



ジムインストラクター  
山口がお伝えします  
**アイアンスタジオ通信**  
IRON STUDIO INFORMATION

5月22日開催の「軽井沢ハーフマラソン2011」に出るため、トレーニングに励んでいます。ランナーの皆さん、一緒にがんばりましょう。

**アイアンスタジオ・新レッスン「ピラティス」が始まりました**

4月よりスタジオで新しいレッスン「ピラティス」がスタートしました。

ピラティスは、ドイツ生まれのエクササイズ。負傷した兵士のリハビリ用に開発されたため、体に余計な負担をかけずに全身の筋バランスを整え、体の歪みを改善します。開発の際にヨガを参考にしましたが、ポーズをとりながら静止することが多いヨガに対し、ピラティスは常に体を動かしながらインナーマッスルをしなやかに鍛えます。またヨガは腹式呼吸ですが、ピラティスは胸式呼吸で行います。

回数を重ねるごとに、体の変化を少しずつ感じることができるようになります。初めて受講される方は、500円で体験できるキャンペーンも実施中（必ず本紙をご確認ください）。皆さんのお越しをお待ちしています。

**グループマットクラス  
Beginner (初級)**

月曜 9:45～10:45  
20:45～21:45  
火曜 15:00～16:00  
水曜 9:45～10:45  
金曜 9:45～10:45  
20:00～21:00

**グループマットクラス  
Intermediate (中級)**

月・金曜 11:00～12:00

料金(各60分)

- ・グループマットクラス 15,750円/10回、2,100円/1回
- ・プライベートレッスン(予約制) 6,300円/1回

**ピラティスブログ** <http://ameblo.jp/iron-pilates/>

\*上記は当クラブ会員(別途年会費5,000円)料金です。ビジター料金はお問い合わせください  
\*レッスン時間は変更になる場合があります



はじめよう、軽井沢でピラティス。

**アイアンスタジオ**

軽井沢町追分701-1 TEL 050-5549-6401

**ブログ** <http://sckc-ironstudio.af.webry.info/>  
**営業時間**(日曜休館)

月曜 17:00～22:00  
火～金曜 10:00～12:00/17:00～22:00  
土曜 10:00～12:00/13:00～18:00

**その他レッスン時間変更・閉講のお知らせ**

- 時間が変更になりました
  - ・子供ストリートダンス 旧/月曜日 17:00～18:00 新/火曜日 18:00～19:00
- 閉講しました。ご利用ありがとうございました
  - ・肩こり・腰痛予防クラス
  - ・ゆるヨガ
  - ・ダイエットスロートレーニング

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」は今回が最終回です。体に負担をかけず疲れにくくするために、姿勢や足の運び方を再確認しましょう。皆さん、楽しいウォーキングを!

**ウォーキング入門 step 4**  
「正しいフォームを身につけよう」

**Check 正しい姿勢が疲れにくい歩き方の基本**

視線は約10～15m先を見るようにします

腕は90度に曲げリズムよく振ります  
\*肘は伸ばしていてもOKです

膝は伸ばし腰から前に出すようなイメージで



背筋は伸ばし、肩の力を抜いてリラックス

足はかかとから着地しつま先で蹴り出すようにします

歩幅は疲れやすい方は少し狭くします。慣れたら広げてみましょう

**Check 足裏を意識して歩いてみよう**

よい歩き方をしている人は下図のように体重が移動しています。足裏を意識を集中して、同じ動作をしてみましょう。



**Memo**

フォームを矯正する場合、慣れるまで時間がかかりますが、あまり力まず、ゆっくり体に馴染ませていきましょう。

**編集後記**

ある避難所を報じる映像の中に、辛い状況だけれども、子どもの元気にはしゃぐ姿と笑顔に力をもらおうという方がおられました。体を思いきり動かし、みんなで心から笑う。多くの罹災された方々に、一日も早くそんな日が来ることを願ってやみません。

発行 2011年4月22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](mailto: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(敬称略)

アジフライネット(有) (有)あらし (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 (株)永建 (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)サトウシューズスタジオ (有)上信建設 (株)タツノ (株)シンビ堂医薬 たてしなナッブル (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)



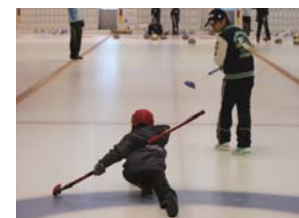
東日本大震災、長野県北部地震により被害にあわれた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。  
被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

NPO法人 スポーツコミュニティ軽井沢クラブ

初心者歓迎!一緒に楽しもう、仲間をつくろう  
**「軽井沢カーリングクラブ」が誕生**

誰もが気軽にカーリングに親しむ機会を増やしたいと、軽井沢町に「軽井沢カーリングクラブ」が誕生しました。経験がなくても、興味があればどなたでも参加OK。プレーはもちろん、仲間たちと語り合うアフターカーリングも醍醐味の一つといえます。今後は、スキルアップ講習会やリーグ戦などイベントの企画をメンバーみんなで考え、実施していく予定。2年後に通年営業の新しいカーリング施設がオープンすれば、活動はさらに活気を帯びていくはず。

クラブには日本を代表するトップアスリートも多数在籍しています。たとえば、今年の日本選手権で優勝した日本代表の座をつかんだ女子チーム中部電力、同大会で3位となった男子チーム軽井沢C.C.(下部参照)、日本ジュニア選手権で優勝した男子チーム軽井沢C.C.ジュニア、このほか昨年のパラリンピックに出場した信州チェアカーリン



グクラブ、今年の軽井沢国際カーリング選手権で優勝した男子チームS C軽井沢クラブ(下部参照)といった選手たちも仲間です。彼らとともにプレーをしたり、レベルの高い技術を教えてもらう機会も増えることでしょう。

**クラブに関するお問い合わせ、お申し込み**  
軽井沢カーリングクラブ事務局(スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内)  
TEL 0267-44-6680 FAX 0267-44-6681  
Mail [info@karuizawa-curlingclub.jp/](mailto:info@karuizawa-curlingclub.jp/)  
<http://www.karuizawa-curlingclub.jp/>



軽井沢カーリングマスコット  
カーカルちゃん

軽井沢カーリングクラブ主催  
**「カーカルリーグ」第1節スタート**

カーリングクラブ発足後、初めて行う平日のリーグ戦「カーカルリーグWeekday」がスタートしました。クラブメンバー対象イベントで、競技の技術向上とともに、仲間と積極的に交流してもらおうのが狙い。今回は12チームの申し込みがあり、5月17日までの予定でゲームを行います。第2節のスタートは7月からで、ここから参加することもOKです。詳しくはクラブ事務局(TEL 0267-44-6680)へお問い合わせください。

**「第28回日本カーリング選手権大会」  
中部電力優勝、軽井沢C.C.は3位**



2月13日まで北海道名寄市で開催されていた「第28回日本カーリング選手権大会」で、クラブメンバーが大活躍しました。女子ではチーム中部電力が創部2年目に

して初めの優勝!今秋、中国で開かれるパシフィックカーリング選手権に日本代表として出場します。また男子は軽井沢C.C.が3位に入賞を果たしました。



活動2年目、団員募集中  
**「軽井沢カーリング少年団」**

カーリングを愛する子どもをたくさん育てようと昨年発足した「軽井沢カーリング少年団」では、新規メンバーを募集中。小学生以上なら参加でき、基本的に週に2回、氷上・陸上練習を行い、機会があれば大会などに参加して腕を磨きます。毎活動日には約1時間の体験入団も実施しているので、興味がある方はぜひご参加を。詳しくは少年団事務局(TEL 0267-44-6680)へお問い合わせください。

**「軽井沢国際カーリング選手権大会2011」  
日本男子優勝、日本女子は2位に**

1月26日から30日まで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2011」で、男子は日本代表として出場したSC軽井沢クラブが初優勝、女子はチーム中部電力が2位という結果になりました。今後も軽井沢カーリングクラブのアスリートたちの活躍に期待しましょう。7カ国男女各8チームが参加して行われた今大会は、5日間でのべ2千人以上の観客が来場するなど、例年以上に賑わいました。





## SCKC 主催 granfondo Karuizawa 参加者・ボランティア募集中 グランフォンド軽井沢2011

今年で2回目となるサイクリングイベント「グランフォンド軽井沢2011」は、初心者からファミリー、上級者まで楽しめるサイクリングイベントです。1日目のグルメフォンドとタンデムフォンドは、各エイドステーションに用意された旬の味覚を楽しみながら40kmの軽井沢ライドを堪能。2日目のグランフォンドは、浅間山をぐるっと周回する125kmのハードなコース。もちろん1日だけの参加もOKです。

今回は復興の願いを込めて、収益の一部は日本赤十字社を通して東日本大震災義援金として寄付いたします。申し込み締め切りは5月23日(日)まで。ふるってご参加ください。また大会を支えていただくボランティアも募集中。ぜひ下記へお問い合わせください。



開催：6月4日(土)・5日(日)  
会場：軽井沢プリンスホテルスキー場駐車場  
参加費：■ グルメフォンド(1人) 4,000円  
■ タンデムフォンド(2人・レンタサイクル付き) 8,000円  
■ グランフォンド(1人) 7,000円  
\* グルメフォンド&グランフォンドのダブルエントリーは(1人) 10,000円となります

### お問い合わせ・お申し込み

グランフォンド軽井沢実行委員会・事務局(NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内) TEL 0267-44-6680  
オフィシャルサイト <http://karuizawa-granfondo.com/>



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
脂肪燃焼エアロ	毎週火曜	11:00~11:45	
ストリートダンス教室		18:00~19:00	
バレエパークラス	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
ピラティス	毎週月・火・水・金曜	曜日によって時間が異なります お問い合わせください	

軽井沢町社会体育館		お申込み お問合せ TEL 0267-44-6680	
健康運動教室	毎週日曜	10:30~11:30	
キッズ・ジュニア体操教室	毎週水曜	16:30~18:30	3歳~中学生

## SPORTS REPORTS

### REPORT 1 発表会やイベントに続々出演 子どもチアリーディング教室

当クラブの「子どもチアリーディング教室」の生徒たちは、年明けからさまざまな演技発表の機会がありました。

まずは1月30日の「軽井沢国際カーリング選手権大会」。決勝と3位決定戦を前にした各国選手たちにエールを送りました。2月13日はアイスホッケー大会「3on3・軽井沢風越ジュニア・ウインターカップ」に出演。仲間と気持ちを一つにした演技ができ、会場からはたくさんの手拍子や声援をもらいました。さらに、3月21日には「長野チアリーディング合同発表会」に参加。練習の成果を堂々と発表できたほか、社会人や大学生のダイナミックな演技を目の当たりにして、応援する姿勢など多くを学んだようです。

たくさんの方に見ていただける貴重なチャンスを得たことに感謝し、今後はもっと演技の質を高め、いろいろな場所でエールを届ける活動をしていきたいと思えます。



### REPORT 2 野生動物との共生を目指して 軽井沢 Forest Ranger Dog

人と野生動物(クマやサルなど)の健全な棲み分けのために、愛犬とともに野生動物を自然の森に帰す目的のコミュニティ「軽井沢 Forest Ranger Dogプロジェクト」。

昨年10月に活動が始まり、3月に初年度の訓練が終了しました。

隊員(飼い主と愛犬)たちは、訓練を通して互いの信頼関係を深め、的確な指示や動きができるように ▲臭いを嗅ぎ分ける訓練 になりました。今後は関係機関より要請があれば、実際に現場に出動して“安心な町づくり”の一助となる活動をしていきたいと考えています。



### REPORT 3 空手・礼儀作法教室、大会に参加 練習の成果を実感できました

3月6日、「空手・礼儀作法教室」の生徒12名が群馬県伊勢崎市で行われた「第15回HOLD OUTグローブ空手道大会」に参加しました。

結果は6勝6敗。緊張のあまり何も出来ずに負けた以前と比べ、それぞれに自分の力を出し、相手に懸命に立ち向かっていました。相手をよく見て、攻撃と防御のバランスをとることを教室で学んだ成果です。毎日の練習の積み重ねがよい結果につながる、ということも体得できたのではないのでしょうか。教室では、次回の大会に向けてまた新しい目標を立ててもらい、達成できるよう導いていきたいと思えます。



### REPORT 4 6年生は最後の大会でした ミニバスケットボール教室

2月13日、「ミニバスケット教室」に通う生徒たちが「第40回東北信交歓大会」に出場しました。レベルA~Eに分かれるなか、教室チームは地区ベスト16相当のレベルBのクラスに参加しました。

結果は、第1試合<小布施56対軽井沢18>、第2試合<戸倉上山田44対軽井沢32>。2戦2敗と悔しい結果で、他地域のレベルの高さを痛感させられました。3月で教室を卒業する小学6年生の多くは「中学生になったらバスケットに入る」と、目を輝かせていました。上達のためには、いま他の同年代の選手と力の差はどの位かを知り、どんな練習をどの位すればよいのかなどを、よく考え、明確な目標を立てて行動に移すことが大切です。教室を卒業しても、好きなスポーツを通じて“自分で考え、目標達成する力”を養い、将来につなげてほしいと願っています。



### REPORT 5 カーリング活性化プロジェクト U21チャレンジカップを開催

3月6日、軽井沢カーリング活性化プロジェクトが主催するジュニア選手のカーリング大会「U21軽井沢Jr. チャレンジカップ」が開催されました。

参加したのは、御代田カーリング少年団(以下:御力)と軽井沢カーリング少年団(以下:軽力)の団員21名。5チームに分かれて、全チームと総当りのリーグ戦を行いました。

優勝は高学年の男子チーム、V-8ENDER(軽力)。以下、準優勝はforeber(御力、5年生女子)、3位はチームStitch(軽力、高学年女子)、4位はペンギンズ(軽力、3・4年生)、5位はK・J(軽力、3~5年生)という結果でした。試合後には仲間とプレーの評価や反省をし合うなど、ジュニア選手としての意識がしっかり芽生えているようです。

この大会が、いつか全国の小・中学生が集まる大会となるよう、ますますの内容充実を図りたいと思えます。



### REPORT 6 今季中に開催100回を数えます エイジシュートゴルフクラブ

自分の年齢以下のスコアを目指してプレーする、当クラブのclub in club「エイジシュートゴルフクラブ」の今シーズンの活動が4月13日に始まりました。クラブ発足以来初めてとなる達成者は出るでしょうか。

10月中旬に開催100回を迎えるクラブでは、記念行事を企画中。またレッスンプログラムを招いて、会員向けイベントも開催予定です。



\*当クラブが運営をサポートするスポーツ愛好会

井沢町)に勝って優勝しました。その後、各優勝チームにくじ引きをしてもらい、賞品として2万円の食事券をK.A.D.に、1万円の食事券をBLUE HORNETSに贈呈しました。さらに抽選の末、参加賞(1万円の食事券)をスクラッチ(軽井沢町)が獲得しました。スポンサーの牛角軽井沢店さんに心より感謝申し上げます。

開催ごとに女子の参加が増え、プレーのレベルも上がっています。このリーグを通して、人と人とのつながりができればうれしく思います。今回は6月ごろ開催予定です。



### REPORT 7 牛角軽井沢店フットサルリーグ 優勝決定戦が行われました

1月24日からはじまった「牛角軽井沢店フットサルリーグ」。今回は9チームによる総当たり戦で試合をし、4月4日に決勝戦が行われました。

ハンディ有り部門は0対7でK.A.D.(軽井沢町)がFCプレジデント(軽井沢町)を下して優勝。ハンディ無し部門では3対8でBLUE HORNETS(軽井沢町)がバッテリーズ(軽

軽井沢ツーデーウォーク2011 開催中止のお知らせ 5月14日、15日に予定しておりました「軽井沢ツーデーウォーク2011」は、このたびの震災の影響により中止となりました。楽しみにしていただいていた皆様には大変申し訳ありませんが、何卒、ご理解くださいますようお願い申し上げます。 軽井沢ツーデーウォーク実行委員会