



スケートSC軽井沢クラブ さまざまな経験を糧に

昨季、スケートSC軽井沢クラブは昨年4月から陸上トレーニングを開始し、2月末まで11カ月間休むことなく活動しました。「どんなスポーツにも通用する身体づくり」を目指し、ランニングをはじめ、砂浜でのトレーニング、球技、水泳、登山、農業体験や他クラブとの合同練習など、あらゆる鍛錬をして冬に備えました。氷上練習に入ると、それぞれに自分の目標やタイムを定め、1000分の1秒でも速くなるように氷点下でも、大雪の中でも練習を重ねました。

1月26日には茅野市のNAOIceOVALでスケートクラブ唯一の団体戦「第27回クラブ対抗スケート競技会」(小学生対象)に参加しました。全員がチームのために全力で滑り、結果は男子が総合で準優勝、女子は5位に入賞。6年生は女子1名しかいなかったものの、男女とも入賞を果たしました。高学年生は自分のレースがあっても下級生のサポートを行う、1年生から6年生まで学年関係なく大きな声で仲間を応援するといった光景がたくさん見られ、スケート選手としてはもちろん、人としての成長も感じることができました。



昨季の農業体験の様子



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動休止となってしまいましたが、新年度からは新しいクラブ員も加わります。再開後は昨季の反省をしつつ、目標を明確にして新たな気持ちで練習に臨みます。

今後は体力測定、登山、水泳や合宿、海辺でのトレーニングを予定しており、今シーズンもいろいろな種目を取り入れて身体づくりをしていきます。こうして基礎体力をしっかり養うことで、「リレーの選手に選ばれた」「マラソン大会で入賞した」など、スケート以外でも子供たちの力が発揮されるようです。

スケートSC軽井沢クラブには小学1年生から中学3年生まで、軽井沢以外に御代田、佐久、小諸や白田から通うメンバーも在籍しています。スケートの技術力だけでなく、あいさつや礼儀、相手を想う心、感謝の気持ちなども培っていく方針です。それぞれが持つ夢や目標に一歩でも近づけるよう、指導陣もサポートしていきます。

スケートクラブでできる様々な貴重な経験は、ジュニアの今しかできません。初心者もたくさんいますので、活動再開の折には新たな挑戦を一緒にしてみませんか？

活動11年目。アクティブな愛犬家コミュニティー 軽井沢 Forest Ranger DOG

野生動物との健全な棲み分けによる共生を目指して2010年にスタートした本活動は、今年新たな10年に向かってスタートします。

状況が収束するまでは休止中ですが、本活動は月1回の啓発ウォーキングがメイン。参加するゲストウォーカーも多くなり、毎回野生動物の動物臭チェックなどを行い、楽しみながら学んでいます。

本活動を通して飼い主と愛犬のコミュニケーション力を高め、絆をより深めていきたいと思っています。スタート時に若かった隊員犬も年を重ねましたが、数頭は今も飼い主さんと一緒に元気に参加してい



ます。ゲストウォーカーは随時受け入れますので、興味のある方はご連絡下さい。
お問い合わせ0267-46-8960(担当:西山)
※下記教室のお問い合わせ先も同様です



**新しいドッグスポーツ
「ノーズワークゲーム教室」を計画中!**

ノーズワークは人間の1億倍ともいわれる犬の嗅覚を使った新しいドッグスポーツで、特定の臭気をつけたターゲットを隠し、鼻を使って探させるゲームです。どんなワンちゃんでも楽しむことができます。「見つけた!」という喜びを飼い主さんと共有できるところが醍醐味です。詳細は決まり次第クラブFacebook等でご案内いたします。お楽しみに!

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)松屋長岡鉄工(株) 軽井沢タピアセン たてしなッフル ムーゼの森 (株)軽井沢IT経営センター (株)シンビ堂医薬(株)クレバ (株)FiNC Technologies 軽井沢プルワリー(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アルチャリング(株) 田口紙業(株) ヨネックス(株) GAViC (株)ヤオトク (有)ルーツ 離山房 エステー(株) 八海醸造(株) (株)グラフィックデザイン 大東建託(株) (医)恵仁会 (株)ゆうき Hardline (株)ホスピタリティオペレーションズ (株)フィールド・マネジメント 軽井沢・プリンスショッピングプラザ



発行：2020年4月25日
編集：NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ
軽井沢町長倉332-4 TEL 0267-46-8960 (平日9:00~18:00 土・日・祝休)
info@karuizawaclub.ne.jp www.karuizawaclub.ne.jp

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当クラブが携わる軽井沢風越公園屋内施設も休館となり、紙面でご紹介した教室等の活動も発行時点でほとんどが休止となっています。一日も早く終息し、また皆様と一緒に、元気にスポーツを楽しめることをスタッフ一同待ち望んでいます。



スポーツコミュニティー軽井沢クラブニュース

SC Karuizawa Club News

vol.38

THANK S 15th anniversary SCKC 15th Anniversary 「3 months challenge」結果発表

当クラブの設立15周年を記念して募集した「カラダを本気で変える! 3 months challenge」は、スカップ軽井沢・トレーニングルームで提供しているパーソナルレッスンを受けて理

想の身体づくりをしてもらおうという企画。たくさんの方の応募の中から選ばれた3名の方に昨年11月から今年2月までの約3カ月間(週1~3回)トレーニングに励んでいただきました。いよいよ、挑戦の結果発表です!

**7.3kgの減量に成功
指導者として極真空手の
動きもスマートに**

谷内宏幸さん
(身長171cm、52歳)
体重：91.9kg⇒84.6kg(-7.3kg)
体脂肪率：29.8%⇒26.6%(-3.2%)
体脂肪量：27.4kg⇒22.5kg(-4.9kg)
筋肉量：61.2kg⇒58.9kg(-2.3kg)

**筋肉量を落とさずに
体脂肪ダウン
服のサイズも
M⇒Sに戻った**

内堀聡美さん
(身長153cm、37歳)
体重：57.2kg⇒51.6kg(-5.9kg)
体脂肪率：35.7%⇒29.5%(-6.2%)
体脂肪量：20.4kg⇒15.2kg(-5.2kg)
筋肉量：34.7kg⇒34.4kg(-0.3kg)

**仕事の都合で週1程度の
トレーニングながら
体重をキープしつつ
筋肉量アップ**

小林祐紀さん
(身長170cm、27歳)
体重：66.9kg⇒66.2kg(-0.7kg)
体脂肪率：21.4%⇒18.9%(-2.5%)
体脂肪量：14.3kg⇒12.5kg(-1.8kg)
筋肉量：49.9kg⇒50.9kg(+1kg)

「あっという間の3カ月。理想の身体に近くにはもう少し時間が必要だったかと思います。50代になっても挑戦できる、それが新鮮で、日々いろいろ学びと発見がありました。目標を持って、変わるんだ!という強い気持ちを保つことが大事ですね。知人から「リバウンドするんじゃないの?」といわれますが、今後は自分に合ったやり方でトレーニングを続け、さらに理想に近づきたいです」

トレーナーからひとこと

極真空手の指導者である谷内さんは、ハードなトレーニングも忍耐強くがんばっていらっしゃいました。こちらのアドバイスも素直に聞いて実践して下さった結果だと思えます。目標は極真空手マスター大会で優勝とのこと。ぜひ実現してください。

「これまでに経験したことのない筋肉痛を味わいましたが、家族の協力もあって続けられ、結果が出て満足しています。自分の身体についてよく知る機会にもなりました。2年前から通って1人で運動していた時は全く体型が変化しなかったため、トレーナーさんの存在は大きいですね。やれる!という自信もついたので、今後は懸垂ができて、パラソールに乗れる腹筋女子を目指します」

トレーナーからひとこと

筋肉が落ちずに脂肪だけを落とした100点満点のダイエットです。前向きに取り組んで下さったので、トレーナーは後押しをするだけでした。周囲から「瘦せたね、といわれた」と喜んで報告して下さったときは、こちらまで嬉しくなりました。

「食事を増やすのに苦労しました。終盤になってやっと身体の変化を感じたので、もっと続けたかったですね。周囲からは「仕事での姿勢や見た目が変わった」といわれてうれしかったです。限られた時間でしたが、姿勢(フォーム)の大切さや正しいマシンの使い方などを学びました。これからも挑戦する気持ちを忘れずに、自分の身体と向き合いながらトレーニングを続けたいと思います」

トレーナーからひとこと

他のお2人と比べて通う回数もトレーニング時間も少なかったため目覚ましい結果を出すことはできませんでしたが、筋肉量を少し上げて脂肪を落とすことができました。今後も継続して、さらに筋力アップに励んでほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症に対する当クラブの対応について

当クラブでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から2月末より以下のような対応をとっております。

- 各種ジュニア教室、中学生~大人向け教室を当面の間休止
- 当クラブの各種サークル活動を当面の間休止
- 当クラブの各種クラブチーム活動を当面の間休止
- 当クラブ主催イベント「フットサル SC軽井沢クラブ感謝祭」(3/7)を中止

●当クラブ主催イベント

- 「CITIZEN U21 軽井沢ジュニアチャレンジカップ2020」(3/20-22)を中止
 - 軽井沢アイスパークで行っているカーリング体験を当面の間休止
- 今後行政機関等の情報を収集し、指導があれば速やかに必要な対応を実施してまいります。ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最新情報は右をご参照ください→



クラブ
公式サイト



風越公園
公式サイト

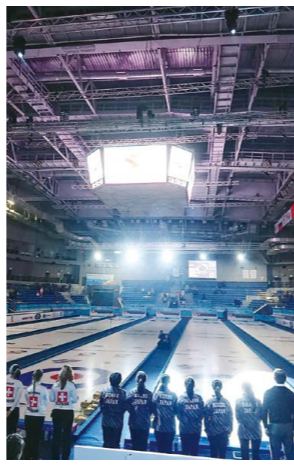
2019年度エリートアカデミー生 女子SC軽井沢クラブJr.b世界で4位に



2月15～22日、ロシアで行われていた「世界ジュニアカーリング選手権大会2020」に日本代表としてSC軽井沢クラブJr.b(2019年度カーリングエリートアカデミー生・鈴木みのり、荻原詠理、上野結生、山本凜、上野美優)が出場し、4位と優秀な成績を収め、あわせて来年の日本代表出場権

を獲得しました。

大会開幕後に4連勝し、よいスタートを切りましたが、その後は昨年優勝のロシアや強豪韓国などに敗れ予選最終戦の勝利で決勝プレーオフ進出を決めました。準決勝と3位決定戦で敗れ、メダルまであと一歩だったため選手たちは悔しい思いをしましたが、世界の舞台に立ち、それぞれに収穫を得たようです。たくさんの応援をいただきありがとうございました。



カーリングSC軽井沢クラブ 「日本選手権」で3位に



2月8日～16日、軽井沢アイスパークで行われた「第37回全農日本カーリング選手権大会」で、男子SC軽井沢クラブは3位となりました。

「目標達成とはいきませんでした。非常に悔しい思いですが、チームとしての総合力は確実に上がってきていることを実感しました。ここから国内トップとの差、世界との差を埋めていき、来シーズンは世界でもメダルを取るチームへと成長させたいと思います」(スキップ・山口)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、今季のチーム活動もこの大会が最後となりました。



カーリングエリートアカデミー 2020年度がスタートします

5年目を迎えるカーリングエリートアカデミーは今年度も将来有望な選手を募り、新たに10名を迎えてスタートすることとなりました。また、著しい成績を残した昨年度のアカデミー生を「エリート選手」として認定し、エリート選手もアカデミーの一員として10名の2020年度生とともに練習に励みます。また、エリート選手はエリートチームを編成することも計画しています。

新型コロナウイルス感染症の流行により、開校式の中止などスケジュールも変更を余儀なくされました。活動がはじまれば、また世界ジュニアカーリング選手権の出場・メダル獲得や多くの大会での活躍を目指し、氷上練習のみならず陸上トレーニングによる体力向上、作戦を学び戦術の強化を図るなど充実したプログラムでアカデミー生をバックアップしていきます。

次世代の選手が軽井沢から世界の舞台上で活躍できるよう、応援よろしくお願いたします。



昨年度のフィジカルトレーニング風景

「日本ミックスダブルスカーリング選手権」 山口ペアは準優勝

2月25日～3月1日、札幌市で行われた「第13回全農日本ミックスダブルスカーリング選手権大会」に藤澤山口(藤澤五月選手、山口剛史)とチーム柳澤(柳澤実知選手、小泉聡)が出場しました。

三連覇を目指した藤澤山口は準優勝、チーム柳澤のプレーオフ進出は叶いませんでした。



Curling
SC Karuizawa Club



カーリングSC軽井沢クラブ 後援会会員募集

クラブチーム活動に賛同し、一緒に軽井沢町でカーリングを盛り上げてくださる仲間を募集しています。お申込み方法などの詳細、またクラブチームに関する情報は公式サイトをご覧ください。

「軽井沢国際カーリング選手権大会2019」21回目の開催を終えて



昨年12月19日～22日まで、「軽井沢国際カーリング選手権大会2019」が軽井沢アイスパークで開催されました。男子は軽井沢町出身の松村雄太選手、清水徹郎選手が所属する、Team Y.Matsumura(コンソードレ)が平昌五輪銀メダリストのTeam Edin(スウェーデン)に勝利して本大会初優勝。女子はTeam Sidorova(ロシア)がTeam

Fujisawa(ロコソラーレ)に勝利し、女子チームとしては初の大会2連覇を達成しました。

来場者数も過去最多の人数となり、カーリング競技の認知度の高まりがうかがえる年となりました。さらにたくさんの方に観戦を楽しんでいただけるよう、次回もよりよい大会を目指し、取り組んでまいります。



男子結果

優勝/Team Y.Matsumura(コンソードレ)
準優勝/Team Edin(スウェーデン)
第3位/Team Shuster(アメリカ)

女子結果

優勝/Team Sidorova(ロシア)
準優勝/Team Fujisawa(ロコソラーレ)
第3位/Team Roth(アメリカ)

カーリングサークルメンバーが 軽井沢国際や公式試合でも大活躍

当クラブのカーリングサークル「スキップ、スキップ、ランラン♪」。本来みんなで競技を楽しむのが目的のこのサークルから、好きが高じて練習に打ち込み、ついに公式大会に参戦したメンバーが現れました。

瀧本裕香さん、上原真紀子さん、片瀬由希恵さん、そして以前サークルに参加されていた柏木由美子さん、傳美砂子さんは今年1月の中部選手権で優勝し、2月に軽井沢アイスパークで行われた「日本カーリング選手権大会」に出場しました。予選敗退とはなりませんが、昨年は中部選手権で予選敗退だったことを考えると大きな飛躍です。

また、瀧本さんと園山大介さんはペアを組み、中部ミックスダブルス選手権での準優勝を経て、札幌市で行われた「日本ミックスダブルス選手権」に出場しました(結果は予選敗退)。

日本選手権に出場する「選手」が誕生するとは、サークル開始当初は考えもしませんでしたが、とても喜ばしいことです。今後の活躍にも期待しています。猛者から初心者まで、さまざまなメンバーで楽しむカーリングサークルに、ぜひお気軽にご参加ください。



写真左下から時計回りに傳さん、柏木さん、上原さん、瀧本さん、片瀬さん、チームコーチはこのサークル名の命名者、柏木寛昭さん



日本ミックスダブルス選手権に出場した瀧本さんと園山さん

フットサルSC軽井沢クラブ 2019-2020シーズン結果報告

2019-2020シーズンの結果は以下のとおりです。トップチームは、新メンバーも加わり、長野県リーグ3連覇と北信越リーグ昇格を目指したシーズンでしたが、上位チームとの対戦で結果が出せず、悔しいシーズンとなりました。セカンドチームは、終盤勝利を重ねましたが、シーズンを通して黒星が先行し、昨年より順位を落とす結果となりました。

トップチーム

- 長野県フットサルリーグ2019 1部 (2019年5月～2020年2月) 6勝4敗 最終順位5位
- 全日本フットサル選手権大会長野県大会 (2019年11月、12月) ベスト8



セカンドチーム

- 長野県フットサルリーグ2019 2部North (2019年5月～2020年1月) 2勝7敗 最終順位8位

エイジシュートゴルフクラブ活動16年目に



エイジシュートゴルフクラブは、毎年4月から11月まで月2回のペースで活動している当クラブのクラブインクラブです。年齢も腕前も関係なく、純粋にゴルフを楽しむ、そして時にはスティックに各々の目標を目指す、そんなゴルフが大好きなメンバーが集まっています。

現在60名ほどのメンバーの平均年齢は74歳。「楽しく元気に90歳まで活動しよう!」という当初からの趣旨は、すでに達成しているメンバーもおられます。エイジシュート達成という目標を掲げ、16年目となる今年の活動がスタートします。

好評放送中! 毎週金曜9時半オンエア 「Catch up! SC軽井沢クラブ」

2019年4月よりFM軽井沢で当クラブの番組「Catch up! SC軽井沢クラブ」が放送されています。この番組はさまざまなスポーツにスポットを当て、競技の醍醐味や最新情報を発信しながらスポーツを楽しむ人を応援するのが目的。当クラブのスタッフがナビゲーターを務め、ゲストを招いて楽しいトークを繰り広げます。



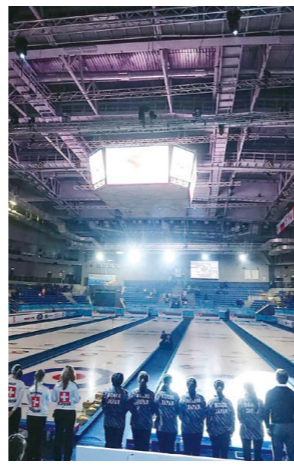
FM軽井沢の番組はインターネットでも配信しています。ラジオで、ネットでぜひお楽しみください。
放送: 毎週金曜9:30～9:45(本放送の翌週は再放送)
www.fm-karuizawa.co.jp
インターネットサイマルラジオ jcbasimul.com/radio/778

2019年度エリートアカデミー生 女子SC軽井沢クラブJr.b世界で4位に



2月15～22日、ロシアで行われていた「世界ジュニアカーリング選手権大会2020」に日本代表としてSC軽井沢クラブJr.b(2019年度カーリングエリートアカデミー生・鈴木みのり、荻原詠理、上野結生、山本芽、上野美優)が出場し、4位と優秀な成績を収め、あわせて来年の日本代表出場権

を獲得しました。大会開幕後に4連勝し、よいスタートを切りましたが、その後は昨年優勝のロシアや強豪韓国などに敗れ予選最終戦の勝利で決勝プレーオフ進出を決めました。準決勝と3位決定戦で敗れ、メダルまであと一歩だったため選手たちは悔しい思いをしましたが、世界の舞台上に立ち、それぞれに収穫を得たようです。たくさんの応援をいただきありがとうございました。



カーリングSC軽井沢クラブ 「日本選手権」で3位に



2月8日～16日、軽井沢アイスパークで行われた「第37回全農日本カーリング選手権大会」で、男子SC軽井沢クラブは3位となりました。「目標達成とはいきませんが、非常に悔しい思いですが、チームとしての総合力は確実に上がってきていることを実感しました。ここから国内トップとの差、世界との差を埋めていき、来シーズンは世界でもメダルを取るチームへと成長させたいと思います」(スキップ・山口) 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、今季のチーム活動もこの大会が最後となりました。



カーリングエリートアカデミー 2020年度がスタートします

5年目を迎えるカーリングエリートアカデミーは今年度も将来有望な選手を募り、新たに10名を迎えてスタートすることとなりました。また、著しい成績を残した昨年度のアカデミー生を「エリート選手」として認定し、エリート選手もアカデミーの一員として10名の2020年度生とともに練習に励みます。また、エリート選手はエリートチームを編成することも計画しています。

新型コロナウイルス感染症の流行により、開校式の中止などスケジュールも変更を余儀なくされました。活動がはじまれば、また世界ジュニアカーリング選手権の出場・メダル獲得や多くの大会での活躍を目指し、氷上練習のみならず陸上トレーニングによる体力向上、作戦を学び戦術の強化を図るなど充実したプログラムでアカデミー生をバックアップしていきます。次世代の選手が軽井沢から世界の舞台上で活躍できるよう、応援よろしくお願いたします。




昨年度のフィジカルトレーニング風景

「日本ミックスダブルスカーリング選手権」 山口ペアは準優勝


2月25日～3月1日、札幌市で行われた「第13回全農日本ミックスダブルスカーリング選手権大会」に藤澤山口(藤澤五月選手、山口剛史)とチーム柳澤(柳澤実知選手、小泉聡)が出場しました。三連覇を目指した藤澤山口は準優勝、チーム柳澤のプレーオフ進出は叶いませんでした。





カーリングSC軽井沢クラブ 後援会会員募集

クラブチーム活動に賛同し、一緒に軽井沢町でカーリングを盛り上げてくださる仲間を募集しています。お申込み方法などの詳細、またクラブチームに関する情報は公式サイトをご覧ください。



「軽井沢国際カーリング選手権大会2019」21回目の開催を終えて



昨年12月19日～22日まで、「軽井沢国際カーリング選手権大会2019」が軽井沢アイスパークで開催されました。男子は軽井沢町出身の松村雄太選手、清水徹郎選手が所属する、Team Y.Matsumura(コンサドーレ)が平昌五輪銀メダリストのTeam Edin(スウェーデン)に勝利して本大会初優勝。女子はTeam Sidorova(ロシア)がTeam

Fujisawa(ロコソラーレ)に勝利し、女子チームとしては初の大会2連覇を達成しました。来場者数も過去最多の人数となり、カーリング競技の認知度の高まりがうかがえる年となりました。さらにたくさんの方に観戦を楽しんでいただけるよう、次回もよりよい大会を目指し、取り組んでまいります。



男子結果

優勝/Team Y.Matsumura(コンサドーレ)
準優勝/Team Edin(スウェーデン)
第3位/Team Shuster(アメリカ)



女子結果

優勝/Team Sidorova(ロシア)
準優勝/Team Fujisawa(ロコソラーレ)
第3位/Team Roth(アメリカ)

カーリングサークルメンバーが 軽井沢国際や公式試合でも大活躍

当クラブのカーリングサークル「スキップ、スキップ、ランラン♪」。本来みんなで競技を楽しむのが目的のこのサークルから、好きが高じて練習に打ち込み、ついに公式大会に参戦したメンバーが現れました。



写真左下から時計回りに傳さん、柏木さん、上原さん、瀧本さん、片瀬さん、チーム軽井沢 中野プロダクション 長野県カーリング協会

瀧本裕香さん、上原真紀子さん、片瀬由希恵さん、そして以前サークルに参加されていた柏木由美子さん、傳美砂子さんは今年1月の中部選手権で優勝し、2月に軽井沢アイスパークで行われた「日本カーリング選手権大会」に出場しました。予選敗退とはなりましたが、昨年は中部選手権で予選敗退だったことを考えると大きな飛躍です。

また、瀧本さんと園山大介さんはペアを組み、中部ミックスダブルス選手権での準優勝を経て、札幌市で行われた「日本ミックスダブルス選手権」に出場しました(結果は予選敗退)。日本選手権に出場する「選手」が誕生するとは、サークル開始当初は考えもありませんでしたが、とても喜ばしいことです。今後の活躍にも期待しています。猛者から初心者まで、さまざまなメンバーで楽しむカーリングサークルに、ぜひお気軽にご参加ください。



日本ミックスダブルス選手権に出場した瀧本さんと園山さん

フットサルSC軽井沢クラブ 2019-2020シーズン結果報告

2019-2020シーズンの結果は以下のとおりです。トップチームは、新メンバーも加わり、長野県リーグ3連覇と北信越リーグ昇格を目指したシーズンでしたが、上位チームとの対戦で結果が出せず、悔しいシーズンとなりました。セカンドチームは、終盤勝利を重ねましたが、シーズンを通して黒星が先行し、昨年より順位を落とす結果となりました。

トップチーム

- 長野県フットサルリーグ2019 1部 (2019年5月～2020年2月) 6勝4敗 最終順位5位
- 全日本フットサル選手権大会長野県大会 (2019年11月、12月) ベスト8



セカンドチーム

- 長野県フットサルリーグ2019 2部North (2019年5月～2020年1月) 2勝7敗 最終順位8位



エイジシュートゴルフクラブ活動16年目に

エイジシュートゴルフクラブは、毎年4月から11月まで月2回のペースで活動している当クラブのクラブインクラブです。年齢も腕前も関係なく、純粋にゴルフを楽しむ、そして時にはスティックに各々の目標を目指す、そんなゴルフが大好きなメンバーが集まっています。

現在60名ほどのメンバーの平均年齢は74歳。「楽しく元気に90歳まで活動しよう!」という当初からの趣旨は、すでに達成しているメンバーもおられます。エイジシュート達成という目標を掲げ、16年目となる今年の活動がスタートします。

好評放送中! 毎週金曜9時半オンエア 「Catch up! SC軽井沢クラブ」

2019年4月よりFM軽井沢で当クラブの番組「Catch up! SC軽井沢クラブ」が放送されています。この番組はさまざまなスポーツにスポットを当て、競技の醍醐味や最新情報を発信しながらスポーツを楽しむ人を応援するのが目的。当クラブのスタッフがナビゲーターを務め、ゲストを招いて楽しいトークを繰り広げます。

FM軽井沢の番組はインターネットでも配信しています。ラジオで、ネットでぜひお楽しみください。放送:毎週金曜9:30～9:45(本放送の翌週は再放送) www.fm-karuizawa.co.jp インターネットサイマルラジオ jcbasimul.com/radio/778