

鈍った体に活を入れましょう！ この春、運動をはじめませんか

今年の冬は本当に寒い日が長く続きました。皆さん体を十分に動かしていないのではないのでしょうか？
運動不足になると、筋力は確実に低下しています。筋力が低下すると、基礎代謝が落ちます。その結果、脂肪が燃えにくい体になり、体重増加へつながってしまうのです。さらに、重たい体を筋力が支えきれず、重心がアンバランスになり、腰や膝などに痛みが出てくる可能性もあります。そんな危険信号が出る前に、ぜひ積極的に運動を取り入れましょう。暖かくなる春は、体を動かすのに最適な季節です。
始める前に注意していただきたいのは、過度な運動は避けること。無理をすると、かえって筋肉などを傷めてしまいます。



ジムインストラクター 山口が お伝えします アイアンスタジオ通信 IRON STUDIO INFORMATION

昨年、健康運動指導士の資格を取得しました。運動方法に悩んだら、どうぞお気軽にご相談ください。

当スタジオでは、運動方法の相談や運動メニュー作成など、個別カウンセリングも行っております。どうぞお気軽に声をかけてください。

またスタジオでは、利用者の方々やベンチプレスで競ったり、ランニングクラブを結成したり、自転車愛好家のメンバーを募ったりと、さまざまにコミュニケーションを楽しんでいます。



営業時間 月曜 17:00~22:00
火曜~金曜 10:00~12:00 / 17:00~22:00
土曜 10:00~12:00 / 13:00~18:00 日曜休館
アイアンブログ <http://sckc-ironstudio.af.webry.info/>
アイアンスタジオ 軽井沢町追分701-1 TEL 050-5549-6401

愛犬と一緒に体を動かそう！ Dogスポーツ塾参加者募集中

トレッキングやアジリティ（障害物競走）等にチャレンジしながら、犬と楽しく体を動かす「Dogスポーツ塾」。2月にはスノートレッキング&犬ゾリ体験を開催。下り斜面では、小さなワンちゃんも飼い主さんを乗せてソリを引っ張って遊びました。



6月からは新年度のクラスが始まります。愛犬とのコミュニケーションが深まること必至です。ぜひ、ご参加ください！



開催：月2回（日曜・月曜）
11:00~12:30
場所：森下牧荘・もりしたの庭他
参加費：2,000円／1回
（一般会員は1,500円）
申込み：TEL 0267-44-6680
*開催日等も上記にお問い合わせを

牛角軽井沢フットサルリーグ vol.2 決勝戦が行われました

12月5日からはじまった今回のリーグ戦。6チームによる総当り戦（同カード2試合）をし、2月20日に決勝戦を行いました。

ハンディあり部門は、6対4でK・A・D（軽井沢）がラ・フンバ（軽井沢）を下して優勝。ハンディなし部門は、5対1でBLUE HORNETS（軽井沢）がU-23（軽井沢）を下し優勝。さらにU-23とスクラッチ（軽井沢）はくじ運賞を獲得し、各チームに賞金として牛角軽井沢店の食事券（1万円分）が贈呈されました。



▲今回の勝利のカギは「女子力」でした！

U-23フットサル全国大会出場報告

3月17~19日に長野県で行われた、U-23のフットサル全国大会に、当クラブスタッフの土屋浩樹が長野県選抜選手として出場しました。結果はvs 愛知県選抜 1対4、vs 神奈川県選抜 4対2、vs 富山県選抜 1対3、1勝2敗の予選敗退でした。
（以下、土屋談）「今回キャプテンを務めたのですが、結果が残せず残念です。ただ神奈川県選抜戦でゴールが決まり、自信になりました。8月には北信越大会があるので、またがんばります。応援してくださったみなさん、ありがとうございました！」

編集後記

巻頭記事でもお伝えしましたが、風越公園では新しいカーリング施設の工事が進んでいます。過日、鉄骨が組まれた現場を特別に拝見しましたが、観覧席となる位置から見るリンクは壮観です（きっと）。完成は来年3月。もう次の春が待ち遠しいですね。

発行 2012年4月23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）
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 (株)永建 (有)草笛光学 (有)軽井沢デリカテッセン (有)グリーンライフ SO軽井沢プログラム (株)サトウシューズスタジオ (有)上信建設 (有)プリモ (株)シンビ堂医業 (株)タツノ たてしなッブル (株)ちもと総本店 長岡鉄工(株) 松葉自動車交通(株) ムーゼの森 柳沢建設(株)

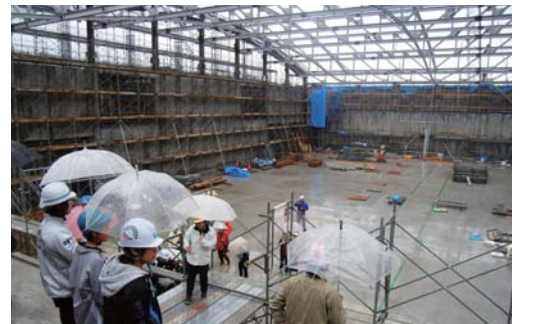


建築工事、着々と 開業待たれる「通年型カーリング施設」

3月31日にスカップ軽井沢の冬季営業が終わり、カーリングシーズンも終了しました。そのスカップ軽井沢がある風越公園では、国際大会の開催にも対応できる待望の通年型カーリング施設の建築工事が着々と進んでいます。現在、建物の大きさや形状がわかるまでに仕上がってきました。
今年10月からはスカップ軽井沢が最後の冬季営業を行い、



来年3月からは6シートを備えたこの新しい施設にパトタッチすることになります。つまり今年の秋からは、軽井沢では季節を問わずカーリングが楽しめるようになります。
さらに今年9月には北海道の札幌市に、来年夏ごろには同北見市に通年型の施設がオープンする予定。年中プレーできる施設が増えることは、日本におけるカーリング競技の普及に大きな弾みとなるはずですよ。



カーリング2011-02シーズン 各大会で地元チーム好成績をあげる

今年1月25日から29日までスカップ軽井沢で開かれた「軽井沢国際カーリング選手権大会2012」。世界各国のトップチームを迎え、今回も熱い戦いが繰り広げられました。男子では当クラブ所属のSC軽井沢クラブが2年連続で優勝を果たし、会場に訪れたたくさんのカーリングファンを魅了しました。



また2月9日から14日まで青森市で開催された「第29回日本カーリング選手権大会」では、軽井沢を拠点に練習する中部電力カーリング部（女子）が接戦を制して2連覇を達成。男子では前出のSC軽井沢クラブが準優勝しました。
今秋からは2014年にロシアのソチで行われる冬季五輪出場に大きく関係するひとときわ熱いシーズンが始まります。今後も地元チームの選手たちに温かい応援をお願いします。



いつか世界で活躍を！ U-21選手たちのカーリング大会を開催

3月3日、スカップ軽井沢において21歳以下のカーリング大会「U-21軽井沢Jr.チャレンジカップ」が行われました。前回まで軽井沢カーリング少年団や御代田町のカーリング少年団の参加がほとんどでしたが、今回は神奈川県カーリング協会からの参加もあり、約50名の選手が集いました。
「世界に一步でも近づこう！」という大会の目標から、試合は、ワールドカーリングツアーで採用されるトリプルノックアウト（3回敗戦したら脱落する）方式で行われました。

結果は以下の通りです。開催は今年で3回目ですが、年々レベルが上がってきています。本大会に出場した選手たちが、いつの日か世界で活躍する姿を見られる日が楽しみです。
結果：優勝 Big Bang!（神奈川県カーリング協会）
準優勝 マカロン（軽井沢カーリング少年団）
第3位 コビト図鑑（軽井沢カーリング少年団）



おめでとう、信州チェアカーリングクラブ 車いすカーリング選手権で7連覇を達成！

2010年のバンクーバーパラリンピックに出場した経験を持つ信州チェアカーリングクラブは、3月23日から25日まで岩手県二戸市で開催された「第8回日本車椅子カーリング選手権」に出場し、7年連続優勝という偉業を達成しました。

前回は震災により大会が中止となったため、第1回から連覇していることとなります。





集まれ、サイクリスト！ 「グランフォンド軽井沢2012」6月開催

今年で3回目となるサイクリングイベント「グランフォンド軽井沢2012」が、6月の2日、3日に行われます。一日目は軽井沢町内約40kmを旬の味覚も楽しみながら走る「グルメフォンド・タンデムフォンド軽井沢」、二日目は浅間山麓をぐるっと125km



走覇する「グランフォンド軽井沢」。初心者からファミリー、上級者まで楽しめるコースが設定されています。もちろん1日のみの参加もOKです。お申し込みをお待ちしています。

ボランティアも大募集！

*詳しくは下記事務局まで

開催：6月2日(土)・3日(日)
会場：軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場
参加費：・グルメフォンド(1人) 4,000円
・タンデムフォンド(2人・レンタサイクル付き) 8,000円
・グランフォンド(1人) 7,000円
*グルメフォンド&グランフォンドのダブルエントリーは(1人) 10,000円となります
申込み：スポーツエントリー <http://www.sportsentry.ne.jp/>
TEL 0570-550-846 *エントリー手数料がかかります
お問い合わせ
グランフォンド軽井沢実行委員会・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
オフィシャルサイト <http://fm-karuizawa.net/granfondo/>

SPORTS REPORTS

Special REPORT 運動の楽しさを伝え、運動の基礎力を養う 当クラブの教室「子ども体育塾」

毎週木曜日に開催する「子ども体育塾」は、プレゴールデンエイジ&ゴールデンエイジの子どもに、スポーツの楽しさを知り、運動の基礎力を磨き、将来は得意とする競技で能力を伸ばしてほしいという思いで指導しています。



ゴールデンエイジとは、運動能力や運動神経を育てるのに絶好のチャンスとされる年代のこと。“プレ”は人の成長の中で最も神経系が発達する8、9歳ごろまでの子を指し、“ゴールデンエイジ”は、全ての神経系が形成され、見よう見まねで新しいことをどんどん習得してしまう9~12歳ごろの子を指します。

そこで体育塾では、さまざまな運動を通じて神経回路を活性化させ、「運動が大好き！」という状態に導くよう心がけています。興味に移りやすい“プレ”世代には、遊びの延長のように飽きずに多種多様な運動を楽しんでもらうことを重点にし、筋肉や骨格も発達する“ゴールデンエイジ”世代には、巧みな動きや適応力などが身に付けられるようなプログラムを提供しています。



たとえば、小学4年生で体育塾に入り、中学校入学まで3年間通ったAさん。はじめは逆上がりも跳び箱も、全くできない女の子でしたが、教室で体幹やバランスを鍛え、バック転ができるまでになりました。運動に対する苦手意識もなくなり、中学校に入ったらバスケット部に入るそうです。



●子ども体育塾
開催：毎週木曜日
場所：軽井沢勤労者体育センター・キッズクラス 年中~小1
16:00~16:55 / 月謝2,100円
・レギュラークラス 年中~小6
17:00~18:30 / 月謝2,600円
*初回のみ無料体験できます
申込み：TEL 0267-44-6680

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	
バレエパークラス	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	ビクター利用可、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

*白枠はオープンレッスンです
*グレー枠は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	
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	16:00~16:55	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1~小6

REPORT 1

望月のミニバス少年団と 交流戦をおこないました

当クラブの「男子・女子ミニバスケット教室」では、2月18日、佐久市望月小学校の体育館で望月ミニバスケット少年団と男子女子ともに交流戦を行いました。女子は初めて交流試合に臨んだこともあり、とても緊張していた様子でしたが、終了後はまた試合がしたいと思うほど楽しめたようです。



6年生は3月で教室も卒業となり、4月からは中学生として、また新しいステージで活動することになります。この教室で身につけた「トランジションの速さ」を忘れずに、飛躍してほしいと願っています。
教室では、6月にまた交流戦に参加する予定です。

REPORT 2

空手・礼儀作法教室 大会参加の元島くんが勝利！

3月4日、群馬県の伊勢崎市民プラザで行われた「第17回 HOLD OUTグローブ空手道大会」の少年ワンマッチの部において、当クラブの「空手・礼儀作法教室」に通う元島颯君(新小学6年生)が出場し、みごと勝利して勝利者賞を受賞しました。

教室では、5月末に行われる東真会新人交流戦に参加する予定です。元島君に続こうと、試合に向けて、それぞれ一生懸命練習に励んでいます。



REPORT 3

フットボールファクトリー軽井沢 交流大会に参加しました

当クラブの「フットボールファクトリー軽井沢」では、3月20日、さいたま市のレッズランドで行われた交流大会に行ってきました。

今回は24名が参加したため8名ずつ3チーム(なべっちFC、土屋JAPAN、M・F・A)に分かれ、他と合わせ全8チームの総当りで試合を行いました。



SPORTS REPORTS

REPORT 4

一年間の成果を発表 子どもチアリーディング教室

4月1日、当クラブの「子どもチアリーディング教室」は長野市のホワイトリンクで行われた「長野チアリーディング合同発表会」に今年も参加しました。

自分たちの番では、スタンツやアクロバットにも挑戦。昨年以上の演技とすてきな笑顔を観客に届けることができ、一年間の練習の成果を存分に発揮しました。発表後は、社会人や大学生チーム、自分たちと同世代のチームの演技を見て、とても興奮していた様子でした。

これからもチアリーダーの精神を大切に、苦しい練習も元気に乗り越え、ふだんの生活でもまわりの人を笑顔にするような人でいてほしいと思います。



REPORT 5

7月には復興支援の旅行も エイジシュートゴルフクラブ

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11日に始まりました。

7月には、東日本大震災の被災地支援の一環として「福島県いわき市塩屋崎へ温泉とゴルフ旅行！行こう皆で活気と笑顔を届けに福島へ」と題し、クラブメンバー限定で1泊2日の旅行に行くことになりました。ゴルフと観光をし、被災地にお金を落とすことで、復興の応援をしたいと思います。

日程：7月9日(月)~10日(火)
料金：軽井沢発 お一人様30,500円
東京上野発お一人様31,500円

*詳しくはお問い合わせください。



当日は天気にも恵まれ、天然芝の広大なサッカー場で、みんなとても気持ちよさそうに、のびのびとプレーを楽しんでいました。結果は、なべっちFCが3勝1分3敗で3位、土屋JAPANが3勝1分3敗で4位、M・F・Aが1勝3分3敗7位となりました。

6年生は小学生として臨む最後の試合でした。中学生になってもサッカー選手として、人間として、成長していつもらいたいと思います。新1~6年生も、さらに大きな夢へ向かって一緒に練習していきましょう。