

**VIVA! SPORTS CLUB** 軽井沢のスポーツ Vol.2  
クラブを紹介しまし **軽井沢ワイルドキャッツ**



今年1月28日に開幕する「みちのく八戸国体」。そのアイスホッケー長野県予選で見事優勝したのが、創部30年以上の歴史を持つ「軽井沢ワイルドキャッツ」です。  
「シーズン当初から、メンバーの気合いが違っていました」と語るのは、今シーズンからキャプテンとしてチームを引っ張る丸山透さん。メンバーの熱い思いは試合でも発揮され、常勝チームとの厳しい決勝戦を制しました。  
「現在は、大学生や20代の社会人を中心に40名前後の部員のほか、オールドタイマー（45歳以上）も所

属しています。それでも大会のメンバー集めは結構大変なんです」と丸山さん。そんな苦勞もしながら勝ち取った優勝。今後も「軽井沢ワイルドキャッツ」の活躍に期待しましょう。

**IRON STUDIO INFORMATION** アイアンスタジオ通信



自分に合った方法で体づくり **冬の運動不足を解消しよう!**

**アイアンスタジオ**

冬は寒いし、運動するのが面倒で…。そんな方にはジム通いがおすすめです。アイアンでは運動不足の方のためのトレーニングサポートもいたします。

まずは体組成計で筋肉量・体脂肪量をチェック。あとはあなたの体レベルに合わせて、ランニングマシンやエアロバイクを使った有酸素運動と、マシンやダンベルを用いた弱い部分の筋力アップを行っていきます。ジム経験がなくてもしっかりサポートしますのでご安心ください。

**アイアンスタジオ** 営業時間 (日曜休館)  
北佐久郡軽井沢町追分701-1 月 17:00~22:00  
TEL 050-5549-6401 火~金 10:00~12:00  
17:00~22:00  
土 10:00~12:00  
13:00~18:00

アイアンスタジオブログ <http://sckc-ironstudio.at.webry.info/>

**IRON Recommended Exercise**  
● おうちで ベーシッククランチ (腹筋運動) にチャレンジしよう!

● 足を上げることで腰に負担をかけず、筋肉への負荷を高める腹筋運動です。まずは1日10回3セットを毎日続けましょう。慣れたら回数を増やしていきます。反動は使わずゆっくり行うのがコツです。



Model / Yama-chan

JPTAテニスアカデミー  
**軽井沢インドアテニススクール**  
第23期生募集中!

ビギナーからジュニア、キッズ、上級者のアドバンスなど、全6クラスのレベル別指導です。入会金は無料。何回でも振替受講できるので都合に合わせてレッスンできます。詳しくはお問い合わせください。

(社)日本プロテニス協会 JPTAテニスアカデミー軽井沢プランチ  
TEL0267・41・5101

**編集後記**

軽井沢ツデーウォーク、ウォーキングPLUS、各種教室など、スポーツコミュニティ軽井沢クラブでは今年もさまざまなイベントやレッスンを企画。多くの皆さまとお目にかかれることを楽しみにしております。

発行日 2009年1月1日  
編集・発行 NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ  
TEL0267・44・6680  
〒389-0113 長野県北佐久郡軽井沢町発地1157・6  
URL <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  
アジルライフネット(有) (有)あらかき (株)インテック 追分宿おうぎや (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支援軽井沢委員会 紅葉園建設(株) サイモン建設(株) (株)サトウシューズスタジオ (有)上信建設  
(株)シンピ堂医薬 たてしなッブル (株)ちもと総本店 (有)東城印刷 (有)プリモ 長岡鉄工(株) ムーゼの森 柳沢建設(株) (敬称略)



あけましておめでとうございます

いつも「スポーツコミュニティ軽井沢クラブニュース」をご愛読いただき、また当クラブのイベントやレッスン等にご参加いただきまして、誠にありがとうございます。本年もさまざまなスポーツの楽しさを皆さまにお届けできるように、スタッフで力を合わせて取り組んでいく所存です。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

スポーツコミュニティ軽井沢クラブスタッフ一同



軽井沢ツデーウォーク  
2008を開催!

11月8日と9日、軽井沢の新しいウォーキングイベントを開催しました。寒風吹くなか、全国各地から二日間でのべ700人の皆さんにご参加いただきました。今回の反省も生かして、次回はさらにより大会にしたいと考えています。今年開催については今後のニュースでお知らせする予定です。どうぞご期待ください!

**SCKC**  
**スポ-1108**  
**トピックス**



昨年の感謝を込めながら  
当クラブが携わったさまざまな  
スポーツニュースを振り返ります

長野オリンピック10周年記念  
軽井沢カーリングフォーラム

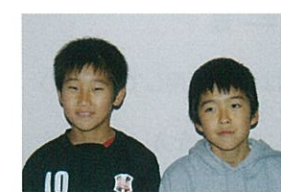
長野オリンピックの開催10周年を記念して、県内で様々なイベントが催された今年、軽井沢では長野オリンピックで初めて正式種目となったカーリングのフォーラムを開催。関係者やスポーツジャーナリストを招き、競技や選手育成などについて活発な意見交換をし、次世代へメッセージを送りました。

当クラブ所属カーリングチーム  
SC軽井沢クラブ世界へ向かって!!



年明け早々、スコットランドの「パースマスターズ」で賞金を獲得した我がチーム。2月の「日本カーリング選手権」では2連覇、「軽井沢国際カーリング選手権大会2008」では3位に初入賞、さらに11月の「パシフィックカーリング選手権大会」では準優勝し、日本男子として3年ぶりに世界選手権の出場権を獲得しました!

ジュニア会員快挙  
サッカー選手権で初優勝!



11月、松本市で行われた「チラベルト杯県少年サッカー選手権」が行われ、当クラブジュニア会員の依田孝平君と佐藤嘉樹君(ともに中部小6)が、アシンFC(佐久地方の小学生選抜チーム)のメンバーとして出場し、小学生の部で見事初優勝を飾りました。佐藤君がMFとして鮮やかなセットプレーを行うと、依田君はFWとして前半8分に技ありの追加点。残りも堅い守備でゲームを進め、参加109チームの頂点に立ちました。

歩く+αの楽しみを!  
ウォーキングPLUS大好評

昨年6月より始まった「ウォーキングPLUS」。プラスアルファの楽しみを提供するこのウォーキングイベントは、おかげさまで毎回好評をいただきました。今年度もさらにパワーアップした内容で開催したいと考えております。



子どもチアリーディングチーム  
ブルーベリーズ大活躍!



「軽井沢ユニバーサルスポーツ祭」でのデビュー以来、多くのイベントに出演した当クラブ所属のブルーベリーズ。今年も元気な演技を披露するため練習を重ねています。出演依頼をお待ちしています!



いよいよ今年度シリーズラスト! ウォーキングPLUS・Walk 8  
「雪の森をスノーシューイング with DOG」

西洋かんじきともいわれるスノーシューをはいて、雪の森をハイキングしましょう。犬連れでない方も参加OK。往路を登りきると、浅間山を望む景色が眼前に広がります。

お申し込み・お問い合わせ  
TEL 0267・44・6680

期 日：2009年2月22日(日)  
集 合：軽井沢スノーパーク(群馬県長野原町北軽井沢)  
コース：\*往路は同ルート、復路は別ルートとなります。  
＜満点山コース＞10:00集合14:00解散予定  
ネイチャーガイド同行のもと、動物の足跡や野鳥をウォッチングしながら歩きましょう。  
＜楽々コース＞10:30集合13:30解散予定  
獣医師も同行するワンちゃん連れの方にお勧めのコースです。途中でそり遊びできるポイントも。  
参加費：一般3,500円、小学生以下3,000円  
(スノーシューレンタル、軽食、保険含む)  
犬1頭につき入場料として500円がかかります。  
オプションで温泉利用(900円)もできます。  
\*参加は小学4年生以上を対象とさせていただきます。



写真はイメージです

SC 軽井沢クラブカーリング教室  
みんなで楽しくカーリング!!

世界に挑戦するカーリングのトップアスリートがインストラクターとなって指導します。

キッズクラス

対 象：年中・年長クラス(保護者同伴に限る)  
定 員：5名  
開催日：1/21(水)、2/4(水)・18(水)・25(水)  
3/4(水)・11(水)・18(水)＜不定期水曜日＞  
時 間：16:30～17:00  
場 所：スカップ軽井沢  
参加費：1回300円

子どもクラス(月3回)

対 象：小学生  
開催日：1/7(水)・14(水)・21(水)  
2/4(水)・18(水)・25(水)  
3/4(水)・11(水)・21(水)＜不定期水曜日＞  
時 間：17:00～18:30  
場 所：スカップ軽井沢  
月 謝：Jr会員2,100円



New Lesson Information



写真はイメージです

● スノーボード  
● キッカー&グラトリ教室

- 参加資格：カービングターン習得者  
※初心者をご遠慮ください。
- 日 時：1/5(月)～3/16(月)までの毎週月曜日
- 時 間：18:30分～20:00分
- 場 所：軽井沢プリンスホテルスキー場
- 月 謝：5,000円
- 備 考：ヘルメット、ヒップパットは必ず着用してください  
保険は個人でご加入ください  
レッスン中のケガや事故には責任を負いかねます

Coming Soon



今春開講 スポーツで英会話

「勉強＝行動」をコンセプトに体を動かしながら英語を覚える新しいタイプの教室です。単語、文法1、文法2の3クラスを予定。開催は、毎週水曜日16:00～。詳しくはお問い合わせください。

今春開講 体育塾キッズクラス

大好評の体育塾に、幼児から小学校1年生までを対象としたキッズクラスを新設することになりました。開催は、毎週金曜日16:00～16:55。詳しくはお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ 0267-44-6680

SPORTS REPORTS

エイジシュートゴルフ今季の活動を終了

自分と同じ年齢のスコアを目指すエイジシュートゴルフ。会員も55名に増え、昨年4月から11月まで2回、全15回の活動を終わりました。達成者は出ませんでした。いちばん近かった方は萩沢武久さん、70歳。ベストスコアは76でした。自分の年齢スコアをクリアするのは本当に難しく、皆さんいつも苦戦しながらプレーを楽しんでいます。来季、どなたが最初に達成者の勳章を手にするのでしょうか。



グローブ空手大会で大健闘

昨年10月、伊勢崎市で「グローブ空手大会」が開かれ、当クラブの空手教室に通う幼稚園から小学6年生までの10名が参加しました。試合では4名が勝利。中でも佐藤諒真君(小3)は相手から一本勝ちを奪う大健闘でした。

バスケットボール  
合宿を開催

昨年10月4、5日、当クラブのバスケットボール教室に通う小2から中2の18名が参加して合宿を行いました。休まずに約10kmを走るなど、2日間で12時間の厳しいトレーニングを実施。最初は泣き言をいっていた子も、すべてのメニューを消化できました。達成感を味わったり、仲間との絆を深めたり、とてもよい機会だったようです。また今春、合宿を催す予定です。



一龍フットサルリーグ好評開催中!

人と人との交流を目的としたフットサルのリーグ戦を11月17日より開催中。実力よくくじ運で勝敗が決まるユニークなルールのためか、毎回白熱したゲームが展開されています。優勝し、焼肉一龍の食事券を手にするのはどのチームに? 決定戦は1月26日の予定です。一方、バスケットボールのリーグ戦は、引き続きエントリーを募集中です。

SCKCスポーツスケジュール

2009年	1月	2月	3月	4月	5月	6月
スポーツカップ&スポーツイベント	●1/28～2/1軽井沢国際カーリング選手権2009	●2/22Walk 8森の中をスノーシューイング	●3/7U21軽井沢Jr.チャレンジカップ	ウオーキングPLUSシリーズスタート		
						●6/中旬 第6回軽井沢さわやか交流ソフトボール大会

アイアンスタジオ		TEL 050-5549-6401
肩こり・腰痛予防クラス	毎週火曜	10:00～10:45
脂肪燃焼エアロ		11:00～11:45
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
日本舞踊/大人クラス		13:30～15:00 予約が必要です
アシュタンガヨガ	毎週木曜	19:30～20:30
アシュタンガヨガ		11:00～11:45
リズム体操&ストレッチ	毎週金曜	19:30～20:30
日本舞踊/子どもクラス	毎週土曜	10:30～11:30 予約が必要です
子ども空手教室		15:00～16:30 火曜クラス会場は勤労者体育センターです

\*白枠はオープンレッスンです。どなたでもご参加いただけます。  
\*グレー枠はSCKC会員、ジュニア会員限定のレッスンです。

勤労者体育センター		TEL 0267-44-6680
サッカー教室/キッズクラス		16:00～16:50
サッカー教室/U9クラス	毎週月曜	17:00～18:00
サッカー教室/U12クラス		18:10～19:40
子ども空手教室	毎週火曜	16:30～18:00
チアリーディング/小1～3年	第1・3火曜	18:00～19:00
チアリーディング/小4～中学生		19:00～20:00
子ども体育塾	毎週木曜	17:00～18:30
ミニバスケット教室	毎週金曜	17:00～19:00

スカップ軽井沢		
キッズカーリング教室	指定水曜	16:30～17:00 年中、年長対象
子どもカーリング教室	指定水曜	17:00～18:30
一般カーリング教室	指定水曜	19:00～20:30



「軽井沢国際カーリング選手権大会2009」1月28日から

1月28日から2月1日までの5日間、アジアで唯一の国際カーリング大会が「スカップ軽井沢」で開催されます。今回は全日本チームのチーム青森、SC軽井沢クラブなど、日本トップチームが世界8カ国の強豪チームと熱戦を繰り広げます。バンクーバーオリンピックの前年にあたる今シーズン、地元チームも出場の可能性を残しています。観戦は無料ですので、ぜひ応援にいらしてください。

abn長野朝日放送ともタイアップ

同局の「ザ・駅前テレビ」から、マルチタレント三四六氏率いる「チーム駅テレ」がカーリングに挑戦! 1月31日には外国チームの胸を借り、チャレンジマッチも行われます。