

運動を長続きさせるために必要なこととは!?

皆さんは健康な体をつくる三要素をご存知ですか? 答えは、栄養・休養・運動です。これらをバランスよく摂取したり、定期的に行うことで、よい体をつくることができます。

栄養を補給したり、ゆっくり休むことは誰でも無理せずできそうです。でも、運動はどうでしょう。なかなかできない、続けられないという方、多いのではないのでしょうか。

そこには脳の働きも大きく影響しているようです。体に「栄養」が足りなくなると、脳は空腹を感じさせて食事を促します。また、心身が疲労すると脳は倦怠感や眠気を感じさせて「休養」に導きます。これに比べ、体が鈍っても「運動」させる指令は脳から出ないのだとか。必要とわかっていても体を動かすことが



インストラクター
尾島が
お伝えします

アイアンスタジオ通信 IRON STUDIO INFORMATION

山口に代わり、今回は尾島がお伝えします。スタジオにお越しの際はぜひお気軽に声をかけてください。

倒になってしまう原因の一つはここにあるようです。解消方法は、「運動すると楽しい!」と脳をダメすこと。気に入ったウェアを新調したり、目標達成後のご褒美を決めたり...楽しい!と感じると脳はすぐに受け入れ、習慣化が起こりやすいです。

楽しく運動できる場所やエクササイズ方法、仲間を探していらっしゃるなら、一度当スタジオへいらっしやいませんか。運動習慣化のきっかけが作れるかもしれません。

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

アイアンブログ <http://sckc-ironstudio.at.webry.info/>
アイアンスタジオ 軽井沢町追分701-1 TEL 050-5549-6401

この夏にはじめよう! ピラティスで歪みのない体づくり

アイアンスタジオで開催しているレッスン「ピラティス」は、初心者からアスリートまで、レベル別、目的別に体が鍛えられると好評をいただいています。

とくにレッスンで重視しているのが「正しい姿勢」です。よい姿勢が身につくと動作も軽やかに、見た目も若々しく、快適に過ごせるようになります。ピラティスはリハビリ用に開発されたエクササイズのため、股関節や膝に負担をかけずに骨格を整え、鍛えにくい筋肉を伸ばしながら体を整えることができます。

スタジオ・グループマットクラス各60分(初回体験500円)
はじめて(基礎) 水 9:45~
ビギナーズ(初級) 月 9:45~ 火 15:00~ 水 19:15~
ほぐし&ストレッチ(初級) 月 20:45~ 金 11:00~
フロー(中級) 月 11:00~ 金 20:00~
バランスUP(中級) 金 9:45~/アスリート 火 20:30~
料金: 年会費 5,000円
会員 1回 2,100円/会員10回 15,750円



スタジオレッスンのほか、プライベート・出張レッスンも行っています。また、この季節は外でのレッスンも可能です。体の歪みを直したい、若々しい体になりたい方は、ぜひ体験してください。

プライベートレッスン ※予約制(初回体験3,150円)
料金: 年会費 5,000円
会員 1名 6,300円~/会員2回 10,500円~/

出張イベントレッスン
料金: 10,000円~(時間、内容等により応相談)
★レッスンに関する詳細はお問い合わせください
アイアンスタジオ TEL 050-5549-6401
軽井沢ピラティスブログ <http://ameblo.jp/iron-pilates/>



フットサルリーグ開催中!

6月18日より開幕した当クラブ主催の「ちゃーしゅーらーめん梅の家フットサルリーグ」は、全7チームで熱い戦いが行われています。女性の得点が3倍になる特別ルールを設定しており、6チームは男女混合のため、女性が活躍するチームに勝機がありそうです。賞品の梅の家食事券(1,200円分15枚と750円分15枚)を手にするのはどのチームでしょうか。ハンディあり・なしとも決勝戦は7月23日。結果は次号でお知らせします。



編集後記

当クラブニュースはおかげさまで発刊20号となりました。今後も軽井沢でスポーツをさまざまに楽しんでいただける情報を盛りだくさんに伝えていきたいと考えております。引き続きのご愛読をどうぞよろしくお願いいたします。

発行 2012年7月20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>



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(敬称略・順不同)
(有)あらかき (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 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 (株)サトウシューズスタジオ セコムジャスティック上信越(株)
(有)上信建設 (株)シンビ堂医薬 (株)タツノ たてしなッブル 長岡鉄工(株) 松葉自動車交通(株) ムーゼの森 柳沢建設(株)

軽井沢町風越公園の整備計画進む 来年4月にカーリング施設、2014年春には総合体育館が誕生



軽井沢町の総合的なスポーツレクリエーション拠点としてとくに水上競技施設の充実に力を入れて整備が行われている軽井沢町風越公園。いま公園の西側では通年型カーリング施設の建設が着々と進んでいます。

今年春ごろには全体を形づくる躯体工事が主に行われていましたが、6月末には屋根も葺かれ、内側の工事があちこちで進んでいました。一方、町では6月に一ヶ月間受け付けしていたこの新施設の愛称公募を締め切り、選考の結果「軽井沢アイスパーク」という名称が決定しました。

そして9月から、また新たな工事が始まります。長い間、町の体育館として町内外の皆さんに親しまれてきた「軽井沢勤労者体育センター」が取り壊され、「(仮称)風越公園総合体育館」として2014年の春に生まれ変わることになりました。建築コンセプトは「ユニバーサルデザインに対応した森の中の体育館」で、バスケットボールコートは2面、バレーボールコートなら3面もとれる広いアリーナのほか、柔・剣道場やスタジオなども備えられ、大きさはこれまでの2倍以上になる予定です。風越公園は、軽井沢町の生涯スポーツの拠点として、今後ますます大きな役割を果たす場所になるでしょう。

なお、この工事にともない軽井沢勤労者体育センターの営業は8月末日までとなりました。多くの皆さんにご利用いただきまして、本当にありがとうございました。



軽井沢の風を感じて走ろう。参加者募集! 「サンスポ軽井沢リゾートマラソン&碓氷峠ラン」

前は全国各地から集まった5,300名のランナーが駆け抜けた「サンスポ軽井沢リゾートマラソン」。第3回は10月28日(日)に開催することになりました。

今回は新たに、前日イベントとして「碓氷峠ラン184」(距離はハーフ)も実施。2つの大会を合わせて「軽井沢マラソンフェスティバル2012」として開催します。健脚自慢の方はぜひ二日間ご参加ください。



ボランティアスタッフも大募集!

「軽井沢マラソンフェスティバル2012」では大会運営をお手伝いいただけるボランティアスタッフを広く募集しています。ご協力いただける方は、軽井沢事務局(TEL 0267・48・2722)までご連絡ください

軽井沢マラソンフェスティバル2012

主会場 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場

- 碓氷峠ラン184
開催日 10月27日(土) 雨天決行
参加料 男・女 各5,000円
- 第3回サンスポ軽井沢リゾートマラソン
開催日 10月28日(日) 雨天決行
参加料 一般&60歳以上ハーフ男・女 各4,500円
5km男・女 各4,200円
ファンランペア 1組5,250円
*上記2大会(碓氷峠ラン+リゾートマラソン)参加の場合、8,400円となります。

<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 0570-550-846
(PC、携帯対応) <http://www.sportsentry.ne.jp>

<大会に関するお問い合わせ先>

軽井沢マラソンフェスティバル事務局
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)*8/11-20除く
オフィシャルサイト <http://www.sanspo-jigyo.com/karuizawa/>

**新緑の軽井沢を1,300名超が疾走
「グランfond軽井沢2012」**

今年で3回目となるサイクリングイベント「グランfond軽井沢2012」が、6月の2日、3日に行われ、全国各地から1,310名のサイクリストが集結しました。
初日は軽井沢町内約40kmを旬の味覚も楽しみながら走る「グルメfond・タンデムfond軽井沢」。ビギナーから家族連れ、翌日のグランfondを前に足慣らしする人まで幅広い層のライダーが参加し、新緑が美しい軽井沢の観光名所や別荘地を駆け抜け、コース途中に設けられたエイドステーションでは地元の名産などを楽しみました。
二日目は浅間山麓をぐるっと約125km走破する「グランfond軽井沢」。累積標高2,200m以上という国内の自転車イベントとしては随一の山岳ロングライドです。前夜まで雨が降ったため開会式は肌寒いほどでしたが、スタート後は天候も回復してサイクリング日和となりました。



グランfondの新しいルート、白糸ハイランドウェイでは多くの方が厳しい勾配に悪戦苦闘したようですが、道沿いの溪流のせせらぎや深い緑の景色を味わっていただくことができました。ほかに、バラギ高原のすばらしい眺望、鳥居峠からのダイナミックなダウンヒル、スリリングな千メートル林道などの多彩なコース、エイドステーションでの地元の方々とのふれ合いもたいへん好評だったようです。
この大会には、今回も軽井沢町民をはじめとする皆さんのボランティアの皆さんに多大なご協力をいただきました。心より御礼申し上げます。

**愛犬と一緒に体を動かそう！
「Dogスポーツ塾」参加者募集中**

SC軽井沢クラブでは、トレッキングやアジリティ（障害物競走）などにチャレンジしながら、愛犬と飼い主さんが一緒になって楽しく体を動かす「Dogスポーツ塾」を開催中です。ふだんの散歩では味わえない愛犬とのコミュニケーションを楽しみませんか。初心者の方も大歓迎です。事前予約が必要となります。詳細はお問い合わせください。



- ★アジリティ体験 / 9月10・30日、11月26日、12月9・17日、1月6・21、3月3・17日
- ★遠足orハイキング / 10月15日、11月11日
- ★スノートレッキング / 2月3日
- ★フィールド遊び&犬ぞり体験 / 2月18日
- 開催：10:00～11:30 ※雨天中止となります
- 場所：森下牧荘・もりしたの庭 ほか
- 参加費：各回2,000円（一般会員は1,500円）
- *アジリティ体験以外は別会場となり、別途費用がかかる場合があります
- 申込み：TEL 0267-44-6680

**男子カーリングチーム「SC軽井沢クラブ」
中国の国際カーリング大会に出場**

当クラブに所属する男子カーリングチーム「SC軽井沢クラブ」は、6月15日～20日まで中国で開催された「ハルビン国際カーリング選手権大会」に参加し、今シーズンの活動をひと足早くスタートさせました。
大会には、男子では当チームが日本代表として出場したほか、韓国1、中国6の全8チームが集まり熱戦を繰り広げました。SC軽井沢クラブは予選ブロックを1位通過したものの準決勝で惜しくも敗れ、3位という結果になりました。一方、全10チームが参加した女子では、日本代表として出場した「中部電力カーリング部」が優勝を果たしました。「パシフィック選手権の前哨戦ともいえる今大会。結果が残せず残念でしたが、いまのチームの実力を確認するよい機会

となりました。今回見えた課題をしっかりと受け止め、次回はよりよい報告ができるようチーム一丸となってがんばります。応援していただいた皆様、本当にありがとうございました。(スキップ・両角談)
チームは10月22日よりパシフィックアジアカーリング選手権の日本代表をかけたトライアルに参加します。その後の世界選手権への出場も目指し、諦めずに挑戦を続けます。



▲フィフスに清水芳郎(徹郎実弟)が加入しました

**REPORT 1 子ども体育塾で体力測定を実施
次はどれだけ伸びるかな？**

5月26日、当クラブの「子ども体育塾」では、いまの体の状態を知ってもらうために、反復横とび、立ち幅跳びなど8種の体力測定を行いました。
実施した中で、小学校の測定で行われていないのが懸垂です。いまの子どもは木登り遊びなどをしないため、体重と筋力のバランスが悪いといわれています。予想通り、参加者21名中13名が0回でした。また懸垂ができない子は、ほとんどが逆上がりも苦手です。
教室では、そんな子どもには綱登りトレーニングに多く取り組んでもらうようにしています。登る際に自分の体を引きつける筋力がつき、逆上がりもできるようになるからです。
今回の測定では、みんなどれだけ力を伸ばせるでしょうか。



**REPORT 2 ミニバスケット教室
大会と交流戦に参加しました**

当クラブの「男子・女子ミニバスケット教室」では、2つの試合に参加してきました。
まず6月10日、佐久穂町で催された佐久穂ミニバスケット少年団主催の「3on3大会」に出場しました。ハーフコートで3対3で対戦するといういつもと違うルールに最初は戸惑っていましたが、試合を重ねるうちにコツをつかんでいきました。対応・応用力を身につけるために変則的な練習をすることも必要だと感じました。
7月1日には、新6年生を主体とするチームで上田城跡公園体育館で行われた「上田ミニバス交流会」に参加しました。初めて試合に臨む選手も多く、楽しそうな反面、試合前はかなり緊張していたようでした。結果は以下の通りです。
●1試合目：SC軽井沢クラブ 19 対 東御 50
●2試合目：SC軽井沢クラブ 39 対 上田B 6
負けた試合も、点差のわりに実力差は感じませんでした。今時期は勝ち負けを意識せず、プレーの質を磨くことに集中できる指導を心がけたいと考えています。



SPORTS REPORTS

**REPORT 3 空手・礼儀作法教室
姉妹で山梨の大会で部門優勝！**

6月24日、当クラブの「空手・礼儀作法教室」に通う荻原詠理さん、彩矢さん姉妹が、山梨県の宮川道場主催「第22回新実戦空手道大会」の小学3・4年女子の部と小学一年・幼児の部に出場し、それぞれ優勝を果たしました。
この大会はレベルが高く、上位に食い込むことも難しいとされています。二人は試合に照準を合わせ、週に何回も稽古を重ねてきました。その努力が今回実を結んだのです。
当教室の模範生にもなっている姉妹の目標は、全日本大会に出場することだそうです。



▲前列右が詠理さん、左が彩矢さん

**REPORT 4 フットボールファクトリー
サッカー教室&ミニ大会に参加**

7月7日、当クラブの「フットボールファクトリー軽井沢」では、松本市で行われた「第34回スポーツ天国・松本山雅&AC長野パルセイロ合同サッカー教室&ミニサッカー大会」に参加してきました。松本山雅の現役選手から指導を受けたこと、他チームとの交流、試合と、すべてがよい経験になった様子でした。
大会の結果は以下の通りです。
●A(5～6年生)チーム <3勝1敗>
対 長和FC 0-2 / 対 小海FC 4-0
対 FC豊丘 2-1 / 対 阿智少年サッカーC 6-0
●B(4年生)チーム <2勝1分1敗>
対 望月ベガサス 6-2 / 対 長和FC 3-1
対 なみあいSC 1-1 / 対 菅野SSS 3-5
多くのゴールが見られ、よい試合ばかりでした。こうした大会に参加できることに感謝しながら、これからも自分たちの目標に向かって練習に励んでほしいと思います。



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	18:00～19:30	小1～小6
脂肪燃焼エアロ	毎週火曜	11:00～11:45	
ストリートダンス教室		18:00～19:00	
バレエバークラス	毎週水曜	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	
ピラティス	毎週月・火・水・金曜	曜日によって時間が異なります お問い合わせください	ビジター利用可、プライベート講習(要予約)も有

軽井沢町社会体育館		お申込み お問合せ TEL 0267-44-6680	
キッズ・ジュニア運動教室	毎週水曜	16:30～18:30	3歳～中学生

*白桦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	
フットボールファクトリー/キッズクラス	毎週月曜	16:00～16:55	年中～年長
フットボールファクトリー/U9クラス		17:00～18:00	小1～小3
フットボールファクトリー/U12クラス		18:10～19:40	小4～小6
フットボールファクトリー/スキルアップクラス		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	年中～中学生
子どもチアリーディング教室	第1・3・5火曜	18:00～19:30	年中～
	第2・4火曜	17:30～19:00	
子ども体育塾/キッズクラス	毎週木曜	16:15～17:10	年中～小1
子ども体育塾/レギュラークラス		17:15～18:45	年中～小6
ミニバスケット教室	毎週金曜	17:00～19:00	小1～小6

当クラブは9月より仮移転いたします 巻頭記事でもお伝えしたとおり、8月末の軽井沢勤労者体育センター閉鎖に伴い、当クラブ事務所は仮移転いたします。場所はお隣のスカップ軽井沢2階の一部スペースを間借りすることになりました。住所、電話番号等は変更ございません。また当クラブの各種教室の実施場所については、決まり次第皆様にお知らせいたします。ご了承ください。