

夏休み限定「早朝子ども水泳教室」参加者募集

昨年大好評だった夏の水泳教室が今年も開催されます。朝から元気に泳いで夏の暑さを吹き飛ばしましょう。
開催：①8月1日(火)～3日(木) ②8月5日(土)～7日(月)
③8月9日(水)～11日(祝金) ④8月15日(火)～17日(木)
時間：朝8～9時 対象：4歳以上

クラス：水なれクラス、キック・クロールクラス
参加料：各8,000円(3日間)
(お申込み＆お問合せ)
090-1792-9503(担当直通)



佐藤キャプテン2年目のシーズンがんばれ「軽井沢フェアリーズ」

当クラブ職員の佐藤つばが所属し、昨季からキャプテンを務める女子アイスホッケーチーム「軽井沢フェアリーズ」は、4月から新しいシーズンをスタートしました。4名の新しいメンバーを加え、全16名。昨シーズンの悔しさをバネに、「全日本女子アイスホッケー選手権大会(B)」での優勝を目指しています。

チームは9月31日～10月1日に風越公園アイスアリーナで開かれる「軽井沢レディーズアイスホッケー大会」に参戦します。「アメリカでは4大スポーツとして有名なアイスホッケーですが、日本ではまだまだなじみの薄いスポーツです。アイスホッケーの魅力は生で見てこそ、です。私たちのチームの持ち味である、気持ちのこもったプレーをぜひ見いらしてください」(佐藤談)。

ぜひ会場へ足をお運びください。今後も当クラブは軽井沢フェアリーズを応援していきます。



新しい仲間も募集中！「SC定例サイクリング」

3月からスタートした自転車サークル「SC定例サイクリング」は、月3～5回のペースで活動しています。ランチも楽しむポタリング(散歩のような気ままなサイクリング)、林道サイクリングも行いますが、主に60km以上を走るロングライドが活動の中心です。

4月23日にはサイクリングイベント・グランfond軽井沢の随行ライダーによるコース下見とのジョイント走行を行い、約30名が集結。120kmのコースを走りました。

初心者の方からの要望もあり、今後は自動車のサポート付きのロングライドも実施したいと考えています。告知・活動報告ともにクラブ公式フェイスブックを使ってご案内しています。ご興味のある方は是非ご覧ください。

Facebook：@sckaruizawaclub
(お申し込み＆お問い合わせ)info@karuizawaclub.ne.jp



マリンスポーツを楽しんで来ました！ 会員向けスポーツプログラム



7月1日から1泊2日の日程で、会員向けスポーツプログラム「江ノ島でマリンスポーツ三昧2日間！」を実施し、12名のジュニア会員の皆さんと行って来ました。出発前の軽井沢は大雨でしたが、目的地の江ノ島に到着すると肌寒い気温

ながら雨に降られることなく、サーフィンやSUPなどにチャレンジできました。江ノ島神社へ行ったり、夕食後は花火も楽しみました。2日目は1964年東京五輪のヨット会場だった江ノ島ヨットハーバーからクルーザーに乗って片瀬方面へ行きました。途中で停泊して行ったのが、昨年大好評だった「クルーザーの船首からダイブ」です。ライフジャケットを装着し、みんな大喜びで海へ飛び込んでいきました。軽井沢の子どもにとっては縁遠いマリンスポーツが、2日間の体験を通してほんの少し身近になりました。

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)あさき酒店 (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)シンビ堂医薬 (株)タツノ 鹿島軽井沢リゾート(株)
(有)軽井沢デリカテッセン 長岡鉄工(株) たてしなツル ムーゼの森 セコムジャスティック上信越(株) (株)軽井沢IT経営センター (有)806カレイザワ
クレイボルド(株) (株)モトヨシ (株)松井 千曲電業(株) 宮原酸素(株) オキザリス おぎはら整骨院 (有)井出工業 (有)アーデン軽井沢 田中左官店
大東建託(株) シチズン時計(株) シチズンファインデバイス(株) シチズンマシナリー(株) シチズン時計マニファクチャリング(株) 軽井沢タリアセン
(株)タカサワマテリアル (医)恵仁会 田口紙業(株) (株)emda GAVIC (株)佐藤肉店 巴工業(株) キリマン酒店 熊野皇大神社 (株)井上
西軽サク興業 清水商店 (株)ヤオトク ヨネックス(株) サプティエ(株) (有)大坂屋家具店 (株)丸山工務店 軽井沢ガス(株) (有)萬屋 (株)真和ビジネスコンサルティング
弥栄 (有)ルーツ 榎原建設(株) Breath HAIR&RELAX エステ(株) (株)ブラレイズ ロックウール工業会 軽井沢フルワリー(株) 離山房 (株)クラブ 八海醸造(株)
(株)ホスピタリティオペレーションズ 大建ビルテクノ(株) HRソリューションズ(株) もとき薬局 アイススタッフ タウナー不動産 aim HAIR ピースフルピクチャーズ 佐藤設備 第一交通(株)



猛暑、酷暑が予想される今夏、やはり気になるのは熱中症ですね。水分補給は多くの方が注意実践していらっしゃると思いますが、忘れがちなのは塩分補給。さらに1時間以上の運動の際は、塩分に加えて糖分も必要とか。スポーツドリンク等を活用し、暑さに負けない夏をお過ごしください。

発行：2017年8月10日
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・46・8960
MAIL) info@karuizawaclub.ne.jp WEB) http://karuizawaclub.ne.jp



世界最高峰の舞台へ！ SC軽井沢クラブ 2017-18シーズン始動

今年4月、自らの力で冬季五輪出場を決めた男子カーリングチーム・SC軽井沢クラブ。7月3日に今季初めてのチーム練習を行い、来年2月の五輪に向けて本格的に活動をスタートさせました。翌日にはメディア向けに練習を公開したほか、記者会見を実施。多くの取材を受け、選手たちも注目度の高さを改めて実感したようです。

今後チームは7月と8月に北海道で開催される大会に出場し、8月下旬のアメリカの大会に出場後9月上旬から11月下旬まで、海外遠征に出発します。チームとしては、これまででいちばん長い海外滞在となります。北米で10以上の大会に出て調整を行い、11月には日本代表としてオーストラリアで開催される「パシフィックアジア選手権大会」に、12月には「軽井沢国際カーリング選手権大会」に出場します。年明けはスコットランドの大会を経て国内で合宿したのち、韓国に飛び立つ予定です。

強豪ひしめく大会を転戦することで試合感覚を磨き、また条件の異なる各地の氷上で経験を積むことで、本番で柔軟に対応できる力を養います。「出場」という夢を叶え、次は「表彰台に上る」という目標に向かうチームの強い意志が感じられます。

「皆様、いつもSC軽井沢クラブを応援いただき、ありがとうございます。今シーズンは多くの試合経験を積み、今まで以上にチーム



力を上げて五輪に臨みます。また、軽井沢で開催される国際カーリング選手権は、五輪の前哨戦であり、今季唯一のホームでの出場大会です。ぜひ会場にお越しください。皆さまの応援を力に今シーズンも全力で走り抜けます。引き続き、温かいご声援をよろしくお願ひいたします！」(両角友佑談)

チームの情報は、また誌面でご紹介していきます。今後も男子カーリングチームSC軽井沢クラブをご支援ください。

チーム公式サイト：https://teamsckc.com Facebook：@SCKaruizawa

現地でチームを応援しよう！ 男子カーリング観戦ツアーのご案内

- JTB主催による「第23回オリンピック冬季競技大会 男子カーリング観戦ツアー」が企画されています。男子カーリングの競技日程を3つに分け、下記の日程で催行します。
- 第1班 2018年2月13日(火)～2月18日(日)
旅行代金/大人1人様464,000円
 - 第2班 2018年2月17日(土)～2月21日(水)
旅行代金/大人1人様470,000円
 - 第3班 2018年2月20日(火)～2月25日(日)
旅行代金/大人1人様568,000円
- ※成田または羽田からソウルまでの航空券代、ホテル代、朝食代、男子カーリング観戦チケット代、競技場までの移動費を含みます。
※SC軽井沢クラブ公式ファンクラブ会員の方は、各旅行基本代金より10万円の特別割引が適用されます(ファンクラブお申し込みhttps://teamsckc.com/fanclub)。

ツアーについての詳細は、下記までお問合せください。
JTB中部上田支店/TEL0268-22-2343(月～金10:00～18:00)

長野から世界へ 「サポーターズクラブ NAGANO2018」発足



4月19日、軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会、みよたカーリングクラブ、軽井沢カーリングクラブ、長野県カーリング協会、そして当クラブが発起人となり、「カーリングサポーターズクラブ NAGANO2018」が発足いたしました。来年2月の平昌五輪に向けて地元チームを応援しようと、すでに出場を決めた男子・SC軽井沢クラブと、9月に代表決定戦を控える女子・中部電力の競技活動のための資金集めと、チーム支援の輪をもっと広げようという目的です。主旨にご賛同いただける方の参加をお待ちしております。(お問い合わせ)nca@kdn.biglobe.ne.jp(長野県カーリング協会内)

「軽井沢国際カーリング選手権大会2017」 今年は12月14日から

今回で19回目となる「軽井沢国際カーリング選手権大会」は、12月14日から17日まで軽井沢アイスパークで開催されます。カナダの代表チームを決めるトライアルや、世界最終予選(五輪出場権獲得の最後のチャンス)が同月開催のため、そこに出場するチームの参戦は望めませんが、すでに五輪出場を決めたスイス男子 Team De Cruz やスウェーデン女子 Team Hasselborg、スコットランド女子 Team Muirhead などのエントリが決まりました。日本からはSC軽井沢クラブ、9月に代表決定戦を控える中部電力、LS北見ほか、北海道銀行など国内トップチームが参戦予定です。新しい情報は大会公式サイト、フェイスブックなどでご確認ください。http://karuizawa-icurling.jp Facebook：@i.curling



フットサルチーム「SC軽井沢クラブ」 Fリーグチームとの練習試合で経験を積む



フットサルチーム・SC軽井沢クラブのトップチームは、5月28日に山梨県北杜市白州体育館でフットサルプロリーグ(Fリーグ)の府中アスレチックFCと練習試合を行いました。府中AFCから、Fリーグ開幕前の最終合宿の対戦相手として、SC軽井沢クラブに声をかけていただき実現したものです。

30分間の試合を3本行い、1本目1-3、2本目0-9、3本目0-7、合計1-19と惨敗でした。プロチームのフットサルに対する意識、チーム力、個人の力、闘志すべてで圧倒されました。

たった1点ですが、1本目で得点できた瞬間は、攻守ともに互角に戦うことができたからこそでした。この経験を大切に、今シーズンこそ長野県リーグを制覇したいと思います。

Facebook : @sckaruizawafc

フットボールスクールのチームが「COPA KARUIZAWA」に出場

フットボールスクールに通う生徒たちが6月3日に風越公園総合グラウンドで開催された「COPA KARUIZAWA2017」のU-10部門に出場しました。

U-10には6チームが出場。小学4年生が主体のチームが多いものの、スクールでは出場意欲の高かった小学2~3年生でチームを編成しました。総当たりで5試合戦いましたが、全敗。体格やスピード、テクニックやメンタル面でも大きな差を感じる結果となりました。悔しい思いはしたものの、試合後の生徒たちからは「もっと上手く

「フットボールスクール」交流戦を行いました



7月23日、当クラブの「フットボールスクール」は、群馬県嬬恋村運動公園でポルセドール(草津町)、F C中之条ジュニア(中之条町)、大宮アルディージャサッカースクール(さいたま市/Jリーグ)と交流戦を行いました。計10チームを2グループに分け、6人対6人(ゴールキーパーなし)のミニゲーム形式でリーグ戦を行いました。スクールからは2チームが出場。一人ひとりが攻守にわたって一生懸命走り、見事な連携で得点も奪うシーンもありました。結果は5位と10位でした。

ほかの地域の選手や指導者と交流し、とてもよい試合経験を積むことができました。教室では日々の練習に励みつつ、今後も交流戦や大会参加の機会を増やしたいと考えています。

階段昇降や足の運びも楽に「おとなの体操教室」で続けられる運動しませんか

運動やトレーニングでいちばん大事なことは「続けること」です。運動習慣がない方にとっては、これがいちばん難しいことではないでしょうか。

「おとなの体操教室」では、無理せず、自分のペースで、長く続けていただくことを第一に考えて運動指導をしています。毎週のように参加してくださる方からは、「歩くときに足が軽くなった」「階段の上り下りが楽になった」といった声を聞きます。その理由は、筋肉がついて、体がほぐれているためです。自分ではそれほど運動をしていないつもりでも、毎週通うだけでいつの間にか体は鍛えられているのです。

はじまりました 「フットボールスクール週2クラス」

新年度より「SC軽井沢クラブ・フットボールスクール」新名称になった教室では、毎週月曜に加えて水曜も活動することになりました(活動日・場所は変更する場合があります)。

水曜クラスは、より実践に近い形でスキルを磨くのが目的のため、月曜クラスに参加している生徒のみが対象で、水曜だけの参加は受け付けていません。現在月曜に通う63名中、25名もの生徒が水曜にも通っています。

「軽井沢から世界へ」というスクールの夢をかなえるために、生徒、保護者の皆さんと指導者が一体となってスクールを盛り立てていきたいと考えています。

日時：毎週水曜日 17:00~19:00

場所：風越グラウンドまたは
アイスパークフットサル場

対象：月曜クラスに参加している小学1~6年生
(お問い合わせ)futsal_info@karuizawaclub.ne.jp



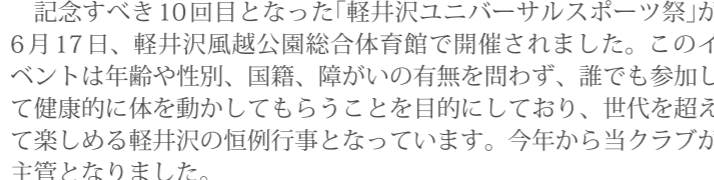
約360名が参加しました 「第10回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」

念記すべき10回目となった「軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」が6月17日、軽井沢風越公園総合体育館で開催されました。このイベントは年齢や性別、国籍、障がいの有無を問わず、誰でも参加して健康的に体を動かしてもらうことを目的にしており、世代を超えて楽しめる軽井沢の恒例行事となっています。今年から当クラブが主管となりました。

また、今回出場したことで7月中旬に行われる「第3回ジュニアフットボールフェスタCLIO CUP2017」に開催地枠で参戦しました。結果は最下位でしたが、全国から集まる強豪ジュニアチームと戦い、よい経験を積むことができました。



開催時期が秋から初夏へ変更したものの、過去最多の約360名もの方に参加いただき、さまざまな種目に挑戦していただきました。今年の実省を踏まえ、来年はさらに素晴らしい大会にしていきたいと思ひます。



開催時期が秋から初夏へ変更したものの、過去最多の約360名もの方に参加いただき、さまざまな種目に挑戦していただきました。今年の実省を踏まえ、来年はさらに素晴らしい大会にしていきたいと思ひます。

日時：毎週日曜日 10:00~10:45

※不定期にお休みになる場合がございます

場所：風越公園総合体育館・スタジオ
参加料：500円 対象：18歳以上
持ち物：動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物
(お問い合わせ)070-1449-3556(スカップ軽井沢・トレーニングルーム)



2年連続の日本一を目指して「軽井沢スケートクラブ」

「軽井沢スケートクラブ」は、昨年度より6名多い13名で今シーズンの活動をスタートしました。昨年に続き、競技会で日本一になれるように、またクラブ対抗戦で総合優勝できるように、それぞれの目標も掲げつつトレーニングを積んでいます。



指導者も増員しました。日本スケート連盟ノービス強化コーチの市村充、SC軽井沢クラブ公認指導員の土屋光岐のほか、ワールドカップ出場経験もある鈴木暢、スピードスケート公認指導員の由井翔の4名体制となっています。

春から秋は、登山、水中運動、

剣道、球技など、ジャンルにとらわれず、さまざまな全身運動を取り入れて、身体の動かし方を学んでもらいます。冬本番は、極寒の中で氷上練習を繰り返します。こうした厳しい練習や環境に耐えることで、体力、精神力はもちろん、人間力の向上を目指します。今後はスポーツ推薦で進学する道も開けるように、個々の目標を確認しながら将来に向けてサポートしていきたく考えています。

参加者を募集しています。スケートに興味がある方、スポーツを通して自分を磨きたいと思う方は、ぜひお問い合わせください。(お問い合わせ)info@karuizawaclub.ne.jp



紅葉の中を駆け抜けよう 「軽井沢マラソンフェスティバル」10月開催

今年も10月21日、22日の2日間にわたり、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」が開催されます。

区間高低差400m、松井田までの峠道を折り返し戻ってくる「碓氷峠ラン184」と旧軽井沢や難山、南ヶ丘、湯川公園などの軽井沢町内の名所を巡る「第8回サンスポ軽井沢リゾートマラソン」というハーフマラソン(21.0975km)を2日連続で実施します。自信のある方は2日とも出場してフルマラソンにチャレンジしましょう。初心者や

家族向けには2kmや5kmといった短いコースも用意されています。

ゲストには、アトランタオリンピックで5位に入賞したスポーツコメンテーターの千葉真子さん、プロマラソンランナーの原田拓さんを予定しています。(大会公式サイト)http://sanspo-marathon.net/karuizawa-fes



仲間と楽しく走ろう「風越ランニングサークル」



サークルがスタートして1年と3ヶ月。今回は当初から練習に参加されている、西村俊子さん、豊香さんのお2方に感想をうかがってみました。

Q ランニング歴はどれくらいですか?

A 西村さん 20年です。豊さん 2年半です。

Q サークルの雰囲気はいかがですか?

A 西村さん 初心者から上級者まで楽しめる、アットホームな雰囲気をスタッフが作ってくれています。

豊さん メンバーの皆さんは、走ることにとても真摯に取り組んでおられます。だから楽しいけれど、走るときは真剣です。明るいメンバーに迎えられ、新しく参加された方もすぐになじんでいらっしやいます。

Q 参加していてよかったことを教えてください。

A 西村さん それまでずっと1人で孤独に(笑)走っていましたが、集団で走る楽しさを覚えました。自然と走ることに対して、前向きな気持ちになれます。メンバー同士でトレーニング方法や各地の大会などの情報交換ができるのもいいですね。サークルを通して、良い人たちと知り合う事が出来ました。

豊さん 初心者の方からマラソン歴30年超の大先輩まで、いろいろな方に会えたことです。週1、2回、皆様と一緒に走るの励み

や刺激になり、何より続ける気持ちにつながります。知識豊富なスタッフの方のアドバイスもとても役立ちます。練習方法などを紹介していただき、単調になりがちなランニングがステップアップしそうです。

Q サークルではどのような練習をしていますか?

A 西村さん スタッフと参加メンバーで軽井沢の自然の中を走っています。最近スタッフの指導のもと、ランニングフォームの改良や、疲れにくい走り方をするためのトレーニングも取り入れていますね。長距離を走るにはとても役立っています。翌日、筋肉痛になりますが(笑)。



後列左から2番目が西村俊子さん、5番目が豊香さん

豊さん 基本は①走る前のトレーニング②ランニング30~40分③ストレッチという内容です。ときには、よりよく走るフォーム作りのトレーニング、ゴミ拾いラン、15キロランもします。雨のため体育館で練習する日は、インターバル走や競歩など、変化のある練習を取り入れていただきました。

お2人のインタビューからも分かるように、サークルでは初心者から上級者まで、様々な目標を持った方々がランニングを楽しんでいます。申し込みや参加料は不要で、どなたでもいつでも気軽に参加することができます。この夏は風越ランニングサークルで、一緒に気持ちのいい汗を流しましょう。