

IRON STUDIO INFORMATION アイアンスタジオ通信

秋です! 健康体めざしてスポーツしましょう

日常的に運動をするか、しないか。データを調べると、この違いが寿命に大きく影響することがわかっています。運動量を見て、身体活動によるエネルギー消費量が1週間で500kcal未満の人(ほとんど運動しない人)は、1週間で2000kcal以上のエネルギー消費をする人と比べ、病気や怪我をする確率が高く、死亡率も高くなってしまおうそうです。

そこで、まずは日ごろの運動状況を確認してみましょう。右の項目に3つ以上チェックがいたら運動不足です。

1週間で2000kcal以上の運動量とは、たとえばウォーキングで約50km、1日換算で約7km、歩数にするとおおよそ1万歩です。急に励むのは体に負担がかかるため、まずは少しずつ運動量を増やすことから始めませんか?ひとりで運動するのは難しいという方は、ぜひアイアンスタジオへお越しください。

【運動不足チェック】

- 1日に平均15分以上の運動をしていない
- 仕事や作業、家事は座って行うことが多い
- 休日は外出するよりも家で過ごすことが多い
- あまり歩かない
- お腹まわりが特に太ってきた
- 若いときに運動していたので今も大丈夫だと思う
- 「アレ取って、コレ取って」と人に頼むことが多い
- 運動は嫌いだ

【アイアンスタジオ運動不足解消メニューの一例】

スタジオでは、体調や日ごろの運動量から個々に合ったメニューを作り、運動支援をしています。下記は約1時間かけて行うメニューの一例です。

- 1 エアロバイクを15分 → ストレッチ
- 2 マシンを使った全身(腹筋・背筋・脚)の筋肉トレーニング15分
- 3 ウォーキング15分 → ストレッチ

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

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

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

SCKC Recommended Exercise ●●●●● 親子エクササイズ さかあがり練習



インストラクター 尾島大介

<主な資格>

- ・健康運動指導士・実践指導者
- ・総合型地域スポーツクラブアシスタントマネージャー
- ・日本体育協会スポーツリーダー

親子で楽しく運動しませんか?今回は鉄棒を使わない、お父さん、お母さんの腕で行うさかあがりエクササイズです。まだできないお子さんの練習に、鉄棒のテストの予習に、またお父さん、お母さんの運動不足解消&筋力アップに、親子で楽しくコミュニケーションをとりながら練習しましょう。握る力や腕の力、回転する感覚が身につく、身体能力アップにもつながります。これからの寒い季節の室内エクササイズとしてもオススメです。



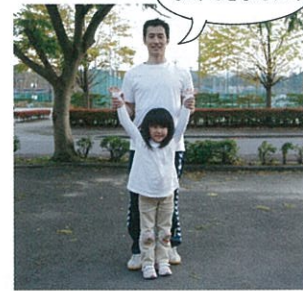
①準備をしてぶら下がったら、だんだん大きく揺らしましょう(腕でしっかり支えてください)



②揺れを利用して写真のように子どもの片膝または両膝の後ろを片手がかかえ回転を助けます



③最後に、くると回せば完成。お父さん、お母さんががんばりましょう!!



よくできました!

スポーツコミュニティ軽井沢クラブ アルバイト・ボランティア募集!

不定期のアルバイト職員等を若干名募集いたします。スポーツやトレーニングが好きの方、運動指導者などの仕事に興味のある方、得意なスポーツを生かして何かやってみようという方、どうぞお気軽にご連絡ください。

イベント等で力を発揮していただける登録ボランティアスタッフもあわせて募集しております。

<お申し込み・お問い合わせ>
スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
担当: 小崎 TEL 0267-44-6680

編集後記

寒くなるとつい背中を丸めてしまいがち。でも猫背は老けて見えるだけでなく、実際に老化の原因にもなるようです。寒い季節はとくに意識して背筋を伸ばしましょう。血行が促進され、むくみの解消にもつながります。

発行 2009年11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発地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
アジライフネット(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 たてしなツプル
(株)ちもと総本店 (有)プリモ 長岡鉄工(株) ムーゼの森 柳沢建設(株) (敬称略)

バンクーバーオリンピックシーズン到来 今年もカーリングが熱い!

いよいよ本格的なカーリングシーズンが到来! 風越公園内のスカップ軽井沢もプールから氷に衣替えをしました。同会場では、11月12日~19日まで世界選手権予選となる『パシフィックカーリング選手権大会』が開催されます。日本からは全日本女子「チーム青森」、全日本男子で当クラブ所属の「SC軽井沢クラブ」が出場。ぜひ応援にいらしてください。

またバンクーバーオリンピック、パラリンピックも開催まであと4ヵ月余りです。長野県からは「チーム長野(女子)」が、11月5日~8日「バンクーバーオリンピック日本代表決定戦」(青森市開催)に挑みます。車いすカーリングでは「信州チエーカーリングクラブ」がパラリンピックに出場内定。11月下旬の正式発表を待つばかりで、世界の祭典に向けて、練習にもますます力が入っています。

数年後には、軽井沢町に周年利用可能なカーリング施設の建設が決定。名実ともに日本カーリングの聖地として期待が寄せられています。世界に羽ばたくアスリートを応援し、日本のカーリングを軽井沢から大いに盛り上げていきましょう!

当クラブでは軽井沢カーリングクラブと共催で年齢やレベルを問わず、みんな一緒にカーリングに親しむプログラムを用意し、コミュニティを創り上げたいと考えています。今年の冬は、ぜひ一緒にカーリングを楽しみましょう!



▲「U21軽井沢ジュニアチャレンジカップ2009」エンジョイクラスの子どもたち

2009-10 スポーツコミュニティ軽井沢クラブのカーリングメニュー

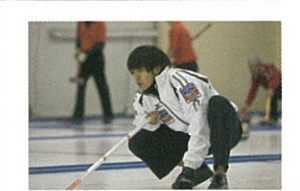
- カーリングコミュニティ
1人でもチームでも、指定時間内ならいつでも参加してもOKのカーリングコミュニティ。アスリートからエンジョイ派まで、上級者は初心者にも教えながら一緒にカーリングを楽しみましょう。
参加費: 3,000円/1人シーズン通し
日程: 指定の水曜日 19:00~20:00、21:00~22:00
指定の金曜日 21:00~22:00 全32日
- カーリング教室 キッズからシニアまで年代に合わせたスクール
- ろく亭シリウスカップ 町内チームのリーグ戦
- SCKC 1 Day キャンプ レベルアップを目指すカーラーの為に1日キャンプ
- パレンティンカップ 町内外から広く出場チームを募集するオープン大会
- U21軽井沢ジュニアチャレンジカップ 21歳以下の大会

SC軽井沢クラブ、ウィンターゲームス2009で3位入賞!!

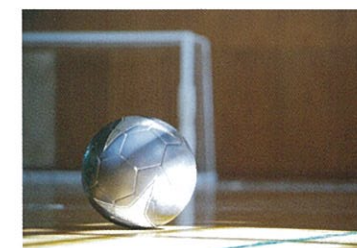
当クラブ所属のチームジャパン(カーリング)「SC軽井沢クラブ」は、今シーズン公式戦第1戦として、8月21日~30日、冬のニュージーランドで開催された「ウィンターゲームス2009」に出場しました。この大会は、今年度より実施されたウィンタースポーツの総合競技大会です。ほかにはカナダ、中国、オーストラリア、ニュージーランドなど、強豪と呼ばれる世界のチームが出場。

SC軽井沢クラブは、予選リーグを6勝1敗のトップで通過したものの、準決勝で中国に惜敗。3位決定戦で韓国に勝利し、3位という結果になりました。

サードを務める山口選手は「今年やるべきことが見え、実りのある大会でした。今年のパシフィック選手権は、地元スカップ軽井沢での開催。チームの調子も上がってきているので、皆さんに応援していただけたらうれしいです」と語っていました。



スポーツコミュニティ軽井沢クラブ・フットサルリーグ開催



大好評をいただいているフットサルリーグの第3弾を、11月9日より開催することになりました。優勝チームには2万5千円の賞金(品)を贈呈します。詳しくはお問い合わせください。

概要: 8チーム以上による総当たり戦
資格: 中学生以上の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・高校生が主体のチームは12,000円)
ルール: ローカル特別ルール、ハンディキャップあり(女性は特に優遇)
*1試合でハンディキャップあり結果とハンディなし結果を別々に反映

参加チーム募集

受講生
募集中

冬～春のスポーツ教室のご案内

ウィンタースポーツの季節がやってきました。今期は冬季オリンピックシーズン。未来のアスリートめざし、一緒にスポーツで汗を流しましょう！

11/4開講 カーリング教室 協力：軽井沢カーリングクラブ

カーリングの町・軽井沢で、冬は氷上のチェスと呼ばれるカーリングに挑戦しませんか？ただ氷上に石を投げるのではなく、ゲーム展開を考え、全身のバランスを使って行う、見ている以上に楽しいスポーツです。

指導にあたるインストラクターには、次回の冬季オリンピック出場を目指すトップアスリートも参加します。教室で学びながら町内で催される競技大会にも挑戦しましょう。

開催：2009年11月4日より、指定の水曜日、金曜日に開講

場所：風越公園・スカップ軽井沢

レッスン費：キッズ、シニアクラス 1回300円

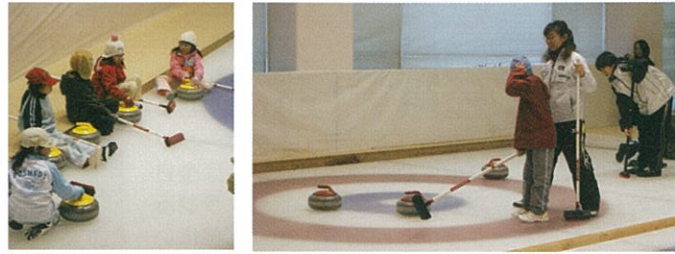
ジュニア、中学・高校生クラス

週1回/全15回 10,500円

週2回/全30回 15,750円 *分割払いもごさいます

●ジュニア 中学・高校生クラスの受講は当クラブの会員登録が必要です

●11月4・6日18時より保護者説明会を行います



キッズクラス	対象：年長	16：30～17：00
ジュニアクラス1-2	対象：小学1～2年生	17：00～18：00
ジュニアクラス3-4	対象：小学3～4年生	17：00～18：00
ジュニアクラス5-6	対象：小学5～6年生	18：00～19：00
中学・高校生クラス	対象：中学生～高校生	18：00～19：00
シニアクラス	対象：50歳以上	16：30～17：00

来年1/4開講 フリースタイルスノーボード(中級者以上) キッカー&グラトリ教室



*写真はイメージです

キッカーやグラトリトリックを中心に、グラブやスピンを習得しましょう！

対象：カービングターン習得者 *初心者をご遠慮ください

開催：2010年1月4日～3月1日まで毎週月曜日

時間は18：30～20：30

場所：軽井沢プリンスホテルスキー場

月謝：会員5,250円 *リフト代は自己負担となります

・ヘルメット、ヒップパッドは各自ご用意ください

・保険は個人で加入してください

(レッスン中のケガや事故等の責任は負いかねます)

2009-10年	11月	12月	1月	2月	3月	4月
SCKC スポーツ スケジュール	●11/7-8軽井沢ツーデーウォーク2009		●1/27-31 軽井沢国際カーリング選手権大会	●2/6 SCKCカーリング1dayキャンプ ●3/中旬 ウォーキングプラスWalk8		
	●11/12-19 パシフィックカーリング選手権大会			●2/13-14 バレンタインカップ(カーリング)		
				●2/21 U21軽井沢ジュニアチャレンジカップ(カーリング)		

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	18：30～20：00	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	毎週水曜	10：00～10：45	
バレエエクササイズ		11：00～11：45	
ヨガ	毎週木曜	11：00～11：45	
アシュタンガヨガ		19：30～20：30	
リズム体操&ストレッチ	毎週金曜	19：30～20：30	
空手・礼儀作法教室	毎週土曜	15：00～16：30	

火曜クラス会場は 勤労者体育センターです
*白袴はオープンレッスンです *グレー袴はSCKC会員、ジュニア会員限定のスクールです

勤労者体育センター		TEL 0267-44-6680	
フットボールアクター/キッズクラス		16：00～16：50	年中～年長
フットボールアクター/U9クラス	毎週月曜	17：00～18：00	小1～小3
フットボールアクター/U12クラス		18：10～19：40	小4～小6
フットボールアクター/スキルアップクラス		19：50～21：00	一般
空手・礼儀作法教室	毎週火曜	16：30～18：00	土曜クラス会場は アイアンスタジオです
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	
SPORTSで英会話/キッズクラス	毎週水曜	16：00～16：55	3～6歳
SPORTSで英会話/初級クラス		17：00～17：55	小学生以上
SPORTSで英会話/中級クラス		18：00～19：00	小学生高学年～中学生
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

軽井沢町社会体育館		申込・問合せはTEL 0267-44-6680	
健康運動教室	毎週日曜	10：30～11：30	

軽井沢ツーデーウォーク2009

11月7日(土) 8日(日) *6日(金)は前夜祭
メイン会場 軽井沢・プリンスショッピングプラザ芝生のひろば
当日参加費 一般2,500円、中学生1,200円、小学生以下無料
*当日の参加も歓迎いたします

VIVA! SPORTS CLUB 軽井沢のスポーツクラブを紹介します

Vol.6 女子カーリングチーム チーム長野

今回ご紹介するのは、女子カーリングチーム「チーム長野」。メンバーは、園部淳子選手(以下淳子選手)、園部智子選手(以下智子選手)、土屋由加子選手、そして佐藤みつき選手に代わって加入した、東京カーリングクラブ所属、GARGOYLESの谷本文子(あやこ)選手の4人です。

チームは来年の冬季オリンピック出場を賭けて、11月5日～8日、青森市スポーツセンターで開催される「バンクーバーオリンピックトライアル」に臨みます。

新加入の谷本選手は「憧れのチームからのオファーにびっくりしましたが、せっかく頂いた大きなチャンス。自分の力を出し切れるように頑張ります」と決意を語ってくれました。淳子選手は「新しいメンバーが加わり、良い意味でとても新鮮な感じ。今まで取り立てて口に出さなかったことも、すべて言葉にしています。それによってメンバー全員の意志確認ができ、今はとてもカーリングが楽しいんです」と、この時期のメンバー交代も前向きにとらえています。智子選手は「前回のトライアルは、ビッグゲームにチャレンジする準備が整わず、心の余裕がなかったように思えます。でもこの4年間、多くの人に支えられて自分の

▼左から智子選手、土屋選手、谷本選手、淳子選手



力を培うことができました」と自身の成長を冷静に分析します。最後に土屋選手は「チームはこの4年間で、着実に自分たちのゲームプランに対応できる力を身につけてきました。これまでとは臨む気持ちも全く違い、挑戦できることがたくさんあって、とても楽しみです。ゲームプラン通りきっちりできれば、勝てると思います。そのためには、全員が自分の力を100%発揮することが大切です」と自信と決意を話してくれました。

実際、チームはとても和やかでありながら、秘めたる闘志が感じられてとても良い雰囲気。結成12年目のビッグチャレンジ。悲願達成に向けて、がんばれチーム長野!!

REPORT 1 ハードなトレーニングをこなし、技も上達 ミニバスケット教室で秋の合宿を開催

9月26日、27日、ミニバスケット教室に通う小・中学生の17名で合宿を行いました。当初は1泊2日の予定でしたが、インフルエンザ予防という理由から宿泊なしの合宿となりました。

初日は10kmランニングや坂道ダッシュなど、基礎をトレーニング。午前が終わると、「去年(の合宿)よりきつい」という声も。でも、しっかりメニューをこなしました。練習のあとは、待ちに待った恒例のフレスガッセさんによるケータリングの食事です。みんな口々に「おいしい」といいながら、お腹がいっぱいになるまで食べていました。

2日間を終え、それぞれに上達したのが見てとれました。普段の教室ではできない細かい点まで習得できたはず。反復練習をしてもっと上達してもらいたいものです。



SPORTS REPORTS

REPORT 2 秋～冬も数々のイベントに出演! チアリーディングチーム「ブルーベリーズ」

当クラブのチアリーディングチーム「ブルーベリーズ」が、10月10日「トラックの日・ふれあいフィスティバル2009」で、昨年に続き2回目の出演をしました。以前よりも技の難易度や一体感、表現力が上がり、終了後は観客から大きな拍手が送られ、彼女たちも達成感を味わったようです。

ブルーベリーズは11月7日に「軽井沢ツーデーウォーク2009」、11月11日は「パシフィックカーリング選手権大会 ウェルカムパーティー」、来年には「軽井沢国際カーリング2010」と今後も多くのイベントに出演します。



REPORT 3 紅葉狩りよりのきのこ狩り!? 会員限定ウォーキングプラスを開催

10月11日、当クラブの一般会員を対象に、ウォーキングプラスWalk6「きのこ狩り&紅葉ウォーキング」(追分観光産業振興会協力)を開催しました。当日はスタッフも含めて22名が参加。晴天にも恵まれ、

歩くには絶好の日和となりました。軽い準備体操のあと、追分宿からガイドおすすめのきのこ狩りスポットまで約3kmを散策。エリア内では、それぞれ目を凝らしながらきのこ狩りに興じました。ゴールは、その日開催していた「追分きのこ祭り」会場です。おのおの探ってきたきのこを専門家に選別してもらい、最後にきのこ汁に舌づつみを打って解散となりました。

