

アイアンスタジオ・スタッフより
新年のごあいさつを申し上げます

アイアンスタジオ通信
IRON STUDIO INFORMATION

今年も皆さんの目標に向かって一緒に頑張りたいと思います。カーリングの応援もぜひよろしくお願いいたします。それでは、スタジオインストラクターより初春のごあいさつです。

肩こり・腰痛予防クラス/脂肪燃焼エアロ: 森 君恵
「明けましておめでとうございます。元気があれば何でも出来る！皆と一緒に体を動かして元気な一年にいたしましょう！」

子供ストリートダンス: 種村光太
「今年も宜しくお願いします。楽しんで踊れるようにがんばりましょう！」

アシュタンガヨガビギナークラス (女性限定): 小峯裕美
「少しずつ、ゆっくりと心と体の変化を感じてみてください。一緒に楽しく練習しましょう！」

ダイエットスロートレーニング/パレオエクササイズ: 藤本かおり
「今年はおさげ年ですが地道に精進していきましょう！」

子供ストリートダンス: 齊藤洋平
「ストリートダンスを楽しく踊れるようになるために、子供たちががんばっています！」

子供体操教室/ジムインストラクター: 尾島大介
「自分の体が宙を舞う！コレが体操の醍醐味！目指せケンシロウ！コレが筋トレの醍醐味！」

ジムインストラクター: 鶴沢 将司
「下のコラムを見てください！」

ジムインストラクター: 小林大介
「アイアンスタジオのイケメン担当です(笑)まだ未熟者ですが、皆さんのお力になれるように、精一杯頑張ります!!」

ゆるヨガ: 佐々木寛太
「今年も日々の「疲れ」とその「癒し」に重点を置いて、クラスを進めていきます。皆さんのお越しをお待ちしています！」

ジムインストラクター: 土屋浩樹
「フットサル長野県選抜の選手に選ばれ練習に動いています。フットサルやサッカーの話をしましょう！」

アイアンスタジオ軽井沢町野地701-1 TEL 050-5549-6401 **アイアンブログ** <http://sckc-ironstudio.af.webry.info/>
営業時間 月曜 17:00~22:00 火曜~金曜 10:00~12:00 / 17:00~22:00
土曜 10:00~12:00 / 13:00~18:00 日曜休館

元気にスポーツするための
健康ひとくちメモ

ウォーキング入門 step 3
「靴底の内側が減る場合」

あけましておめでとうございます。このウォーキングコラムも3回目となりました。自分のふだんの姿勢や歩き方を見直しながら、今年は、ぜひ「よい歩き」を楽しんでいただければと思います。
前回は靴の外側が減るタイプについてご紹介しましたが、今回は内側が減るタイプを解説します。

Check 内側が減っている人は?

靴底の内側が減っている方は、歩く際にかかとから着地し、小指側に体重が乗らずに親指で踏み込んでしまっているタイプです。通常は、足指で軽く地面を握るように力をかけるものですが、このタイプだと指に力が入りません。すると膝が内向きになってしまうため、X脚や内股歩きになりやすく、膝まわりを痛めてしまう恐れがあります。

Exercise ストレッチで改善

改善するために、内ももや足指を強化しましょう。
▶内もものストレッチです。片膝を伸ばし、片脚を軽く曲げ、呼吸を止めないようにしながら前に倒します。
◀足指を握ったり、開いたりする運動で握力を強化します。最初は上手に出来ない方もいらつしやと思いますが、無理をせずに、ゆっくりと1日10回行いましょう。

TOWN NEWS 屋外スケート場がリニューアルオープン

屋外スケートリンク「軽井沢風越公園スケート場」が改装され、12月11日より営業を開始しました。一周400m、幅15mと、公認大会も可能な本格的な設備。ご家族やお友達と一緒に滑りにいきましょう。
●営業期間 2011年2月20日(日)まで
※天候等により、滑走出来なくなることがあります
●開場時間 平日: 7時~20時 土・日・祝日: 9時~18時
●問い合わせ TEL 0267-48-1061
<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/ctg/01608200/01608200.html>

編集後記

新年を迎え、皆さんはどんな目標を立てましたか。本紙はより読みやすく、そして一人でも多くの方が軽井沢でスポーツを楽しむきっかけを作れるように、を目標してお届けしてまいりたいと思います。本年もご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。
発行 2011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
TEL 0267-44-6680 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)
アジルライフネット(有) (有)あらしき (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)草笛光学 (有)軽井沢デリカテッセン (有)クリーンライフ SO軽井沢プログラム (株)永建 (株)サトウシューズスタジオ (有)上信建設 (株)シンビ堂医薬 (株)タツノ たてしなップル (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)



旧年中は「スポーツコミュニティ軽井沢クラブ」をご利用いただき、また本紙「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して、ありがとうございました。クラブ事務所がある風越公園では、アイスアリーナが通年営業施設になり、屋外のスケートリンクもリニューアルして例年になく賑やかになってまいりました。本年も軽井沢の総合型地域スポーツクラブとして、充実したプログラムを提供できるよう心がけてまいります。どうぞ豊かなスポーツライフをお楽しみください。

いよいよ1月26日から。前日にはイベントも!
「軽井沢国際カーリング選手権大会2011」

世界7カ国から強豪チームが集う「軽井沢国際カーリング選手権大会2011」が、いよいよ1月26日(水)より開幕します。

とくに注目すべきは、昨年アベック優勝したカナダから招聘の女子チーム。五輪より勝つのが難しいといわれるカナダ国内の選手権を4回も制しているカーリング界の超スター、ジェニファー・ジョーンズが、今回スキップとして初参戦します。日本からは「中部電力」、当クラブ所属の「SC軽井沢クラブ」など、男女各3チームが出場します。

世界で活躍する選手たちの迫力ある試合を生で見られる数少ないチャンスです。ぜひ会場に足を運んでいただき、熱い声援をお願いします。



軽井沢国際カーリング選手権大会2011
開催日 1月26日(水)~30日(日)
会場 風越公園スカップ軽井沢
<大会に関するお問い合わせ>
軽井沢国際カーリング選手権大会事務局
TEL 0267-48-2722 Mail icurling-info@karuizawaclub.ne.jp
<http://www.karuizawaclub.ne.jp/icurling/>

大会前日25(火)は「フレンドシップ“Challenge”マッチ」
日本の一般カーラーが憧れの大会招聘チームの胸を借りて交流戦に挑みます。こちらもぜひ応援にいらしてください。詳細は上記大会事務局までお問い合わせください

3回目は新緑の軽井沢を歩こう!
「軽井沢ツーデーウォーク2011」

前号でご紹介したように、第1回、第2回と晩秋に開催してきた「軽井沢ツーデーウォーク」は、季節を春に移し、5月14日(土)、15日(日)に開催することになりました。

この時期は、木々や草花が一斉に芽吹いて軽井沢を彩り、リスや野鳥など森の住人も活発に動きだします。今回はロングからショートまで、町内をできる限り縦横に回る多彩なコースを設定しました。このほか愛犬と一緒に歩くDogウォークコースや、専門ガイドと一緒に歩くプレミアムコースなどもあり、それぞれに新緑の軽井沢を満喫していただけたと思います。詳細は1月下旬オープン予定の下記オフィシャルサイトをチェックしてください。

<お問い合わせ>
軽井沢ツーデーウォーク実行委員会(スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内)
TEL 0267-44-6680 <http://www.karuizawaclub.ne.jp/2daywalk/>



芽吹きの新緑の軽井沢に会いに行こう

軽井沢カーリングクラブ 発起人会を開催

カーリングを核としたコミュニティーや地域の活性化を目的に「軽井沢カーリングクラブ」を発足することとなり、12月12日、スカップ軽井沢において「軽井沢カーリングクラブ発起人会」が開催されました。



当日は軽井沢町体育協会カーリング部の皆さんなど32名が集まりました。会では、クラブ発起人代表にカーリング部・部長の荻原久美子氏ほか副代表3名を選出し、3月13日(日)に開く設立総会に向けて、一緒に活動するクラブ員を広く募ることとなりました。

「軽井沢カーリングクラブ」は、子どもから大人まで、初心者から世界で活躍するアスリートまで、ゲームをしたり、教えあったり、技を磨いたり、さまざまに仲間と楽しむクラブ文化を醸成していきたいと考えています。町内、町外、また年齢を問わず(注：中学生以下は保護者の同意が必要)、カーリングを楽しみたい方ならどなたでも入会できます。興味のある方は、ぜひ入会してください。

お問い合わせ・お申し込み
軽井沢カーリングクラブ事務局(NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ内) TEL 0267-44-6680

参加者募集! 軽井沢店フットサルリーグ vol.5 賞品総額4万円

6~10チームの総当たり戦。うち3チームには牛角軽井沢店の食事券を差し上げます
開催：1月17日~毎週月曜日/19:55~3試合
場所：風越公園 軽井沢勤労者体育センター
資格：中学生以上で1チーム7名以上(男女ミックスOK)
参加費：1チーム15,000円(中学生3名以上は12,000円)
お申し込み・お問い合わせ
NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ
TEL 0267-44-6680

アイアンスタジオ		TEL 050-5549-6401
ストリートダンス教室	毎週月曜	17:00~18:00
アイアンスタジオ体操教室		18:00~19:30 小1~小6
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
ゆるヨガ		19:30~20:30
ダイエットローテニング	毎週水曜	10:00~10:45
バレエエクササイズ		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 お申し込みお問合せ TEL 0267-44-6680
健康運動教室 毎週日曜 10:30~11:30

カーリング体験&プライベートレッスンのご案内

無料体験会「軽井沢Curling Day」
日時：1月20日(木)、2月18日(金)、3月18日(金)
各日19:00~21:00 *開始15分前より受付
場所：スカップ軽井沢
対象：中学生以上
定員：各日15名程度 *定員になり次第締め切ります
予約：必要。事前にお電話ください

ご希望日に合わせて「プライベートレッスン」
場所：スカップ軽井沢、またはMLP軽井沢氷研究所
対象：幼稚園・保育園年中以上
定員：1回4名様まで
料金：平日10,000円、土・日・祝日12,000円
*インストラクター代、施設使用料、用具レンタル代、保険料含む
予約：希望の10日前までにお電話ください

★いずれも、上履き(無料貸出あり)、毛糸の帽子、手袋、防寒具を用意し、動きやすい服装でお越しください

お問い合わせ・お申し込み
軽井沢カーリング活性化プロジェクト推進委員会事務局(NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ内)
TEL 0267-44-6680

カービンターン取得者限定 キッカー&グラトリ教室

グランドトリック、キッカーをメインに、グラブやスピンのレッスンをします。当クラブの会員登録が必要です
日時：1/10~2/28の毎週月曜日 18:30~20:30
場所：軽井沢プリンスホテルスキー場
月謝：5,250円 *リフト代は各自負担
*ヘルメット、ヒップパット必携 *保険は各自で加入
お申し込み・お問い合わせ
NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ
TEL 0267-44-6680

軽井沢勤労者体育センター お申し込みお問合せ TEL 0267-44-6680

フットボールアクロ/キッズクラス	毎週月曜	16:00~16:55	年中~年長
フットボールアクロ/U9クラス		17:00~18:00	小1~小3
フットボールアクロ/U12クラス		18:10~19:40	小4~小6
フットボールアクロ/スキルアップクラス		19:50~21:00	中学生以上
キッカー&グラトリ教室	毎週月曜	18:30~20:30	
空手・礼儀作法教室	毎週火曜	16:30~18:00	土曜クラスの会場はアイアンスタジオです
子ども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	
子どもアリーディング教室/小3~4年クラス		18:00~19:30	
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

*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 *SPORTSで英会話は2010年12月で休講とさせていただきます

REPORT 1 ミニバスケット教室 初の大会出場で1勝をあげる

10月16日、17日、ミニバスケット教室の生徒たちが佐久市総合体育館で行われた「猿谷杯ミニバス大会」に出場しました。彼らにとって初めて参加する大会。結果は1勝2敗。今回1位の臼田、2位の旭光という強豪チームと戦うことができ、さらに有意義な1勝をあげ、とてもよい経験になったようです。次回は2月に行われる大会に出場予定です。



予選ブロック	10/17日曜
臼田76 vs SC軽井沢23	鶴野森(神奈川)33 vs SC軽井沢47
旭光(東京)93 vs SC軽井沢20	
1Q 20-4	1Q 12-2
2Q 19-4	2Q 4-14
3Q 13-8	3Q 8-13
4Q 24-2	4Q 9-18

予選日ブロック 1勝1敗にて本戦出場決定

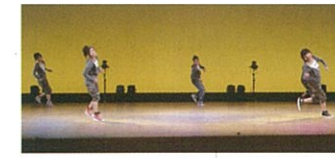
REPORT 2 子どもアリーディング教室 毎年恒例のイベントに出演

10月10日、佐久市で行われた「トラックの日ふれあいフェスティバル2010」で子どもアリーディング教室の生徒たちが演技を披露しました。このイベントに出るのは今回で3回目。観客を前にすることにも慣れてきたようで、笑顔を決められるようになり、堂々とポーズを決めたり、晴天の下、集まった観客からは大きな歓声が上がっていました。



REPORT 3 キッズストリートダンス教室 初めて人前で踊りを披露

11月21日、キッズストリートダンス教室に通う小学5年生~中学1年生の生徒たちが、東御市で開かれた「第11回とうみサンテラスダンスフェスタ」で、初めてダンスを披露しました。このために2ヶ月間練習を重ねてきた生徒たち。ほかのダンサーたちの演技も見て刺激を受け、新たな目標もできたようです。今後出演要請があればお祭りやイベントに参加していく予定です。



軽井沢風越公園 アイスアリーナ プログラムご案内
●初心者スケート教室
スケート靴の履き方から指導します
日時：1/3・15・22・29、2/5・26、3/5・19
13:30~14:45
定員：各回定員20名
料金：中学生以下500円、高校生以上700円
予約：予約制。空きがあれば当日申し込みも可
備考：有料にて貸スケート靴、貸ヘルメットあり

REPORT 4 空手・礼儀作法教室 大会を通し次への課題も明確に

10月24日、群馬県伊勢崎市にて「第14回HOLD OUTグロブ空手道大会」(全日本尽心空手道連盟主催)があり、空手・礼儀作法教室の生徒たち12名が参加しました。その中で石坂優太選手、外川亮太選手、佐藤彩乃選手が見事勝利しました。惜しくも負けた選手も、それぞれに健闘していました。今大会を通し、技術面の向上と試合経験を増やすことが全員の課題とわかりました。空手は痛みや怖さを感じても立ち向かう「強い精神力」が大切です。目先の小さな勝ちを得るよりも前に突き進む、生き方にも通ずるような指導を今後も心がけたいと考えます。



REPORT 5 エイジシュートゴルフクラブ 今期活動を終了。達成者は?

当クラブのclub in club*「エイジシュートゴルフクラブ」の2010年の活動は11月17日に終了。達成者は出ませんでした。スコア76で中嶋信一(72)さんが今期のトップとなりました。また後藤幸一さん、篠原克代さんが全15回参加した皆勤賞を受賞しました。来年、同クラブは期間中に開催100回を迎えます。これを記念するイベントの企画が進行中だそうです。
*club in clubは当クラブが運営をサポートする各種スポーツ愛好会です



REPORT 6 訓練は順調です! 軽井沢Forest Ranger Dog

愛犬と一緒にクマや猿などの野生動物を自然の森に帰すプロジェクト「軽井沢Forest Ranger Dog」が昨年10月から始まっています。訓練の甲斐あって、11月下旬には参加犬すべてが「見習い」から「初級」に昇格、認定証としてバンダナが授与されました。今後3月まで野生動物や植物の専門家が同行する全8回の啓発ウォーキングなども行い、スキルを上げていきます。



●カジュアルホッケータイム
年齢、レベルを問わずアイスホッケーが好きな方であればどなたでも参加できます
日時：不定期
料金：中学生以下300円、高校生以上700円
予約：予約制。空きがあれば当日申し込みも可
準備：*ゲームができるフル装備 *障害保険に各自で加入