ飲みはしないこと。内臓に負担がかかり、体がだるくなってしまいます。



編集後記

過日の自転車イベントで多くのボランティアの方に参加いただきました。終了後「やってよかった」等の言葉をいただくと、お願いした側も嬉しくなります。秋のマラソンでもお手伝いいただける方を募っています。町に訪れる多くの人を、みんなで笑顔で迎える日にしませんか。

発行 2010年7月15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>

秋は軽井沢を走ろう！参加者募集中
「第1回サンスポ軽井沢リゾートマラソン」

この秋、軽井沢で新しいマラソン大会「第1回サンスポ軽井沢リゾートマラソン」が開催されることになりました。コースはハーフの21.0975km。軽井沢プリンスホテルスキー場をスタート&ゴール地点とし、新旧の名所、景勝地、別荘地などを通る軽井沢らしいルートを設定しています。一般男子・女子(合わせて定員4500人)、一般60歳以上男子・女子(合わせて定員500人)があり、大会当日を基準として満18歳以上の健康なランナーなら誰でも参加いただけます。

当日はゲストとして、ホノルルマラソンに挑戦するなど、ジョガー(ジョギングをする人のこと)としても知られるタレントの安田美沙子さんが参加します。申込締切は9月21日(火)まで。ただし定員に達し次第受付を終了しますので、参加希望の方はどうぞお早目にお申し込みください。



大会ボランティアスタッフ大募集

大会と一緒に盛り上げてくれる運営スタッフを募集中。詳しくは公式サイト、TEL 0267-48-2722(事務局)までお問い合わせを。

申込先
①ランネット
(PC、携帯対応)
<http://runnet.jp>
②スポーツエントリー
(電話対応)
TEL 0570-037-846
(PC、携帯対応)
<http://www.sanspo-jigyo.com/karuizawa>

公式サイト <http://www.sanspo-jigyo.com/karuizawa>

第1回サンスポ軽井沢リゾートマラソン
開催日 10月24日(日) 雨天決行
主会場 軽井沢プリンスホテルスキー場
参加料 各種目共通 4,200円
<大会に関するお問い合わせ先>
サンスポ軽井沢リゾートマラソン大会事務局
TEL 03-6800-4519(月～金・祝日除く/10:00～17:00)
<パンフレットのご請求先>
サンスポ軽井沢リゾートマラソンエントリーセンター
TEL 03-3714-7924(平日/10:00～17:00) *8/7-15除く



真夏にカーリングしよう！ 体験会の参加者募集中

「氷上のチェス」といわれるカーリングを、今年は真夏に体験してみませんか。会場は巻頭でもご紹介した軽井沢風越公園アイスアリーナ。初めての方にも丁寧な指導いたします。

- 日時：8月25日(水)、26日(木)、27日(金)
各日 15時受付開始、体験時間は約2時間30分
- 会場：軽井沢風越公園アイスアリーナ
(軽井沢町長倉 182-3・TEL0267-48-3626)
- 料金：1日参加3,000円、2日参加5,500円、
3日参加8,000円、親子ペア1日5,000円
*参加料金には施設使用料、体験代、用具レンタル代、
レクリエーション傷害保険代(免責範囲は加入保険の範囲内といたします)が入ります
- 定員：各日・一般(小学校4年生以上)36名、キッズ(年中～小学校3年生まで)10名、チェア(車いす)10名
- 持ち物：毛糸の帽子(またはヘルメット)、手袋、防寒具、上履き靴(無料レンタルもあります)、動きやすい服装
- 締切：8月20日(金)まで
*締切日までに定員に達した場合は受付締切
- 申込：「クラブニュースを見て」とまず電話でご予約ください
- 申込先：軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会
(事務局/スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内)
TEL 0267-44-6680



長野五輪の会場で
真夏のカーリング体験 2010
参加者募集中
8/25 WED・26 THU・27 FRI
主催：軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会/協力：軽井沢町、軽井沢カーリングクラブ、NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ

VIVA! SPORTS CLUB 軽井沢のスポーツクラブを紹介 Vol.7 サイクリングクラブ エキップ・グランパール

軽井沢、御代田、佐久を拠点に活動する「Equipe Grimpeur (エキップ・グランパール)。「Equipe」はチーム・仲間の意、「Grimpeur」は世界的にも有名なサイクルロードレース、ツール・ド・フランスの山岳賞(通称：マイヨ・グランパール)に由来するそうです。クラブ発起人で代表の高橋清さんにお話をうかがいました。

「私たちのエリアも山岳地域であることから、この名前をつけました。最初に自転車に乗り始めたのは、メタボが気になりだした2年ほど前、お医者さんにすすめられたからです。サイクリングの面白さに目覚め、イベントに参加するようになると、今度はお揃いのチームウェアで楽しそうに走る人たちの姿が目にとまるようになりました。自分も気の合う仲間と走れたら。そう思ったのがクラブ設立のきっかけです」

今年1月にスタートしたばかりのクラブですが、すでに17名のメンバーが集いました。4月には佐久穂町の「ツール・

軽井沢カーリング少年団が発足しました

2012年には通年型カーリングホールの開設も予定され、「カーリングの町、軽井沢」として競技の普及や浸透に取り組み軽井沢町。今後はこのホールから、世界へ羽ばたくアスリートを輩出することが期待されています。

そこで軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会では、ジュニア(小学生以上21歳以下)を対象に「軽井沢カーリング少年団」を発足しました。競技を通してスポーツの楽しさだけでなく、礼儀や積極性など、健全な青少年の育成を目指しています。すでに20名ほどの申し込みがあり、今月から活動を開始予定です。現在、追加団員を募集中。入団を希望される方は8月20日(金)までにご連絡ください。



プロ学生以上21歳以下)を対象に「軽井沢カーリング少年団」

- 参加資格：カーリングを楽しみたい小学生以上の方
*軽井沢町外在住の方は、別途スポーツ傷害保険がかかります
- 活動内容：7月～10月陸上トレーニング(月2回程度予定)
11月～来年3月は氷上練習(特定の水・金曜予定)と年間を通して活動します
*曜日等は変更になる場合があります
- 団員費用：25,000円(年会費、運営費、活動費込み)
*遠征費、合宿費、スカップ軽井沢入場料、選手登録料が別途費用となります
- 主催：軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会
協力：軽井沢町、軽井沢カーリングクラブ、NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
- 申し込み問い合わせ：軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会
(事務局/スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内)
TEL 0267-44-6680

※軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会は、軽井沢町、軽井沢カーリングクラブと当クラブが協働して、カーリングを通じた地域活性化を目指すプロジェクトです

新規メンバーも募集中。初心者の方でも大歓迎です



ド・八ヶ岳」、5月には小諸市で開催した「車坂峠ヒルクライム」と、近隣のイベントに次々と参加したそうです。そして、6月に行われた「グランフォンド軽井沢」にはボランティアとして運営に協力していただきました。

「励まし合いながら仲間と走るの、一人で走るときには得られない楽しさがあります。設立して半年足らずなので、まだまだ試行錯誤しているところですが、まずは山岳地域ならではのクラブとして、メンバーみんなでサイクリングを大いに楽しみたいと思います。将来は独自にイベントやツアーなどを企画・実施し、地域の方々やサイクリストたちに貢献できる活動をしていきたいですね」

クラブ公式サイト <http://grimpeur.jp/>

REPORT 1 サイクリングイベント「グランフォンド軽井沢2010」開催

6月12日、13日、第1回となるサイクリングイベント「グランフォンド軽井沢2010」が開催され、2日間でのべ451名の自転車愛好家たちが全国各地から集まりました。



一日目は、軽井沢町内約32kmのサイクリングと食べ物を楽しむ「グルメフォンド軽井沢」。2カ所の休憩所とゴール会場には、地物や特産品などおいしい食べ物を用意。たとえば第1休憩所で提供した軽井沢産アメリマトマトはたいへん好評で品切れとなり、急ぎよ買い足してゴールで再びサービス

するなど、うれしい誤算もありました。そして二日目は、軽井沢を基点に浅間山麓をぐるっと回る約125kmの「グランフォンド軽井沢」です。故障や時間制限によるリタイアは出たものの、ほとんどの参加者が完走を果たしました。

開催にあたり軽井沢をはじめ、孺恋、上田、小諸、御代田など多くの地元有志の方々にご協力をいただきました。本当にありがとうございました。次回開催もどうぞご期待ください！



SPORTS REPORTS

REPORT 2 初めてチアの発表会に参加 7月は龍神まつりに出演です

4月3日、長野市の長野運動公園総合運動場・体育館でチアリーダーの発表会があり、当クラブの教室に通う生徒で結成したブルーベリーズも参加しました。

集まったのは、長野県内で活動する6チーム(社会人1、大学生1、中学生2、小学生2)。ブルーベリーズのメンバーは社会人や大学生たちのアクロバティックな技に圧倒されたり、同年代のチームの演技を見て良い刺激を受けた様子。本人たちも一生懸命演技をし、大きな拍手をもらっていました。

2分30秒という限られた時間内で優れた表現力を競うチアリーダー。日本では歴史が浅いものの、参加者たちの真剣な姿から、競技のさらなる発展の可能性が感じられました。

ブルーベリーズは7月31日(土)午後3時15分頃から、御代田町の龍神まつり会場(龍神の杜公園)で演技を披露します。ぜひ見に行ってください。



REPORT 3 佐藤肉店フットサルリーグ開催中

6月14日、フットサルリーグの第3弾がスタートしました。今回は中軽井沢の佐藤肉店さんのスポンサーをいただき、優勝賞品に最高級肉2.5kg(現金3万円相当)を用意しました。毎週月曜日の夜、参加6チームが白熱した試合を展開中。おいしい肉を食べるのは、どのチームでしょうか。勝者は7月中旬ごろ決まる予定です。



MEAT MUSEUM
肉のSATOH
フットサルリーグ Vol.4
優勝チームは最高級肉2.5kg 現金3万円相当

2010年後半 SCKC スポーツ スケジュール	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	● 佐藤肉店フットサルリーグ					
		● 7/31子どもチアリーダー発表会・ブルーベリーズ龍神まつり出演				
		● 8/25.26.27真夏のカーリング体験2010				
				● 10/24第1回サンスポ軽井沢リゾートマラソン		

アイアンスタジオ TEL 050-5549-6401

ストリートダンス教室	毎週月曜	17:00～18:00	
アイアンスタジオ体操教室		18:00～19:30	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	
ダイエットロードトレーニング	毎週水曜	10:00～10:45	
バレエエクササイズ		11:00～11:45	
YOGAビギナークラス	毎週木曜	11:00～11:45	女性限定
アシュタンガヨガ		19:30～20:30	
空手・礼儀作法教室	毎週土曜	15:00～16:30	火曜クラスの会場は 勤労者体育センターです

軽井沢町社会体育館 TEL 0267-44-6680

健康運動教室	毎週日曜	10:30～11:30	
--------	------	-------------	--

*白樺はオープンレッスンです *グレーはSCKC会員、ジュニア会員限定のスクールです

軽井沢勤労者体育センター お申込みお問合せ TEL 0267-44-6680

フットボールフットサル/キッズクラス	毎週月曜	16:00～16:55	年中～年長
フットボールフットサル/U9クラス		17:00～18:00	小1～小3
フットボールフットサル/U12クラス		18:10～19:40	小4～小6
フットボールフットサル/スニアクラス		19:50～21:00	中学生以上
空手・礼儀作法教室	毎週火曜	16:30～18:00	小学3年生の会場は アイアンスタジオです
子どもチアリーダー教室/小1～2年クラス	第1・3火曜	18:00～19:00	
子どもチアリーダー教室/小3～4年クラス		18:00～19:30	
SPORTSで英会話/レギュラークラス	毎週水曜	16:00～16:55	3～6歳
SPORTSで英会話/ユースクラス		17:00～18:00	小学生以上
子ども体育塾/キッズクラス	毎週木曜	16:00～16:55	年中～小1
子ども体育塾/レギュラークラス		17:00～18:30	年中～小6
ミニバスケット教室	毎週金曜	17:00～19:00	小2～小6