

寒い日のランニングトレーニングに  
ジムを有効活用しよう！

日に日に寒さが増えています。ランナーの皆さん、防寒対策をして走ってますか。これからの季節、気温の低い時は体温を維持したり、空気が乾いているため適度に水分を補給したり、寒さで動きが鈍る筋肉に気をつけたりと、さまざまな注意が必要になります。

そこで、寒い日はジムを活用しませんか。たとえばランニングマシンで心肺機能を向上させましょう。スピードを自在に調整できるので、長距離走でペースを維持する感覚を養えます。ただしランニングマシンは床面が動くため、着地時に足裏で地面を蹴る動作が少なく、ふだんよりも速く走れてしまうはず。利用の際は、床面を少し(1.5%ほど)傾斜させておくと、外で行うランニング動作に近づくことができます。

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/>

アイアンスタジオ通信  
IRON STUDIO INFORMATION

11月の頭まで、カーリング選手として遠征のためカナダに行っていました。よい報告ができるように頑張ります。近況はチームブログで [http://blog.livedoor.jp/sckc\\_curl/](http://blog.livedoor.jp/sckc_curl/)

もう一つ、エアロバイクも心肺機能を向上できるマシンです。着地時に膝に負担がかかるランニングに比べて、ペダルをこぐエアロバイクは、膝への負担が少なく済みます。膝や関節に不安を抱える方や、リハビリとして運動したい方にもお勧めします。

ランナーの身体は、こつこつとトレーニングを続けることで培われます。これからの季節は、とくにウォームアップを入念に行ってから練習を楽しみましょう。

▶スタジオにはランニングマシン4台、エアロバイク5台を設置。トレーニング指導も行っています



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

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 step 2  
「靴底で見る姿勢チェック法」



肌寒さを感じる日も多くなりましたが、日中は気持ちのいいウォーキングが楽しめる季節になりました。今回は前号でご紹介した靴底チェックを踏まえ、歩き方の問題点や対策方法をご紹介します。

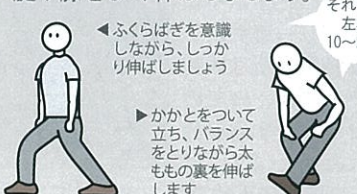
Check 靴底の減る位置を確認

まず、靴の裏を見てみましょう。とくに外側が減っていたら要注意。歩く際にかかとから着地し、親指から正しく踏み込まず、小指から蹴り出してしまっているためです。これは左の写真のように姿勢が猫背になっていたり、膝が曲がって足裏も湾曲するために生じます。



Exercise ストレッチで改善

靴底の外側が減っている方は、ふきはぎが常に疲れている状態です。改善するために、アキレス腱や膝をよく伸ばしましょう。



軽井沢 Forest Ranger Dog  
プロジェクト始動！

～愛犬と一緒に野生動物を自然の森に帰す活動～

当クラブでは、平成22年度日本郵便の動物愛護寄附金の助成を受け、「ヒトと野生動物の健全な棲み分け」に向けて、30組のワンちゃんと飼主さんが特別な訓練にチャレンジすることとなりました。愛犬との絆を深めながら、野生動物対策の一助となるべく活動していく予定です。本プロジェクトに興味のある方はぜひお問い合わせください。オフィシャルサイト <http://www.karuizawaclub.ne.jp/frdog/>

編集後記

軽井沢ツーデーウォークは、季節を移し来年の春に行くことになりました。楽しみにしていた方には、少しお待たせをしていますが、新緑の軽井沢を堪能していただけるよう準備を進めています。年末の詳細発表をどうぞ楽しみに！

発行 2010年10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](mailto: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)  
アジライフネット(有) (有)あらしき (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)草笛光学 (有)軽井沢デリカテッセン (有)クリーンライフ SO軽井沢プログラム (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 (株)タツノ たてしなッブル (株)ちもと総本店 (有)プリモ 長岡鉄工(株) 松葉自動車交通(株) ムーゼの森 柳沢建設(株)

ようこそ! 第1回 軽井沢リゾートマラソンへ

10月24日(日)、秋の深まった軽井沢で、いよいよ「第1回 サンスポ軽井沢リゾートマラソン」が開催されます。今回のコースは、ハーフの21.0975km。軽井沢らしい景色を楽しみながら走っていただこうと、メイン会場の軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場をスタートし、旧軽井沢～離山～南ヶ丘～中軽井沢～南ヶ丘～新軽井沢、そして再びメイン会場に戻るといったコースを設定。一般男子・女子、60歳以上男子・女子に分かれ、約5,000名のランナーが健脚を競います。



本大会は、大会関係者に加え町民を中心としたボランティアの約500人の力を結集して運営されています。スタッフは、一人でも多くの参加者に軽井沢での走りを堪能していただこうと、初めての大会に試行錯誤しながら、時間をかけて準備をしてきました。ランナーの皆さん、紅葉の軽井沢を楽しみながら精一杯走って、一緒に大会を盛り上げてください。



当日のゲストランナーにはジョガー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。またメイン会場では、電気自動車の展示試乗会、スポーツグッズの展示・販売、信州そばや地物野菜の販売など、たくさん催しを用意しています。



本記事の写真はすべてイメージです

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  
<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)

ウォーキングファンの皆さん、お待たせしました!  
「軽井沢ツーデーウォーク」次回は来年5月に開催

人気のウォーキングイベント「軽井沢ツーデーウォーク」。第3回は来年5月14日(土)、15日(日)に開催することが決定しました。

これまで過去2回(2008年、2009年)は晩秋の11月に開催してきましたが、「春や夏にも歩いてみたい」などの声を多数いただいていた。また、秋は他の地域でもウォーキングイベントが開かれるため、「時期が重なり参加しにくい」というご意見もあり、検討の結果、

2011年の春に開催することとし、2010年はお休みすることになりました。

新緑の軽井沢を存分に楽しんでいただけるよう、現在企画を練っています。詳細は今年12月に発表予定。どうぞ楽しみに。



<お問い合わせ> \*オフィシャルサイトは12月上旬オープン予定です  
軽井沢ツーデーウォーク実行委員会(スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内)  
TEL 0267-44-6680 <http://www.karuizawaclub.ne.jp/2daywalk/>

## 来年1月開催！軽井沢国際カーリング選手権大会2011

来年1月26日(水)より5日間、アジアで唯一の選手権となる「軽井沢国際カーリング選手権大会」がスカップ軽井沢で開催されます。13回目となる今回も常連国のカナダをはじめ世界各国からカーリングアスリートが集い、熱戦を繰り広げます。日本からも男女6チームが出場予定です。高度な戦略や技術が必要なことから、



「氷上のチェス」とも呼ばれるカーリング。今年2月に開催された冬季バンクーバー五輪のテレビ中継で、ゲームの面白さを知った方も多いのではないのでしょうか。

本大会の観戦は連日無料です。ぜひ生の試合を見に来てください。

軽井沢国際カーリング選手権大会2011  
期日：2011年1月26日(水)～30日(日)  
場所：スカップ軽井沢  
(軽井沢町発地 1157-6)

公式サイト \*2011年11月オープン予定  
http://www.karuizawaclub.ne.jp/icurling/



さあ、カーリングシーズンがやってきた!!

## 「カーリングのまち、軽井沢」プロジェクト続々と進行中です

軽井沢町、軽井沢カーリングクラブと当クラブが協働する「軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会」は、カーリングを通じた地域活性を目指し、今年1月にスタートしました。2012年、町内にカーリングの通年施設が誕生するのを見据え、多くの方が訪れ、競技を楽しむ町づくりのため、「軽井沢カーリング少年団」の設立などさまざまな活動を行っています。その中で8月25日～27日の3日間には「真夏のカーリング体験」イベントを実施。キッズ・一般・チェア(車いす)のクラスに分かれ、子どもから70代の方までのべ94名が参加しました。

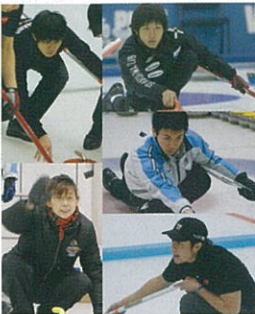


会場は長野五輪が開かれた軽井沢風

## チームSC軽井沢クラブの公式ファンクラブが誕生！

当クラブに所属する男子カーリングチーム・SC軽井沢クラブのオフィシャルファンクラブが発足し、あわせてオフィシャルサイトがオープンしました。

2014年開催の冬季ソチ五輪を目指しているチーム・SC軽井沢クラブ。大きな目標と競技のさらなる普及のために、現在も11月上旬まで海外遠征に出るなど技術向上に努めています。そんなチームを支え、応援して下さるファンクラブ会員(個人・法人)、また法人スポンサーを募集しています。詳しくは下記サイトをご覧ください。また最新情報は、選手自らが更新するブログをご覧ください。



日本では、女子チームが注目されるカーリングですが、スピードや迫力を楽しむなら断然男子のゲームです。左で紹介した「軽井沢国際カーリング選手権大会」にも出場しますので、応援よろしくお願いたします。

チームオフィシャルサイト  
http://www.karuizawaclub.ne.jp/team\_sckc/

チームブログ  
http://blog.livedoor.jp/sckc\_curl/

チームオフィシャルサイト  
http://www.karuizawaclub.ne.jp/team\_sckc/

チームブログ  
http://blog.livedoor.jp/sckc\_curl/

越公園アイスアリーナ。皆さん、最初は氷に慣れない様子でしたが、最後はミニゲームを楽しんでいました。



10月23日にはスカップ軽井沢の冬季営業がはじまり、本格的なカーリングシーズンを迎えます。そこで11月3日(日)、無料体験会を行うことになりました。初心者の方にもわかりやすく指導します。この機会にカーリングにチャレンジしてみませんか。●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(NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内) TEL 0267-44-6680

### 体育塾からのお知らせ

より運動を楽しむためにカリキュラムを新しく！ 9月から内容を少し変更しました。最初の50分間は「学年別クラス」で基礎体力トレーニングやボールトレーニング、その後は自分がやりたいマット運動に挑戦します。3つのクラスがあり、①前転、後転、開脚前転、開脚後転、壁あり3点倒立、壁あり倒立、②飛び込み前転、倒立前転、3点倒立、倒立、③3点倒立、倒立、側転、バンドスプリング、バック転、から選びます。マット運動を増やしたのは体幹を強化するためです。体の軸が強くなり、体重移動や回転もしやすく、運動するのがさらに楽しくなります。

### REPORT 1 佐藤肉店フットサルリーグ決勝戦が行われました

6月にスタートした「佐藤肉店フットサルリーグ」は、7月26日決勝戦が行われ、ハンディあり部門ではアタカンテ(軽井沢町)、ハンディなし部門ではFCK(軽井沢町)が優勝しました。この2チームでくじ引きを行い、優勝賞品のA-5ランク最高級肉(2.5kg)はFCKが、B-5高級肉(2.5kg)はアタカンテが獲得。さらに、佐藤肉店さんのご好意で人気商品の「びんころっけ」をいただき、参加賞として全員に配られました。次回リーグ戦は11月末ごろ開催予定です。



### REPORT 3 当クラブのフットボール教室屋外練習を行いました

毎週月曜日に開いている教室「フットボールファクトリー軽井沢」。いつも練習場所は体育館の中ですが、外でのびのびプレーする機会も与えたいと、8月2日、3日、小諸市の天池グラウンドを借りて練習を行いました。猛暑の夏の青空の下、汗をいっぱいかきながらも、芝生の上でみんなとても気持ちよさそうに動いていました。



### REPORT 2 チア、低学年のみのメンバーで龍神まつりのステージに登場

7月31日、御代田町の龍神まつりのステージに、当クラブの子どもチアリーディング教室に通う子どもで結成するブルーベリーズが出演しました。今回のメンバーは低学年で構成。これまで高学年の後ろで控えめに踊っていましたが、今回は自分たちが主役と、モチベーションを高めて演技ができたようです。次回は10月10日、佐久市で開かれる「トラックの日」イベントに出演予定です。



### SPORTS REPORTS

### REPORT 4 カーリング少年団、訓練登山&懇親バーベキューを実施

軽井沢町の10番目の少年団として誕生した、「軽井沢カーリング少年団」。現在は中学生4名、小学生14名で活動しています。氷上練習ができるまでは陸上トレーニングを行っており、9月4日には町内の石尊山に登りました。当日は12名と保護者5名が参加。下山後は登山に参加できなかった団員や保護者も加わって、湯川キャンプ場でバーベキューを楽しみました。お腹いっぱいになると、登山の疲れも忘れ、みんな川遊びに夢中でした。当少年団は、カーリング技術の向上だけでなく、挨拶と感謝の気持ちを育てることを大切に、今後もよりよい団の形成に努めてまいります。●少年団事務局 TEL 0267-44-6680



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	毎週火曜	18:00～19:30 小1～小6
肩こり・腰痛予防クラス	毎週水曜	10:00～10:45
脂肪燃焼エアロ	毎週木曜	11:00～11:45
ゆるヨガ	毎週金曜	19:30～20:30
ダイエットロートレーニング	毎週土曜	10:00～10:45
バレエエクササイズ	毎週日曜	11:00～11:45
YOGAビギナークラス	毎週月曜	11:00～11:45 女性限定
アシュタンガヨガ	毎週火曜	19:30～20:30
空手・礼儀作法教室	毎週水曜	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		お申込みお問合せ 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 \*グレイは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
フットボールアクトリー/キッズクラス	毎週月曜	16:00～16:55 年中～年長
フットボールアクトリー/U9クラス	毎週月曜	17:00～18:00 小1～小3
フットボールアクトリー/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ー/スキルアップクラス	毎週火曜	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 土曜クラスの会場は アイアンスタジオです
子供チアリーディング教室/小1～2年クラス	第1・3火曜	18:00～19:00
子供チアリーディング教室/小3～4年クラス	第1・3火曜	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	毎週水曜	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	毎週木曜	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

### 急募

## SC軽井沢クラブ アルバイトスタッフ

- 仕事内容：当クラブ管理の体育館受付・予約管理、清掃、軽作業等 ●時給：850円
- 勤務時間：主に土・日曜、祝日の 8:30～17:00または13:00～21:30
- \*月に4～10回程度の勤務になります
- 応募資格：年齢・性別不問、明るくきれいな方を希望
- 選考方法：まずはお電話ください。その後、履歴書と面接で選考を行います
- 応募先：TEL 0267-44-6680
- NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ/担当・小崎