



## アイアンスタジオ通信 IRON STUDIO INFORMATION

春です！心身の健康維持のために  
ウォーキングデビューしませんか？

厚生労働省が行った平成20年国民健康・栄養調査によると、意識的に身体を動かす人は増加している一方で、運動を習慣づけている人の割合は3割にとどまっているそうです。健康意識は高まるものの、運動をいかに続けて行かなくては課題といえそうです。

そこで、この春から運動をはじめようとお考えの方におすすめるのがウォーキング。誰でも手軽に実践でき、継続すれば内臓機能強化や生活習慣病の予防など、さまざまにいい効果をもたらす有酸素運動です。歩く目安に個人差はありますが、1日8千～1万歩を目指してはいかがでしょう。ただし、決して無理はしないこと。少しきついと感ずる程度のスピードで、

アイアンスタジオ 軽井沢町追分701-1  
TEL 050-5549-6401

アイアンブログ <http://sckc-ironstudio.af.weebly.info/>

## ストリートダンス教室開講

日時：毎週月曜日(予定)17:00～18:00 / 対象：小4～小6年

無料体験 4/19(月)・26(月)17:00～18:00  
レッスン ※予約制。申込TEL0267-44-6680

1日20分のウォーキングを週に3日行うぐらいからはじめ、徐々に歩数を多くしていけばいいのです。ウォーキングに慣れて、さらにハードに身体を動かしたくなったら、ジョギングやランニングを加えて運動量を増やすのもよいでしょう。

どんな運動も、何か目標を立てると続けることに張り合いが出ます(たとえば秋には軽井沢マラソンもありませんよ!)。ちなみに私、山口はいま軽井沢ハーフマラソン(5/23開催)を目指してトレーニングに励んでいます。目的に向かって、一緒に頑張りましょう!

このほか、運動についてのご相談があれば、どうぞお気軽にアイアンスタジオへお越しください。

営業時間 月曜日 17:00～22:00  
(日曜休館) 火曜日～金曜日 10:00～12:00 / 17:00～22:00  
土曜日 10:00～12:00 / 13:00～18:00

## SCKC Recommended Exercise . . . . . ちょっと一息 肩こり予防ストレッチ

インストラクター 両角友佑  
＜主な資格＞  
・健康運動指導士  
カーリングチーム「SC軽井沢クラブ」のスキップとしても活動中。  
「応援よろしく願っています」

たかが肩こり、されど肩こり。ひどくなると頭痛なども伴い、肩の重だるさだけではなくていきます。身体や目の疲れ、姿勢、ストレス、冷えなど、肩こりには様々な原因があるといわれています。肩こりに悩んでいる人もそうでない人も、簡単な体操で予防を始めてみてはいかがでしょうか。

＜肩こりストレッチの基本＞疲れたなと感じたら、こまめに行うようにしましょう。ぐいぐいと無理に力を入れて行わず、気持ちがいいと感じる程度にゆっくりと伸ばしてあげましょう。息は止めず、自然に呼吸しましょう。

### Lesson 1 全身の伸び

両手を組んで頭の上に腕を伸ばします。イスの背もたれを使い大きく全身で伸びをしましょう。



### Lesson 2 背中ストレッチ

両手を組んで前に突き出します。おへそを後ろに引きながら行うと効果的です。ゆっくりと10秒数えて、これを2～3回行いましょう。



### Lesson 3 胸のストレッチ

両手を身体の後ろで組み、肩甲骨を寄せながら胸を大きく開いて、ゆっくりと10秒数えます。これを2～3回行いましょう。



## 「軽井沢カーリングスポーツ少年団」発足へ

軽井沢カーリングクラブとNPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブが協力して「軽井沢カーリングスポーツ少年団」を発足させることとなりました。3年後の通年型カーリング施設のオープン念頭に、アスリートを目指す小学生～高校生までのジュニアを対象に、保護者と協力して年間を通じた活動をしたいと考えています。詳細は決まり次第、当クラブのウェブサイトや学校などを通してご案内していく予定です。



## 編集後記

軽井沢にもようやく春がやってきました。冬の間に運動から遠ざかり、なまった身体を動かそうとお考えの方も多いと思います。ただ、急に張り切ると足腰など痛めることもあるのでご注意ください。最初は軽い運動からゆっくり身体を慣らしていきましょう。

発行 2010年4月1日  
編集 NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ  
TEL0267・44・6680 Mail info@karuizawaclub.ne.jp  
〒389-0113 長野県北佐久郡軽井沢町野地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)  
アジールライフネット(有) (有)あらかき (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 (有)軽井沢デリカテッセン (有)草笛光学 (有)クリーンライフ SO軽井沢プログラム (株)永建 (株)サトシューズスタジオ (有)上信建設 (株)シンビ堂医薬 (株)タツノ たてしなツプル (株)ちもと総本店 (有)プリモ 長岡鉄工(株) 松葉自動車交通(株) ムーゼの森 柳沢建設(株)



## おめでとう、上原大祐選手！ アイススレッジホッケー、銀メダルに輝く



▲2月の壮行会にて

五輪に続き、3月に開催されたバンクーバー・パラリンピックで、アイススレッジホッケー日本代表が見事、銀メダルを獲得しました。前回のトリノ大会は5位、世界選手権で4位と、あと一歩及ばなかったチームでしたが、やっと悲願を達成しました。

本紙前号や2月に軽井沢町内で行われた壮行会で、「何としてもメダルがほしい」と語っていた軽井沢町出身でチームのエース上原大祐選手。準決勝では勝利点となるゴールを決めるなど大健闘でした。果敢に相手に向かう姿に感動を覚えた方も多いのではないのでしょうか。

上原選手の軽井沢町内で行う帰国報告会は、4月中旬以降に開催される予定です。次回ソチ大会で目指すは金メダル！今後のチームと上原選手の活躍に期待しましょう！

## 応援に感謝！バンクーバー大会の出場選手たちからメッセージ

カナダ・バンクーバーを舞台に繰り広げられた4年に1度のスポーツの祭典が終わりました。軽井沢ゆかりの選手たちも、精一杯の力を発揮してくれました。その選手たちから、応援してくださった皆さんへメッセージが届いています。

### カーリング日本女子代表・山浦麻葉選手



チームとしては3勝6敗、1次リーグ敗退となりましたが、山浦選手は3試合に出場し、勝利にも貢献しました。「応援ありがとうございます。思うような戦いができずに終わりましたが、多くの課題が見え、自分の視野が広がった大会でした。まだまだこれから！今後も応援よろしく願っています」

### 車いすカーリング日本代表・クリスタルジャパンチエーズ

初出場のチームは3勝6敗、10位という結果でした。大会前に制作した応援マフラータオルは、約3600本を販売。選手の大会資金に活用されました。「購入してくださった皆さんの思いは本当に励みになりました。大会は障がい者全員が輝くすばらしい場所でした。日本が強くなるには、海外での経験をもっともっと積むこと。そして車いすカーリングを始めてくれる人が増えることも大切です。これからも未永く応援してください」



## 「軽井沢国際カーリング選手権大会2010」日本男子は2位

1月26日～31日、スカップ軽井沢で行われた「軽井沢国際カーリング選手権大会2010」。日本を含む世界8カ国からトップチームが参加して熱戦が繰り広げられました。

結果は、カナダが男女アベック優勝。当クラブ所属のチーム・SC軽井沢クラブは全日本代表として出場し、銀メダルを獲得しました。

軽井沢国際カーリング選手権2010結果  
男子優勝 カナダ 2位 全日本(SC軽井沢クラブ) 3位 韓国  
女子優勝 カナダ 2位 スウェーデン 3位 ドイツ



## 「第27回日本カーリング選手権」SC軽井沢クラブ連覇逃す

3月6日～11日、北海道北見市の常呂カーリングホールで「第27回日本カーリング選手権大会」が開催されました。女子では、バンクーバー五輪後初の試合となったチーム青森が、延長戦の末に常呂高校に競り勝ち、見事5連覇を達成し、世界選手権の出場権を獲得しました。男子では、4連覇がかかっていた当クラブ所属のSC軽井沢クラブでしたが、惜しくも2位という結果に終わりました。



また、中部ブロック女子代表の中部電力は、初出場ながら3位入賞と大健闘しました。今後も各チームへの温かい応援をよろしくお願いします。

REPORTS 1 春からも数々のイベントに出演します！  
チアリーディングチーム「ブルーベリーズ」

当クラブの子どもチアリーディング教室で結成するチーム「軽井沢ブルーベリーズ」が、2月11日、軽井沢風越公園アイスアリーナで行われた小学校低学年のアイスホッケー大会「軽井沢風越ジュニアカップ2010」に出演しました。決勝戦直前に行われたブルーベリーズのパフォーマンス。さながら本場のNHL(ナショナル・ホッケー・リーグ)のキッズ版のような光景でした。今後もさまざまな機会に出演経験を増やし、表現力や技に磨きをかけてほしいものです。教室では皆様からの出演依頼を引き続き受け付けています。



SPORTS REPORTS

空手・礼儀作法教室  
近隣道場での稽古や送別会を催しました

REPORTS 3

普段とは違う場所での稽古を体験しようと、3月7日、空手・礼儀作法教室の上級者8人で佐久市の空手道場で練習を行いました。初めての場所に生徒たちは緊張している様子でしたが、身体が暖まってくると楽しそうに練習に励んでいました。道場にあったサンドバッグなどを使った稽古も初めてで、よい経験になったようです。今後も空手の楽しさ、奥深さを伝えるために、場所を変えての稽古や、出稽古などの機会を増やしていきたいと考えています。



また小学校卒業や転校で教室を辞めることになった生徒のため、3月23日の教室後に送別会を行いました。ドッチボールなどを楽しみ、最後は空手教室らしく正拳突きで稽古を締め、仲間との別れを惜しまました。旅立つ生徒の皆さんには、この教室で学んだ作法や気合をいつまでも胸に、新しい環境でがんばってほしいと願っています。

REPORTS 5 SCKCフットサルリーグ vol.3 終了  
次回開催は5月の予定です

昨年11月から行われた当クラブ主催のフットサルリーグ。今回は常連チームに、新たに軽井沢中学サッカー部も加わった9チームがそろう、「子どもからシニアまで楽しくフットサルをする」という大会趣旨にぴったりの顔ぶれとなりました。優勝は、ハンディあり部門がFCK(軽井沢町)。ハンディなし部門がFCインテック(軽井沢町)でした。おめでとうございます。次回は5月のゴールデンウィーク明けごろ開催の予定です。ただいま次回リーグ戦のスポンサーを大募集しています！

参加チーム●Gan-ho FC、Bireley's、バッテリーズ、FCインテック、スクラッチ、FCK、蹴球工房、FCデッドボール's、チーム田口



REPORTS 2 カーリングイベント  
U21を開催しました

2月21日、スカップ軽井沢で今年で4回目となる「U21軽井沢ジュニアチャレンジカップ2010」を開催しました。みよたジュニアカーリングスポーツ少年団やSC軽井沢クラブカーリング教室から22名の参加者がありました。小学校3年生以上の18人は6チームに分かれて、全チーム総当たりのリーグ戦を行いました。また小学校1～2年生の4人は、シート中ほどに特別に描いたハウスを使って、ミニゲームなどを行いました。

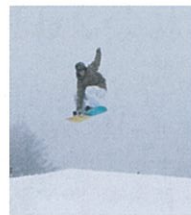


リーグ戦での優勝は、みよたジュニアカーリングスポーツ少年団の女子中学生チーム「インフィニット」。最後に表彰式が行われ、トロフィーと賞状が授与されました。また全員に記念の参加証を配布しました。



REPORTS 4 スノーボード教室  
総仕上げは菅平で

スノーボードのキッカー&グラトリ教室は3月7日で無事終了し、24日に今期の総仕上げとして菅平スキー場に行きました。教室で学んだ事を復習したり、再確認しながら、おのおのキッカーやBOX、グラトリなどを思い切り楽しんでいました。この教室は毎年参加している生徒が多く、年々上達してゆく姿はとて頼もしく思えました。



サイクリング「グランfond軽井沢2010」

参加者募集!  
申込締切5/30(日)

イタリア語のGrand(大きく)+Fond(移動する)から成る「グランfond」。自転車で長距離を走るイベントの名称で、近年は日本各地でもこの名を付けた催しが増えてきました。そして今夏、いよいよ軽井沢でこのロングライドイベントが開催されることが決まりました。

軽井沢版グランfondは、軽井沢をスタートし、北軽井沢、上田、小諸などの浅間山麓を周る約125kmのコース。グランfondとしては距離は短めですが、アップダウンが多いため、健脚の上級者向けといえます。



そんな長距離は無理!という方は、前日開催の「グルメfond」はいかがでしょう。約32kmの軽井沢町内を周遊し、エイドステーションと呼ぶ数ヶ所の休憩所には、地元のおいしい味が用意されています。軽井沢らしい爽やかサイクリングを楽しみたい方におすすめで、お持ちの自転車に参加する以外に、二人乗りのタンデム自転車をレンタルして参加するコースもあります。詳しくは公式ウェブサイトのほか、東京事務局までお問い合わせください。たくさんの方のご参加をお待ちしています!

グランfond軽井沢2010公式サイト  
<http://www.karuizawaclub.ne.jp/granfond/>

期日: 2010年6月12日(土)・13日(日)  
主会場: 軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場

12日(土) グルメfond軽井沢

軽井沢町内の約32kmをサイクリング。エイドステーション(休憩所)でおいしい味も楽しもう! タンデムクラスは、1名が視覚障害者の方でも参加OK。制限時間5時間。

- ★一般クラス 1人4,000円
- ★タンデムクラス 2人で8,000円

\*参加資格は小学生以上。その場合は保護者の同行が必要です。またタンデムに乗者する1名は高校生以上とします  
\*参加料には保険料、完走証代、記念品代、タンデムコースは自転車レンタル代を含みます

13日(日) グランfond軽井沢

浅間山麓の約125kmを走り、雄大な景色を楽しもう。厳しい坂道などの難所も多く、走り終えればこのうえない達成感を味わえるはず。制限時間9時間。

- ★1人7,000円 \*前日受付料金。当日受付の場合は10,000円となります
- \*参加資格は中学生以上。また中学生は保護者の同意が必要となります
- \*参加料には保険料、完走証代、記念品代、およびリタイヤした場合の車両等準備代を含みます

お問い合わせ●東京事務局(アジアスポーツコミュニケーションズ内)  
TEL 03-5623-2731

グランfond軽井沢2010実行委員会事務局(スポーツコミュニケーションズ軽井沢クラブ内) 軽井沢発地1157-6 TEL0267-44-6680

目標スコアを目指して! 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」の今季の活動が4月14日よりはじまります。エイジシュートとは、自分の年齢以下のスコアを目指してプレーするゴルフのこと。年齢が若いほど達成が難しく、日本では2007年に青木功プロが当時の年齢と同じ65を達成したのが有名です。

会員は年々増え、現在は60名を超えました。果たして11月までの活動中に、クラブ初のエイジシューター(達成者)は誕生するのでしょうか!?



\*クラブ運営を当クラブがサポートする各種スポーツ愛好会のこと

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
肩こり・腰痛予防クラス		10:00~10:45	
脂肪燃焼エアロ	毎週火曜	11:00~11:45	
ゆるヨガ		19:30~20:30	
ダイエットロードトレーニング		10:00~10:45	
バレエエクササイズ	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	
空手・礼儀作法教室	毎週土曜	15:00~16:30	火曜クラスの会場は 勤労者体育センターです

軽井沢町社会体育館 TEL 0267-44-6680

健康運動教室	毎週日曜	10:30~11:30	
--------	------	-------------	--

\*白樺はオープンレッスンです \*グレーは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 TEL 0267-44-6680

フットボールアクトリー/キッズクラス		16:00~16:55	年中~年長
フットボールアクトリー/U9クラス	毎週月曜	17:00~18:00	小1~小3
フットボールアクトリー/U12クラス		18:10~19:40	小4~小6
フットボールアクトリー/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	主眼クラスの会場は アイアンスタジオです
子どもチアリーディング教室/小1~2年クラス	第1・3火曜	18:00~19:00	
子どもチアリーディング教室/小3~4年クラス		18:00~19:30	
SPORTSで英会話/レギュラークラス	毎週水曜	16:00~16:55	3~6歳
SPORTSで英会話/ユースクラス		17:00~18:00	小学生以上
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2~小6