

## 「軽井沢フェアリーズ」 軽井沢レディースアイスホッケーで二連覇

当クラブの佐藤つばがが所属する女子ホッケーチーム・軽井沢フェアリーズが、9月30日～10月1日、風越公園アイスアリーナにて催された「軽井沢レディースアイスホッケー大会」で二連覇を達成しました。

「フルメンバーが揃わない状況で臨んだ



め、ギリギリの試合展開ではあったものの、若手の頑張りもあって何とか優勝できました。全日本大会に向けてよいスタートを切ることができたと思います。ただ、個人として、またチームとして反省点はたくさんありました。これを次に生かします」(佐藤談)

また12月16日、17日には「第22回全日本女子アイスホッケー選手権大会(B)北信越・東海ブロック予選会」が行われ、軽井沢フェアリーズは1位通過で大会出場権を獲得することができました。

今後も軽井沢フェアリーズの活躍にご期待ください。

## フットサルチーム・SC軽井沢クラブ ホーム最終戦で長野県リーグ1部優勝!

当クラブのフットサルチーム・SC軽井沢クラブは、12月17日、「長野県フットサルリーグ2017・1部」の最終戦をホームである軽井沢風越公園総合体育館で行いました。対戦したのはリーグ2位のアプリコスタ千曲。勝敗では同率の最大のライバルです。

結果は4対1、全勝優勝です。前身のチーム・セロリーズ時代から、昨年4月にSC軽井沢クラブの所属となってからも、長野県リーグでは



2年連続して準優勝に甘んじてきました。毎回あと一歩届かず、近いようで遠い頂に、チーム全員歯がゆく、悔しい思いをしてきました。新しいチーム名となった2年目で、ようやく結果を出すことができました。非常に大きな一歩です。

また、当クラブ職員でフットボールスクール・メインコーチの土屋浩樹がMVP(最優秀選手賞)と得点王(26得点)を受賞しました。チームを応援して下さった方々に御礼申し上げます。

今回の勝利により、チームは「北信越フットサルリーグ2018参入戦」の参加権を得ることができました。2月18日に行われる大会で、昇格を目指してすべての力を出し切る、と意気込んでいます。

引き続きフットサルチーム・SC軽井沢クラブへのご支援をよろしくお願いいたします。

### 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)あらしき酒店 (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カルイザワ 千曲電業(株) クレイボルド(株) (株)モトヨシ (株)松井 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 (株)タカサワマテリアル 大東建託(株) シーズン時計(株) シーズンファインデバイス(株) シーズンマシナリー(株) シーズン時計マニュファクチャリング(株) 軽井沢タリアセン 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 清水商店 (株)真和ビジネスコンサルティング 西軽サク泉興業 (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 (医)恵仁会 弥栄 (株)フィンク (株)アイエンター (有)ルーツ 榊原建設(株) Breath HAIR&RELAX エステー(株) (株)ブラレイズ ロックウール工業会 軽井沢プルワリー(株) 離山房 (株)クラブ 八海醸造(株) タウナー不動産 (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 aim HAIR ピースフルピクチャーズ 佐藤設備 第一交通(株) 田中左官店



所属チームの平昌五輪出場という、当クラブにとっては特別な年が明けました。各所より当クラブのカーリングチームにたくさんの応援をいただき、心より感謝申し上げます。試合は2月14日から! 軽井沢から世界の舞台に立つ選手たちに、最後まであたたかいご声援をお願いいたします。

発行: 2018年1月1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



スポーツコミュニティ軽井沢クラブニュース

# SC Karuizawa Club News

vol.31

## いよいよ長年の夢の舞台へ 男子カーリングチーム・SC軽井沢クラブ

ご声援よろしく  
お願いいたします!



長野五輪が開催され、軽井沢がカーリングの競技会場となったのは1998年2月のこと。当時、その会場で観戦していた両角友佑が中心となり、後に結成したのが男子カーリングチーム・SC軽井沢クラブです。長野五輪から20年、チームを結成して約12年、世界最高峰の舞台を目指して鍛錬を重ねてきた選手たちの一つの夢は、今年2月、ようやく実を結びます。

「平昌五輪まで、いよいよあと1ヶ月となりました。ここまで応援していただいた皆様との夢が、ついに実現します。表彰台に立つことを目指し、自分たちの持つ最高のパフォーマンスを發揮してまいります。ご声援よろしくお祈りいたします」(スキップ・両角友佑談)

地元軽井沢では、チームを応援しようと支援団体・カーリングサポーターズクラブNAGANO2018が設立されました。町役場では懸垂幕を掲げ、さらに応援グッズを制作、期間中にはパブリックビューイングを催して、みんなでエールを送ろうと呼びかけてくださっています。

第23回オリンピック冬季競技大会(2018/平昌)は2月9日に開幕、男子競技は14日から予選がスタートします。ぜひ男子日本代表にご注目いただき、テレビの前で、または現地で、皆様の応援の力で選手たちを後押ししてください。



### 男子カーリング・パブリックビューイング in 軽井沢アイスパーク

軽井沢アイスパーク2F・ふれあいホールに設置する大型スクリーンで、男子日本代表の試合を観戦しよう! 現地韓国へ、軽井沢から熱い声援を届けましょう。

①予選1	2月14日(水)	09:00 ~ 12:00
②予選2	2月14日(水)	20:00 ~ 23:00
③予選3	2月15日(木)	14:00 ~ 17:00
④予選4	2月16日(金)	09:00 ~ 12:00
⑤予選5	2月16日(金)	20:00 ~ 23:00
⑥予選8	2月18日(日)	20:00 ~ 23:00
⑦予選9	2月19日(月)	14:00 ~ 17:00
⑧予選10	2月20日(火)	09:00 ~ 12:00
⑨予選11	2月20日(火)	20:00 ~ 23:00
⑩予選12	2月21日(水)	14:00 ~ 17:00
⑪タイブレーク	2月22日(木)	09:00 ~ 12:00
⑫準決勝	2月22日(木)	20:00 ~ 23:00
⑬3位決定戦	2月23日(金)	15:35 ~ 18:30
⑭決勝	2月24日(土)	15:35 ~ 18:30

※上記は2017年12月現在の予定です。予選6、7は都合により開催がありません。また対戦スケジュール、試合結果等によって開催を変更・中止する場合がございます。最新情報は軽井沢アイスパークの公式フェイスブックをご覧ください。  
http://facebook.com/karuizawaicepark



軽井沢は長野五輪以前からカーリング施設を有し、多くの人がカーリングを楽しんできました。2013年には日本最大級の通年型カーリング専用施設・軽井沢アイスパークがオープン。そして今回オリンピックを輩出と、まさにオリンピックレガシーを継承してきました。

### 第23回オリンピック冬季競技大会

開催地 韓国・平昌(ピョンチャン)  
期間 2018年2月9日～2月25日(17日間)  
実施競技・種目 7競技102種目  
公式サイト <https://www.pyeongchang2018.com/jp>  
日本オリンピック委員会公式Instagram @team\_nippon



### 応援ステッカー・マフラーができました!

ステッカーは軽井沢町各区分に無料配布します。マフラーは1本5,000円(税込)で販売し、売上金の一部はチームへの支援金にあてさせていただきます。1月下旬より事務局、軽井沢アイスパーク等でお求めいただけます。数に限りがあるため、売り切れしだい販売終了となります。

<お問い合わせ>TEL0267-45-0039(カーリングサポーターズクラブNAGANO2018事務局) <http://nca-curling.com/4498-2/>



## 世界選手権の日本出場権を獲得 「パシフィックアジアカーリング選手権」 日本男子は3位に

2017年11月2日～9日、オーストラリアのエリナで開催された「パシフィックアジアカーリング選手権大会」で、男子日本代表のSC軽井沢クラブは3位で大会を終えました。

前回覇者として臨んだチームは、予選全勝で決勝に進みましたが、準決勝で韓国に敗れ、残念ながら連覇は逃しました。しかし、今年の世界選手権(4月、アメリカ)の出場権が3位までに与えられるため、日本男子の出場枠を死守することができました。

女子日本代表(LS北見)は準優勝し、同じく世界選手権の出場権を獲得しました。優勝したのは男女とも韓国チームでした。

## 男子はSC軽井沢クラブが5年ぶりの優勝「軽井沢国際カーリング選手権大会2017」

12月14日～17日まで、「軽井沢国際カーリング選手権大会2017」が軽井沢アイスパークで開催されました。日本を含めて6カ国の男女30チームが集合。国を代表するナショナルチームも多く参戦したため、2月の前哨戦ともいえる数多くの白熱した試合が見られました。

結果は、男女ともに日本代表チームのTeam Morozumi(SC軽井沢クラブ)とTeam Fujisawa(LS北見)が優勝。男子SC軽井沢クラブは2012年以来5年ぶりに表彰台の頂点に上りました。

カーリング競技の認知度の高まりとともに、大会の観客数も年々



<試合結果>

男子 優勝	Team Morozumi (SC軽井沢クラブ)
第2位	Team C.Kim (韓国)
第3位	Team Smith (スコットランド)
女子 優勝	Team Fujisawa (LS北見)
第2位	Team C.Matsumura (中部電力)
第3位	Team Tirinzoni (スイス)



増えています。さらに今回は五輪直前とあって、夜や週末は何度も観客席に立ち見ができるほどの賑わいとなりました。

次回、大会は20回目の節目を迎えます。さらによりよい大会をたくさんの方にご覧いただけるよう取り組んでまいります。

## 「カーリングエリートアカデミー」ジュニア選手たちがカナダ女子チームのキャンプに参加

世界で活躍できる次世代のトップ選手の育成を目指す「カーリングエリートアカデミー」。現在、女子2チーム(Karuizawa Jr.とTeam Karuizawa)の選手8名とコーチ2名が受講生として日トトレーニングを行っています。

昨年9月にはKaruizawa Jr.の選手4名とコーチ1名が、スカラシップ(奨学)制度を利用してカナダで開催された「Team Homan Junior Curling Camp」に参加しました。世界女子選手権大会で優勝したカナダTeam Homanの選手、コーチ、メンタルトレーナー、フィジカルトレーナーから、直に指導が受けられる、ジュニア選手には夢のようなチャンスです。

キャンプは3日間。氷上ではプレーテクニック、ポジションごとの役割や戦術の立て方を学び、講義ではフィジカル、メンタル、栄



養など、選手の体験談も交えてたくさんのお話が聞けたようです。一緒に参加した地元カナダやポーランドのジュニアチームとも交流を深め、世界へ目を向ける素晴らしい体験になりました。

アカデミー生の2チームは、11月下旬に札幌市で行われた「日本ジュニア選手権」に出場。Karuizawa Jr.が準優勝、Team Karuizawaが5位と悔しい結果でした。

今後両チームは一般の日本選手権出場へ向け、さらにトレーニングを積んでいきます。今後もエリートアカデミーの選手たちの活躍にご期待ください。

## カーリングサークル「スキップ、スキップ、ランラン♪」活動2年目に入りました

活動日に集まったメンバーでカーリングを楽しむこのサークルも、発足してから10月で1周年を迎えました。当初は一人も参加者がなかった日や、存続も危うい時期がありましたが、少しずつリーダーが増え、この1年で44回も開催し、のべ400名の方に参加いただくことができました。

ときには海外からのお客様が飛び入り参加したり、テレビの旅番組取材



を受ける機会もありました。有志でチームを結成して大会に参加し、下部リーグながら準優勝した際は、みんなで喜びを分かち合うこともできました。参加者の皆さんの力で、サークルがどんどん大きく、有意義なコミュニティに成長しています。

週1回(基本的に木曜11時～、参加料お一人様500円)のペースで活動していますので、興味がある方はぜひお気軽にお越しください。カーリング未経験の方でも、事前に軽井沢アイスパークの体験プログラムを受ければ参加いただけます。活動の様子は、軽井沢アイスパークのFacebook @karuizawaiceparkや本紙でご紹介していきます。

## 「CITIZEN U21 軽井沢 Jr. チャレンジカップ2018」を3月に開催 ジュニア選手たちの活躍を見にいらしてください

今年も21歳未満の選手(チーム)を対象としたカーリング大会「CITIZEN U21 軽井沢 Jr. チャレンジカップ2018」を軽井沢アイスパークで開催します。3月23日(金)～25日(日)の3日間、全16チームのジュニアたちは一般に引けを取らないプレーを見せてくれることでしょう。

ぜひ会場に足をお運びいただき、ジュニアたちにエールを送ってください。Facebook @U21KJCCでも大会の様子を紹介します。



## 「風越ランニングサークル」 第2回長距離練習会を開催しました

ランニングサークルでは、軽井沢マラソンフェスティバルの参加を前に、10月9日に「長距離練習会」を開催しました。ロングランが初めての方からベテランの方まで、18名のランナーが集まりました。

コースは風越公園をスタートし、南軽井沢や南ヶ丘、塩沢方面を回ってまた公園へ戻ってくるという15kmを設定しました。ときどき視界を遮るほど日差しが強い日でしたが、ケガをする人もなく、無事に終わることができました。今後もこうした練習会を企画し、軽井沢を走るランナーの輪を広げていきたいと考えています。

ランニングに興味がある方、一人では練習が物足りないという方は、ぜひお気軽にご参加ください。仲間と一緒に、軽井沢を楽しく走りましょう!



風越ランニングサークル(担当: 依田)  
開催: 毎週火曜日 10:00～11:00  
集合: 風越公園スカップ軽井沢前

## 大勢のランナーが軽井沢を走破 「軽井沢マラソンフェスティバル2017」

秋の恒例行事となった「軽井沢マラソンフェスティバル」(1日目は高低差400mの山岳コースを走る「碓氷峠ラン184」、2日目は軽井沢町内を駆け抜ける「軽井沢リゾートマラソン」)が10月21日、22日に開催されました。台風21号の発生による悪天候で、とくに2日目は大粒の雨が降りしきり中の開催でしたが、合わせて5,500名ものランナーが健脚を競いました。



今回は東京農業大学のキャプテンとして箱根駅伝を走った濱崎武雅選手が招待ランナーとして参加。両日もトップタイムで完全優勝を果たしました。また、2003年世界陸上銅メダリストの千葉真子さんはゲストランナーとして、沿道で声援を送る人たちに笑顔で応えながら快走しました。

びしょ濡れになりながらコース誘導や給水などのボランティアとしてお手伝いいただいた皆さん、交通規制にご協力いただき、さらに声援を送ってくださった軽井沢町の皆さん、ランナーに特典サービスを提供いただいた町内商業施設の方々など、お力添えをいただいた多くの皆様に心より感謝申し上げます。

## トレーナーが軽井沢マラソンフェスティバルに出張 ゴール後のランナーをサポート

「軽井沢マラソンフェスティバル2017」開催の2日間、走り終えたランナーの皆さんのサポートをするため、当クラブでは大会メイン会場にストレッチブースを設け、当クラブのスポーツトレーナーたちが出張しました。上半身、下半身のいずれかのコースを選んでいただき、10分間のストレッチを有料にて行いました。

両日も悪天候だったため、どのランナーさんもコンディション調整に苦労されていたようです。ブースには、疲労困憊した方々が多く駆け込んでくれました。その姿はまるで、砂漠でオアシスを見つけた旅人のようでした。

マラソン後のストレッチは、筋肉痛の軽減・予防や疲労回復に役立ちます。また機会があれば、こうした場所に出向き、ストレッチサービスやフィジカルのノウハウを提供していきたいと思っております。



## ジュニアトップレベルのサッカー大会「CLIO CUP」を開催 欧州遠征選抜チームには佐久チームの選手も

7月15日～17日、そして7月25日～27日の合わせて6日間、「第3回ジュニアフットボールフェスタ CLIO CUP2017」が軽井沢風越公園グラウンドで開催されました。U10、U12のカテゴリーがあり、埼玉や東京を中心に遠くは福島から、各18チームが集まりま



した。長野県からは4チームが参戦し、佐久のサームFC Jr.がU12の部で3位になり、強い関東勢相手に大健闘しました。

大会一番の目玉は、全参加選手の中からチーム順位に関係なく優秀選手が選抜され、1週間の欧州遠征参加の権利が得られることです。今回、活躍したサームFC Jr.からはU10の小野沢歯衣音くん、U12の塩川晴也くん、柳沢啓人くん、丸山颯輝くんが選抜チームに選ばれました。U10のドイツ・オランダ遠征は10月に行われ、小野沢くんはチーム最多得点を決め、一目置かれる存在になったということです。

U12選抜チームは今年1月にスペインに遠征し、世界屈指のトップチームであるバルセロナのジュニアチームと対戦する予定です。選抜チームの遠征の様子は公式Facebook@jff201707をご覧ください。

CLIO CUPは今年も軽井沢での開催が決定し、さらにレベルの高い大会になることが期待されています。

## 2年連続の日本一を目指して「軽井沢スケートクラブ」 五輪観戦も企画

今シーズンは13名で活動している軽井沢スケートクラブ。夏の陸上トレーニング合宿、長野市のエムウェーブや風越アイスアリーナでの秋の屋内練習を経て、11月から屋外スケートリンクでの本格的なスピード練習を行っています。すでにいくつかの大会にも出場し、好成績を取っています。

今後は、1月に行われる「クラブ対抗」での総合優勝、2月に行われる「全国大会」での2年連続日本一を目標に活動します。また2月は平昌五輪の観戦も企画しています。極寒の中行う厳しい練習や大会出場、遠征などを通して、身体能力や技術の向上はもちろん、心も強く育ててもらいたいと考えています。

また、近隣の小中学校で行う「合同練習」では、スケートクラブのメンバーも含め、現在25名の生徒が週に2回練習を行い、クラブチームコーチが外部指導員として携わっています。地域の代表的なスポーツであるスピードスケートの楽しさを多くの児童に味わってもらうために、体制の充実と指導方法の工夫が心がけています。



### 「第90回日本学生氷上競技選手権大会スピードスケート競技」開催のお知らせ

「大学日本一」を決める日本学生氷上競技選手権大会スピードスケート競技(略称・インカレ)が約25年ぶりに軽井沢町で開催されます。各種目の順位をポイント換算し、加算していく方法で総合優勝を目指します。個人の成績はもちろんですが、自分の大学の名を轟かせたいと、各校が必死になって競り合います。トップ選手も多数出場が予想されていますので、選手たちの迫力ある滑りを、ぜひこの機会に間近でご覧ください。

### 第90回日本学生氷上競技選手権大会スピードスケート競技

主催 (一社)日本学生氷上競技連盟 開催 1月6日(土)～8日(月)  
場所 軽井沢風越公園屋外スケートリンク

## 新潟県の総合型地域スポーツクラブと アイスアリーナの視察研修を実施

11月6日、7日の2日間、クラブでは視察研修を企画し、クラブ職員、理事のほか、日ごろお世話になっている軽井沢町や軽井沢観光協会、軽井沢町振興公社の有志の皆さんと全14名で新潟県に行ってきました。

まず訪れたのは、村上市に拠点を置く総合型地域スポーツクラブ・NPO法人希楽々(きらら)。さまざまな運動プログラムや仲間づくりの機会を提供するほか、買い物難民の高齢者をクラブバスでショッピングセンターに送迎し、買い物後に健康体操を行うという独自のサービスも行っています。行政に積極的に企画立案を行い、さらに迅速に実行に移すという意欲あふれるクラブでした。

もう一箇所は新潟市の「アサヒアレックスアイスアリーナ」。2014年開業のアイススケートリンクとカーリングなどが楽しめるサブリンクを備えた屋内氷上競技施設です。「アミューズメント(=人を楽しませること)」に重きを置いた運営しており、平日にもかかわらず大勢の利用者で賑わっていました。先駆的なサービス事例や施設を活用した地域活性的取り組みなどをいくつも見聞きし、非常に有意義な研修となりました。



## 自分だけのトレーニングメニューで結果を出しましょう！ スカップ軽井沢・トレーニングルーム「メニュー作成」プログラム

一人では  
なかなか運動が  
続かない

何年も  
運動しているが  
効果が出ない

今のトレーニングが  
目的に合っているか  
心配

運動嫌いでも  
続けられる方法を  
知りたい

こんなお悩みを持つ方は、自分に合う運動方法を知らないだけかもしれません。まずは自分だけのメニューを作りませんか。

### トレーニングの流れ

#### まずは目標設定から

最初に体重や筋肉量などの測定を行い、目標を決めます。「ウエスト○cmを○月までに」など、具体的に設定することが肝心です。

#### 約1ヶ月間／基礎トレーニング

インストラクターのサポートを受けながら運動の基礎と正しいフォームをしっかり身につけましょう。



マシンなどを使い、  
目的に合わせた  
筋力トレーニング



有酸素運動で  
ウォーミングアップ



ストレッチで  
関節を  
動かしやすく

#### 最低3ヶ月は トレーニングを続けましょう！

体重や体脂肪率の変化はすぐ表れずに諦めてしまう方が多いのですが、3ヶ月は投げ出さずがんばりましょう。筋肉は同じような動作や負荷で行うトレーニングではあまり発達しません。そこで1ヶ月を目安に運動方法を見直し、新しいエクササイズなどを取り入れることで、効果が出やすくなります。運動方法に慣れてくると、フォームも自己流になりがちです。ときどきインストラクターにチェックしてもらいましょう。正しいフォーム・トレーニングが目標達成を早め、怪我の予防につながります。



#### 約3ヶ月目／ようやく体に変化が

2ヶ月目までに効果が表れなかった方も、正しいトレーニングを3ヶ月ほど継続すれば、カラダの変化を感じるはずですよ。

トレーニングメニュー作成  
初回1ヶ月 3,780円(2ヶ月目以降は3,400円)  
※トレーニングのフォローほか、食事や体づくりについてのご相談も承ります。

## プロコーチが丁寧に指導 「風越・キッズテニススクール」

ボールを狙った場所に打ち返す爽快感、諦めずにボールを追いかけて粘り勝ちしたときの達成感など、テニスにはさまざまな魅力があります。プロ選手のプレーを見て興味を持ったなら、ぜひ幼少から基本を学んでテニスを楽しみませんか。

クラブでは2016年5月から、小学3年生までを対象としたテニス教室を開講しています。JPTA(日本プロテニス協会)認定のプロコーチが一人ひとり丁寧に指導します。全く経験がない子も、ラケットの持ち方から学んで、ゲームを楽しめるようになります。場所は軽井沢風越公園総合体育館です。室内で行うため、冬季でも練習を行えます。

随時無料体験も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



対象：年長～小学3年生 開催：毎週水曜日 17:30～18:30  
月謝：7,200円 ※ラケットのレンタル(無料)もあります。

## 運動習慣を楽しく身につけよう「おとなの体操教室」好評開催中

毎週日曜日、軽井沢風越公園総合体育館で開いている「おとなの体操教室」。楽しく、飽きずに体を動かしながら運動習慣が身に付くように、さまざまな運動方法を紹介しています。下に代表的な4つのメニューを掲載しました。興味をもたれた方は、ぜひ日曜日の教室にいらしてください。

おとなの体操教室  
対象：18歳以上 開催：毎週日曜日10:00～10:45  
参加料：1回500円  
持ち物：動きやすい服装、屋内用運動靴

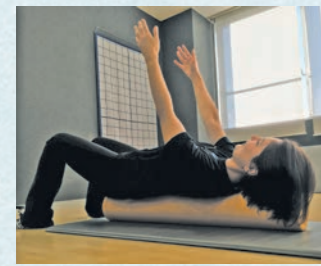
### ①ストレッチ

カラダをリラックスした状態で、“痛気持ちいい”ポイントで筋肉を伸ばします。同じ場所の筋肉を伸ばすにも、さまざまなやり方があるため、教室で体験して自分のカラダに適した方法を体得してください。



### ③筋膜リリース

全身の筋肉を覆っている膜に対してストレッチボールやボール、指などを使って圧をかけることで、筋肉の緊張を和らげます。筋肉の緊張が強くと関節の動きを制限してしまうため、筋膜リリースを行うことで、腰痛や肩こりの予防や改善が図れます。



### ②ストレッチボール

丸い筒状のストレッチボールの上に仰向けになり、脱力してカラダに揺らぎを与えることで、背骨や骨盤などの骨配列を整えて筋肉を弾力のある状態にします。筋肉が硬いとトレーニングやストレッチをしても効率が上がりにくいです。ボールをお持ちでない方は、ぜひ一度教室で体験してみてください。



### ④筋力トレーニング

主に自分の体重をコントロールしながら行うエクササイズです。やり方を覚えれば、どこでも簡単に行えます。教室やジムに来られない場合も、空いた時間に行えば、筋力や健康の維持に役立ちます。

## 体験参加受付中！赤ちゃんと一緒に全身運動しましょう ベビースイミング教室 参加者インタビュー

「ベビースイミング」は開講して3年目になりました。今回は生後6ヶ月から参加して下さっている大津宗志朗くんのお母さんにお話をうかがいました。宗志朗くんは現在1歳10ヶ月。参加者の中で一番経験豊富なベビースイマーです。



### Q ベビースイミングを始めたきっかけは何ですか？

A 私自身、小さい頃から水泳をやっていたので、子どもにも習わせたいと思っていました。たまたまこの教室のことを知って、自分自身のストレス発散にもなるかと思い、参加を決めました。

### Q 通い始めて変化はありましたか？

A 風邪をひきにくくなりました。体調を崩すことが少ないのも、水泳のおかげだと思います。家に帰ればぐっすりお昼寝してくれます。お風呂も

嫌がらずに入ってくれますね。

### Q お母さんご自身は参加していかがですか？

A 大人にとっても、非常によい運動になりますね。運動不足解消とストレス発散に最適だと思います。

ベビースイミング教室は、赤ちゃんの健康を育むだけでなく、保護者の方の運動の場、コミュニティーの場にもなっています。見学、体験参加は随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

### ベビースイミング

開催：毎週木曜日(休講日あり) 時間：11:00～12:00  
対象：6ヶ月～3歳  
持ち物：水着、キャップ、タオル、水遊び用オムツ  
お問い合わせ：TEL090-1792-9503



## エイジシュートゴルフクラブ、13年目のシーズンが終了

「エイジシュートゴルフクラブ」は、会員数が年々増加し、現在70名近くの大所帯になりました。平均年齢72.1歳のメンバーは、4月から11月までの15回のラウンドで、思い思いにプレーを楽しまれたようです。

11月には納会を行い、昨シーズンの活動を振り返りました。残念ながらエイジシュート達成者はいませんでしたが、全15回参加者が4名もいたそうです。また納会では、フラダンスやバンド演奏

の披露もあり、会が大いに盛り上がりました。年齢を感じさせない、活気あるクラブだと改めて実感させられました。

今シーズンは4月からスタートします。メンバーの皆さん、また元気で会いましょう。



## 「SC軽井沢クラブフットボールスクール」Jリーグ観戦に行きました

8月9日、当クラブのフットボールスクールに通う生徒たちと、クラブバスに乗って埼玉県のNACK5スタジアムまでJリーグ観戦に行ってきました。

試合は大宮アルディージャ vs FC東京。スタジアム観戦は初めてという子もいて、歓声と熱気に包まれた会場に感化されたのか、みんな大興奮でした。プロのプレーを間近で観て、大いに刺激を受けたようです。

教室ではまたこうした機会を設けたいと思います。



## 「フットサルチーム・SC軽井沢クラブ」ファミリーバーベキューを行いました



フットサルチーム・SC軽井沢クラブを応援して下さる協賛社様、スクール生たち、そして仲間や家族に日ごろの感謝を込めて、チーム主催で8月26日「ファミリーバーベキュー」を行いました。

食事の前に、まずは恒例となった風越公園周辺のごみ拾いを行い、体育館でフットサルを行いました。その後湯川キャンプ場へ移動。選手たちが肉を焼いて、飲み物をサービスしながら、お世話になっている方々とおしゃべりを楽しみました。最後は、サイン入りユニフォームなどの賞品をかけたジャンケン大会で、大いに盛り上がりました。

たくさんの方にサポートしていただいていることを改めて感じるよい機会となりました。これからもフットサルチーム・SC軽井沢クラブをどうぞよろしくお願いいたします。

## 「SC軽井沢クラブフットボールスクール」セイコーカップに出場しました

フットボールスクールに通う小学4年生以下の10名の生徒たちが、9月16日、東京都墨田体育館で行われたFリーグ・フウゴドルすみだ主催「セイコーカップ2017 U-10」に出場しました。全24チームが参加する非常に大きなフットサル大会でした。

予選リーグは8グループに分かれて3試合を行い、3連敗(0対5、0対7、2対3)でした。しかし、予選3位トーナメントの準々決勝では、2対0で今大会初勝利！続く準決勝を3対2で制し、決勝進出を果たしました。決勝は残念ながら0対7で敗れました。

最終結果は24チーム中18位。これまで全敗や最下位ばかりだったことを考えると、著しい成長を見せてくれました。一日に6試合も出場できたことは、とてもよい経験になったはず。またうれしいことに、チームは大会から「ハッスル賞」をいただきました。これは、大会を通して一番元気がよくなったチームに与えられるそうです。



## 「SC軽井沢クラブフットボールスクール」エスコートキッズに参加しました

11月5日と12月17日、軽井沢風越公園総合体育館でフットサルチーム・SC軽井沢クラブのホームゲームが行われ、フットボールスクール生がエスコートキッズとして試合前に参加しました。

いずれの日も最初はみんな緊張していましたが、出場選手と一緒に手をつないで入場し、試合が始まるまで、しっかり役目を果たしてくれました。

試合開始後は観客席に残り、最後まで声援を送ってくれました。選手と観客の一体感を味わってもらうために、今後も機会を設けてスクール生に参加してもらいたいと考えています。

