

「ペアストレッチ」を試してみませんか

全身の筋肉は定期的に伸ばしたり、動かさないと硬くなってしまいます。筋肉が硬くなると冷え症や肩こりなどの原因になり、疲れも取れにくくなります。そうした不調を予防、改善するのがストレッチです。ストレッチは1人でもできますが、より効果的なのが2人で組んで行うペアストレッチです。必要な力が抜けて筋肉を伸ばしやすく、リラックス効果も得られるのでおすすめです。

スカップ軽井沢・トレーニングルームで行う「ペアストレッチプログラム」(予約制)は、トレーナーがお客様の体の状態を見ながら、硬くなった筋肉をゆっくりほぐしていきます。ご自身が硬さを感じる箇所があれば、お気軽にお申し付けください。気持ちよくなって、ウトウトしてしまってもOKです。



ストレッチ=痛い、辛い、という方が多いのですが、ペアストレッチを受けていただくと、こうした抵抗感はなくなくなるかもしれません。全身の柔軟性を高め、楽に動ける体づくりをしましょう。まずはお気軽にお問合せください。

メリットの一例



- 体を柔軟にする
- 全身の血行を促進する
- スポーツ前に行うことでケガ予防に、スポーツ後に行うことで筋肉痛の緩和になる
- リラックス効果が得られる
- スポーツのパフォーマンスをアップさせる

など

夏の期間限定コース

グループショートレッスン 予約不要

「体幹強化」「しなやか美・BODY」など、毎回テーマを決めて週数回行う30分グループレッスン。実施日時の開始10分前までに2Fトレーニングルームへお集まりください。開催日時と各回のテーマ等は下記公式Facebookでご案内します。1回500円

こちらもどうぞ

スカップ軽井沢・トレーニングルーム TEL.070-1449-3556
http://kazakoshi-park.jp/scap-karuizawa
https://ja-jp.facebook.com/scap.gym

夏休み限定「早朝子ども水泳教室」参加者募集

4歳から中学3年生まで参加できる夏休みの水泳教室を開催します。水になれていない子から泳ぎを上達したい子まで、プールに入って暑さを吹き飛ばしましょう。事前予約制となります。

開催：①8月3日(水)～5日(金) ②8月8日(月)～10日(水)
③8月17日(水)～19日(金) (各3日間)

時間：各日朝8:00～9:00

クラス：A水なれクラス Bキック・クロールクラス

参加料：各クラス
3日間
7,500円

〈お申し込み〉
TEL.090-1792-9503
(山浦)



教室参加のジュニア対象「サマーキャンプ」を実施します

当クラブのスポーツ教室に通う子どもたちを対象に「サマーキャンプ」を行うことになりました。各教室合同で行うため、ふだん面識のない子同士コミュニケーションをとってもらうのも目的のひとつです。テント泊や飯ごう炊さんを体験したり、自然を満喫してもらいたいと考えています。みんなで夏の思い出をつくりましょう！

対象：当クラブの教室に通う小学1～6年生
期日：8月20日(土)～8月21日(日)の1泊2日
場所：ライジングフィールド軽井沢
参加費：6,500円
〈お問い合わせ〉TEL.0267-48-0077(軽井沢風越公園総合体育館・小林)



求人

軽井沢風越公園・総合体育館
フロント&管理スタッフ

- 年齢・性別不問 ●月～土曜日のうち週3日程度 ●8:30～15:30
 - 詳細はお問合せください。
- TEL.0267-44-6680 info@karuizawaclub.ne.jp (担当：小崎)

賛助会員

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)シンビ堂医業 (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) たてしなツプル ムーゼの森 柳沢建設(株) 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) シチズンホールディングス(株) シチズンファインデバイス(株) シチズンマシナリー(株) シチズン時計マニュファクチャリング(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



「ペットボトル症候群」をご存知ですか。清涼飲料水やスポーツドリンクを大量に飲んでおきる急性糖尿病のことをいい、夏に急増するそうです。市販のペットボトルには1本に角砂糖10個分以上の糖分が入っているものもあるそうです。水分補給は大切ですが、糖分の多い飲料はなるべく避けましょう。

発行：2016年8月
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) 0267-44-6680
MAIL) info@karuizawaclub.ne.jp WEB) http://karuizawaclub.ne.jp



2018 冬季五輪出場に向かってー 男子カーリングチーム・SC軽井沢クラブ

今年4月の世界選手権で日本男子最高位となる4位入賞を果たしたSC軽井沢クラブ。同大会で平昌五輪の出場を左右する通称・オリンピックポイントを9ポイント*1獲得し、出場への道が大きく開かれました。

カーリング競技の五輪出場枠は10カ国。開催国の韓国を除き、出場7カ国は、今年と2017年の世界選手権で得るポイント合計で決まります。残る2カ国は五輪直前に行われる「世界最終予選」で選ばれしくみです。前回のソチ五輪の際は、チームはこの世界最終予選まで駒を進めましたが、出場は叶いませんでした。

現在、SC軽井沢クラブは日本選手権4連覇を果たし、ワールドカーリングツアーランキングは22位(2015-16最終ランク)、これまで遠い存在だった強豪チームと肩を並べるところまで来ています。すでに日本代表として出場が決まっている今年11月の「パシフィックアジア選手権」(韓国)で2位以上に入れば、2017年の世界選手権(カナダ)の出場権を得て日本代表として参戦できます。ポイントを稼いで自ら



の力で五輪出場枠を勝ち取る大きなチャンスです。来年の日本選手権*2、冬季アジア大会(五輪出場枠は対象外)と、ほかにもチームの戦いは続きます。パシフィックアジア選手権と世界選手権は、現地への応援ツアーが組まれる予定ですので、ぜひご参加ください。みなさんの熱い応援をどうぞよろしくお願ひいたします。

- *1 前回の五輪では2年の合計で10ポイント以上のチームが出場を果たしています。
- *2 日本が五輪出場枠を獲得した場合、SC軽井沢クラブは2017年の日本選手権で優勝すれば五輪の日本代表となります。2位以下の場合は、日本代表決定戦に回ります。



今春より活動中「SC軽井沢クラブ・フットサルクラブチーム」

前号でご案内した当クラブのフットサルクラブチームは、4月より活動をスタートしました。ジュニア教室から個サルまで、引き続き参加者を募集しておりますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。

〈お問い合わせ〉TEL.0267-48-0077(軽井沢風越公園総合体育館・土屋)

フットボールファクトリー(U-6、U-9、U-12)

トップチーム・SC軽井沢クラブ所属選手がコーチとなり、楽しむことを第一に試合経験を生かしたテクニックを指導しています。年少から小学6年生まで58名が所属し、クラスごとに毎週月曜日に練習を行っています。

※一部クラスの受講はキャンセル待ちとなります。



らしてください。

- 第10節/
10月23日(日)
13:40キックオフ
vs 飯山FC
- 第11節/
12月18日(日)
試合時間未定
vs ミツ Final
Futsal Club



個サル(個人参加型フットサル) 予約不要

毎回30名ほどの方に参加いただいています。トップチーム・SC軽井沢クラブの選手も加わって、ときに楽しく、ときに真剣にゲームを行っています。中学生以上であれば未経験の方でも歓迎しますので、興味がある方はぜひお越しください。一緒に軽井沢でフットサルを楽しみましょう！

対象：中学生以上
(年齢・性別・経験問わず)
活動日：毎週月曜日
20時～22時(ナイター
リーグ開催期間は休み)
場所：風越公園総合体育館
参加費：1回500円



カーリング未来プロジェクト「エリートアカデミー」開校 未来のオリンピック候補たち

世界で活躍できるカーリングアスリートの育成を目指し、今年5月、カーリング未来プロジェクトの一環として「カーリングエリートアカデミー」が開校しました。応募の中から、今年度は昨シーズン素晴らしい成績を残した「FB(チーム軽井沢)」と「ローレル(軽井沢ジュニア)」の女子2チームが選ばれ、13才から18才までの9名が大きな夢に向かって走り出しました。

開校式の数日後に練習もスタート。氷上練習のほかフィジカルトレーニング、戦術からアイスメイク講習まで、男子チームSC軽井沢クラブのコーチ・選手を中心とする講師陣から指導を受けていま



す。来年4月15日の開校式までに彼女たちがどんな成長を見せるのか、楽しみなところ。本プロジェクトは、彼女たちのようなジュニア世代が成長し、また次の世代を教え、共に成長していくというトップスポーツと地域スポーツの好循環を実現させることも将来の目標に据えています。このプロジェクトの発展とアカデミー生たちの活躍にどうぞご期待ください。



フットボールファクトリー 交流戦を行いました



当クラブのフットボールファクトリーに通う21名の生徒たちが7月9日(土)、群馬県嬬恋村運動公園で、地元のホルセドルフフットボールスクールの生徒と交流戦を行いました。

試合はU-8(小学1～2年生)、U-10(小学3～4年生)にカテゴリーを分けて行われました。日ごろ体育館で練習する軽井沢の子たちにとっては慣れない天然芝グラウンドでのゲームでしたが、みんな必死にボールを追いかけていました。たくさんのゴールシーン、たくさんのナイスプレーが見られました。とくにU-8の初めて試合を行う生徒には、貴重な経験になったようです。

交流戦のあとは、応援に来られた保護者の方にもお手伝いいただき、約100名が集まってバーベキューパーティーをしました。運動後のお肉はとても美味しく、みんな頬張って食べていました。

同じスポーツを楽しむたくさんの仲間に出会い、楽しい時間を一緒に過ごせたことを忘れずに、また日々の練習に励んでほしいと思います。教室では今後も交流戦や交流大会にできるだけ参加していきます。



「エイジシュートゴルフクラブ」12年目のシーズンスタート

当クラブの発足以来活動を続けている「エイジシュートゴルフクラブ」が12年目の活動を開始しました。ご存知のとおり、エイジシュートゴルフは1ラウンド(18ホール)を自身の年齢以下の打数でホールアウトすることです。

一昨年、ゲストとして参加したビジタープレイヤーがエイジシュートを達成しましたが、これは正式記録とはならず、以降はまだ現れておりません。今年、達成者は出るでしょうか？我こそは！と自信のある方は当クラブまでぜひご連絡ください。

「軽井沢スケートクラブ」発足 週3回のトレーニングに励む

スピードスケートのジュニア人口減少に歯止めをかけたつ、世界で活躍できるアスリートを輩出しようと、当クラブでは「軽井沢スケートクラブ」を立ち上げ、5月より活動をスタートしました。現在、町内外の小学2年生から6年生まで7名が在籍し、週3日2時間のトレーニングを行っています。

これまで、ほとんどの子が屋外スケートリンクの営業に合わせて冬季のみに練習し、オフシーズンは小学校のクラブごとに活動していました。経験豊かな指導者も少なく、「オフにどんなトレーニングをしていいかわからない」「冬に結果がでる練習を夏からしたい」とさまざまな悩みの声が寄せられたのも、クラブ立ち上げの大きな理由です。

4月～10月に基礎体力、筋力、バランス感覚、体幹などをしっかり養い、11月からの氷上練習に備えます。0.01秒を競う競技において、今自分に何ができるか考え、実行し、反省して次に生かすことを常に課しています。

暑期中での陸トレ、酷寒の中での氷上練習と、トレーニングはとても厳しいのですが、仲間と励まし合い、切磋琢磨しながら、自分の限界を打ち破ってほしいと考えています。

見学は随時行っていますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

開催：月曜・木曜 17:00～19:00、土曜 9:00～11:00
場所：(冬季)軽井沢アイスパーク・屋外スケートリンク
月謝：月謝8,000円
(お問い合わせ)TEL.0267-48-5555(軽井沢アイスパーク・市村)



「2016軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」 参加者、ボランティア募集！

これまで「高齢者スポーツ祭&ユニバーサルスポーツ祭」と二つのイベントが共同で開催していましたが、今年度から「軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」として催すことになりました。このイベントは年齢や性別、国籍、障がいの有無を問わず、誰でも気軽に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。

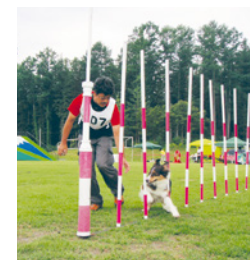


ただいま参加者、ボランティアスタッフを募集しています。スポーツの秋に、一日思いきり体を動かして楽しい時間を過ごしましょう。当日はフリーマーケットも開催されます。皆さんの参加をお待ちしています。

期日：2016年11月19日(土)
場所：軽井沢風越公園総合体育館
(お申し込み・お問い合わせ)
軽井沢町社会福祉協議会
TEL.0267-45-8113

飼い主と愛犬のコミュニケーションスポーツ 「エクストリーム軽井沢」開催決定！

「エクストリーム」は、飼い主と愛犬が数々の障害物乗り越えタイムを競うドッグスポーツです。毎年、全国各地で予選会を行い、東京で決勝大会が行われます。今年度は秋に軽井沢で予選会が開催されることになりました。人と犬の共同スポーツを通して、全国の愛犬家を対象にマナー啓発や動物愛護精神の向上を目的としています。見学は無料です。ワンちゃんと飼い主さんたちの奮闘を見に行きましょう。



期日：10月15日(土)・16日(日)
場所：軽井沢風越公園総合グラウンド
クラス：①オープンクラス 10月15日
②ミニチュアクラス(体高40センチ以下) 10月16日
主催：NPO法人ワンワンパーティークラブ
特別協力：一般社団法人軽井沢観光協会
後援：軽井沢町

「軽井沢マラソンフェスティバル2016」今年は10月22日・23日開催



町内の紅葉が綺麗に色づき、見ごろを迎える10月22日(土)・23日(日)の2日間、軽井沢プリンスホテルスキー場をメイン会場に、今年も「軽井沢マラソンフェスティバル」が開催されます。

本大会は、初日に高低差400mの旧碓氷峠を走る「碓氷峠ラン184」、二日目に旧軽井沢や離山、南ヶ丘、中軽井沢など町内を駆け抜ける「第7回サンスポ軽井沢リゾートマラソン」で構成されています。昨年より大会走行コースは日本陸上競技連盟の認定を受けていますが、今年は競技会としての実績が認められ、「碓氷峠ラン

184」「軽井沢リゾートマラソン」ともに日本陸上競技連盟の公認大会となりました。健脚の方はぜひ両日参加して、合計42.195kmにチャレンジしてください。初心者向けには、「碓氷峠ラン184」に2km、「軽井沢リゾートマラソン」5kmのショートコース種目も用意しています。

今回の大会ゲストは、元シンクロナイズドスイミング日本代表の青木愛さん。引退後はスポーツコメンテーターや解説者として活躍されています。

大会では運営をお手伝いいただけるボランティアも募集しています。詳細は公式ウェブサイトや大会案内等をご覧ください。

大会公式ウェブサイト：<http://sanspo-marathon.net/karuzawa-fes>
★ボランティアに関するお問い合わせは下記のSC軽井沢クラブまで★
TEL.0267-44-6680
Mail：info@karuzawaclub.ne.jp

ワールドカーリングツアー日本大会「軽井沢国際カーリング選手権大会2016」12月に開催



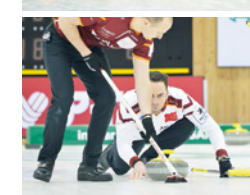
長野五輪を記念し、翌年から開催している「軽井沢国際カーリング選手権大会」が今年も12月に軽井沢アイスパークで開催されます。大会のレベルアップを図るため、3年前よりワールドカーリングツアーに加入。今回も同ツアーの日本大会として国内外からチームを集めて行われます。

すでにエントリーも開始しており、海外からは昨年優勝した男子 Team Murdoch(スコットランド)や Team Morris(カナダ)、女子は昨年参加した Team Sidorova(ロシア)や Team Sweeting(カナダ)などの参戦が決定しています。このほかは今後の発表となりますが、2018年の冬季五輪に出場の可能性の高い強豪チームもエントリー予定です。

日本からは世界男子選手権で4位入賞を果たしたSC軽井沢クラブ、日本選手権準優勝のI.C.E(東京)、女子は昨年優勝の北海道銀行

フォルティウス、準優勝のLS北見、3位入賞の中部電力らが参戦を決めています。一部試合はBS朝日でご覧いただけますが、会場内の雰囲気や選手の表情、プレーの迫力はその場にいないと感じることができません。観戦は連日無料ですので、暖かい支度をしてぜひ会場にお出かけください。

大会詳細や出場チームについての最新情報は公式ウェブサイトや公式フェイスブックにて随時発信していきます。こちらもぜひチェックしてください。多くの皆さまのご来場をお待ちしております。



期日：2016年12月15日(木)～12月18日(日)
場所：軽井沢アイスパーク
大会公式ウェブサイト：<http://karuzawa-icurling.jp/>
大会公式フェイスブック：<https://www.facebook.com/i.curling>