

軽井沢ウォーキング協会が発足しました

来たる11月8日(土)・9日(日)の『軽井沢ツーデイ・ウォーク2008』の開催に先駆けて、このたび当クラブ内に「軽井沢ウォーキング協会」(会長:川上岳)が発足し、活動をはじめました。

性別や世代を問わず、誰でも気軽にトライできることがこのスポーツの醍醐味です。軽井沢という自然が豊かな地の利も生かし、ウォーキングを核にした地域のコミュニティづくりに貢献していきたいと考えています。

ウォーキングの楽しさを多くの方に知っていただくために、今後は『ノルディックウォーキング』や『ドッグウォーキング』など、趣向をこらしたイベントを続々と計画していく予定です。ご興味がある方はぜひ当クラブまで、「ウォーキングについて」とお問い合わせください。



IRON STUDIO INFORMATION アイアンスタジオ通信

あなたの肥満度はどのくらい?

「肥満かも」と思ったらスタジオへご相談を!

自分は何のくらい太っているのか?それを判定する方法の一つに、BMI(ボディ・マス・インデックス)指数による評価があります。下の方法で計算し評価表と照らし合わせ、自分の肥満度を確認してみましょう。

BMIの計算方法

体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))=BMI指数

たとえば身長160cm、体重50kgの方の場合は
160cm=1.6mなので
50kg÷(1.6m×1.6m)=19.5となり
右の表から「標準」ということになります。

BMI	評価
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

8月休館・休講情報

8/11~16はすべてのレッスン・教室が休講です。また8/16・17は休館とさせていただきます。

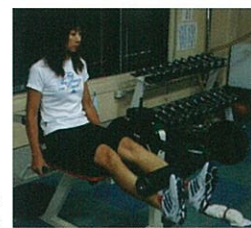


アイアンスタジオ	営業時間	(日曜休館)
住所 北佐久郡軽井沢町 追分701-1	月曜日 17:00~22:00	
TEL 050-5549-6401	火~金曜日 10:00~12:00	17:00~22:00
	土曜日 10:00~12:00	13:00~18:00

Voice

スタジオ利用者に感想をうかがうこのコーナー。今回ご登場いただいたのは相澤さんです。

「膝のリハビリと運動不足解消のためにアイアンスタジオに通い始めました。膝に痛みがあったので、最初は運動することに抵抗がありましたが、週4回程度通ってエアロバイクや筋力トレーニングを行ううち、膝の痛みが気にならなくなりました。さらにウエストも細くなったんです。趣味のテニスも、今年こそ上達できるように頑張ります!」



筋力トレーニングに励む相澤さん

アイアンスタジオの様子はこちらのブログをチェック!
<http://sckc-ironstudio.at.webry.info/>

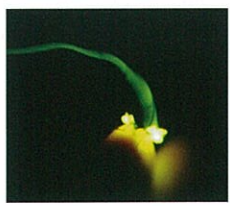
いい汗流そう! ~勤労者体育センター利用のご案内~

軽井沢勤労者体育センターは、どなたでも利用できる体育館。フットサルは1面、バレーボールは2面、バドミントンは4面とれる広さです。料金は半面で750円/1h、全面1,500円/1h。事前に空き状況をご確認のうえご予約ください。TEL 0267-48-3433

大人気!『子ども体育塾・プライベートレッスン』も開催中
跳び箱や鉄棒、水泳など、苦手種目を克服したときの喜びや感動は、子どもに自信と勇気を与えます。インストラクターが丁寧に指導します。定員は1~3名まで。料金5,000円/1.5hより。種目、指導時間はご相談ください。完全予約制。

ウォーキングPLUS第1弾、大盛況!

6月28日(土)、ウォーキングPLUSの第1弾として『蛍に出会う!ナイトウォーキング』が定員30名の満員御礼で開催されました。まず発地ホテルの会名誉会長、依田寿男さんから、発地の蛍の保護活動についての説明があり、その後ウォーキングに出発。ゲンジ蛍が舞う幻想的な光景を目の当たりにした参加者からは、大きな歓声があがりました。



編集後記

軽井沢も本格的な夏を迎えました。今年も厳しい暑さが続いています。夏バテしないよう注意して、思い切りスポーツを楽しんでくださいね。今号でご紹介したように、この夏から秋にかけて楽しいイベントや人気のレッスンが続々催されます。多くの皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております!

発行日 2008年7月31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 FAX0267-44-6681
〒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様>

アジールライフネット(株) (南あらし) (株)インテック (株)軽井沢総合サービス (株)軽井沢デリカテッセン (株)草笛光学 (株)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 (株)上信建設 (株)シンジ堂医薬 たてしなナブル (株)ちもと総本店 (株)東城印刷 (株)プロモ 長岡鉄工(株) ムーゼの森 柳沢建設(株) ラーメン大学軽井沢店 (敬称略)

軽井沢のスポーツ人ご紹介 file5

パラリンピック夏・冬制覇に挑戦

アーチェリー選手・チェアカーリング選手 斉藤あや子さん

当クラブの応援するトップアスリートで、「信州チェアカーリングクラブ」のメンバーである斉藤あや子さん(長和町在住・51歳)が、北京パラリンピックの出場切符を見事に射止めました。

あやさんが出場するのは、70m先の的を狙ってボウを射る「アーチェリーW2(車いすを使用)」という種目。



2005年度からの2年間の成績がポイントとなり、代表に選ばれました。「腕の力はもちろん必要だけど、集中力とバランスが大事なんです」。下肢に障害を持つあやさんの場合、腰で体を支えることができないため、ボウを射る際にバランスをとることは、とても難しいのだそうです。

アーチェリーとカーリングの違いについてあやさんは、「アーチェリーは個人競技。とにかく精神的に強くなければダメ。カーリングは、チームの和が大事。チームの雰囲気良くなればみんなが頑張れる。だからリードである私は、みんなが元気になるような位置にストーンを置くんです」と教えてくれました。「剛のアーチェリー」「柔のカーリング」ということなのかもしれません。

9月6日のパラリンピック開幕が近づいた今、関連のニュースを目にするたびに「自分は大変な場に出るんだ」と戸惑いを感じることもあるか。マイナス思考にならないよう、練習を重ねることで気を紛らわしているそうです。北京には8月31日に出発。いつも自分で車を運転して遠征するあやさんは、「今回も自分で成田まで運転していきます」と笑顔で答えてくれました。9月の朗報に期待しましょう。

さらに11月には、2010年冬のバンクーバーパラリンピックの代表権を左右する『世界車いすカーリング選手権予選』に出場します。夏、冬の制覇に挑戦する斉藤あやさんを、みんな応援しましょう!



斉藤あやさんへの支援金&メッセージを募集中!
北京パラリンピックの出場が決まった斉藤あやさんのための活動支援金と応援メッセージを募集しています。募集期間は8月25日(月)まで。応援いただける方は、スポーツコミュニティ軽井沢クラブ (TEL 0267-44-6680) までお問い合わせください。

子どもチアリーディングチーム「ブルーベリーズ」がデビュー!

今年4月に開講したスポーツコミュニティ軽井沢クラブ・チアリーディングスクールに通う小学1年~3年生の18人子どもたちが、8月31日(日)に風越公園アリーナで開催される『第2回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭』に出演し、これまでの練習の成果を披露することになりました。



スクールでは、軽快な音楽に合わせて飛んだり跳ねたり、元気いっぱい楽しくレッスンをしています。両手にポンポンを持ち、お揃いのユニフォームに身を包んだ彼女たちが出場者にどんなエールを送るのか?軽井沢初のかわいいチアリーディングチームに乞うご期待!

当日は、長野市を拠点に本格的に活動している「長野レンジャーズ」もゲスト出演。リーダーの渡辺ゆかさんは、本スクールのインストラクターも務めています。こちらも、迫力あるチアリーディングで魅せてくれます。当日は入場無料ですので、ぜひ応援に来てください。

ブルーベリーズの出演依頼を受け付けています。詳しくは当クラブ (TEL0267-44-6680) までお問い合わせください。

出場者、ボランティアスタッフも募集中 第2回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭

左の記事でもご紹介した、ブルーベリーズが出演する『第2回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭』が、8月31日(日)に軽井沢町の風越公園アリーナで行なわれます。これはNPO法人スペシャルオリンピックス日本・長野軽井沢プログラムが主催するイベントで、ハンディのある人、ない人、子どもから高齢者まで、国籍を問わず、誰もが参加できるスポーツの祭典です。パン食い競争やむかでのリレーなど、チーム対抗でさまざまな競技を行い、参加者には昼食のほか参加賞も用意されています。

8月10日(日)まで、出場者と当日のボランティアスタッフ、さらにフリーマーケットの出店者を募集しています。出場希望の方は、5人一組でお申し込みください。人数が集まらない場合は個人参加もOKです。

第2回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭
日時: 2008年8月31日(日) 9:00集合
会場: 軽井沢町風越公園アリーナ
参加料: 一人300円とアルミ缶5個
またはペットボトルのふた5個
持ち物: 運動しやすい服装、飲み物
申込先: NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内
軽井沢ユニバーサルスポーツ祭事務局
TEL 0267-44-6680

WHEN & WHERE

夏から秋にかけての
スポーツイベントをCheck!

歩く+αの楽しみをご一緒に! 8月からのウォーキングPLUS

Walk3

雄大な浅間山に出会う!
マウンテンビューウォーキング
&風景写真ワンポイントレッ
スン
日時: 8月24日(日)
15:00~19:00
集合: 軽井沢72ゴルフ
北コースクラブハウス
参加費: 3,000円
(夕食、保険含)
協力: 軽井沢72ゴルフ
藤本憲明(プロカメラマン)

Walk4

Dogウォーキング&愛犬撮影
ワンポイントレッスン
日時: 9月28日(日)
13:00~16:00
集合: 森下牧荘
参加費: 3,500円(飼主と犬1頭)
2,000円(同行者)
(それぞれ軽食、保険含)
協力: 藤本憲明(プロカメラマン)
山下國廣(獣医師・しつけ
インストラクター)

Walk5

歩きを科学する!
サイエンスウォーキング&
旧軽井沢歴史的建造物探訪
日時: 10月4日(土)
12:00~16:30
集合: SASH!軽井沢
参加費: 2,000円
(お茶とケーキ、保険含)
協力: サトウシューズスタジオ
軽井沢ナショナルトラスト



Walk6

野鳥の森ノルディックウォーキング
&森の中でダッチオーブンクッキ
ング
日時: 10月5日(日)
9:00~13:30
集合: ピッキオビクターセンター
参加費: 2,500円
(小学生以下2,000円)
(昼食、ボールレンタル、
保険含)
協力: ピッキオ

Walk7

南軽井沢さわやかウォーキン
グ&新そばのそば打ち体験
日時: 11月15日(土)
13:00~17:00
集合: 南軽井沢公民館
参加費: 1,500円
(そば代、保険含)
協力: 南軽井沢区有志の皆様

ウォーキングPLUSの
お申し込み&お問い合わせは
スポーツコミュニティ
軽井沢クラブ
TEL 0267-44-6680
FAX 0267-44-6681
http://
www.karuizawaclub.ne.jp
*上記HPからダウンロードした
申込書にご記入のうえFAX
いただいても結構です。

ボランティア募集!

スポーツイベント会場で
お手伝いをしていただ
ける仲間を募集してい
ます。スポーツが好き、イベ
ントに興味がある、ボラ
ンティア活動を通して仲
間づくりがしたい方など
大歓迎!興味がある方は、
スポーツコミュニティ
軽井沢クラブ事務局へ。
「ボランティア希望」と
ご連絡ください。
TEL 0267-44-6680
担当: 小崎(おざき)

MEMO ノルディックウォーキングとは...

ノルディックウォーキングは両手にポールを用いて歩くもので、クロスカントリースキーのオフトレーニングとして発祥したスポーツです。通常のウォーキングよりも上半身を積極的に動かすため、屋外で手軽に実践できる全身運動として注目されています。ストックをつくことで膝や腰への負担軽減効果もあるため、中・高齢者の健康増進を促す運動としても普及しつつあります。当クラブでは、ポールのレンタルが付いたノルディックウォーキングイベントを今後も企画、催行していく予定です。

この秋のビッグイベント、軽井沢ツーデーウォーク2008

日時: 2008年11月8日(土)・9日(日)
場所: 軽井沢町内(メイン会場は軽井沢プリンスアウトレット芝生の広場、風越公園)

「軽井沢ツーデーウォーク2008」がこの秋開催されることになりました。2日間にわたり開催されるこのイベントは、町外からも多くのウォーキング愛好家を招き、歩くことで軽井沢の自然や歴史を丸ごと体感してもらおうというものです。

現在、多くの町の有志の皆さんとともに イベントの充実を図るための検討を重ねています。詳細が決まり次第、専用ホームページ、ポスター、チラシ等でくわしい内容や参加方法などについてお知らせします。どうぞお楽しみに!

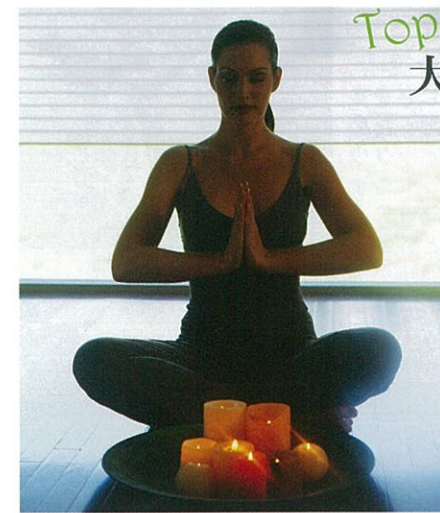
いよいよ開幕! 2008軽井沢オータムカーリングフェスタ

日時: 2008年9月6日(土)・7日(日)、13日(土)~15日(月)
場所: カーリングホールみよた

2008~09シーズンのトップを切って開催される「2008軽井沢オータムカーリングフェスタ」はカーリングホールみよたの今季のオープニングを飾る大会としてもすっきり定着し、今年で4回目を迎えます。

今年は2週にわたっての開催です。1週目の9月6日(土)・7日(日)は、名前の通りカーリングを楽しむための『軽井沢エンジョイリーグ』。2週目となる13日(土)~15日(月)は、アスリートのためのチャンピオンリーグ『第4回オータムカーリング大会2008』です。今大会に

は、SC軽井沢クラブ、チーム長野、I.C.E.、AIMといった日本選手権出場チーム、世界選手権予選を控えた信州チェアカーリングクラブ、さらにみよたCMC、軽井沢シニアといった地元シニアチームの両雄も顔をそろえます。観戦は無料ですので、カーラーの皆さんの熱い戦いを、ぜひカーリングホールみよたまで観にいらしてください!



Topics

ココロもカラダも安定させてくれるメソッド
大人気のヨガレッスンを受けてみませんか?

当クラブのアイアンスタジオでも大人気のレッスン「ヨガ」。いったいヨガとはどういうもので、どんな魅力があるのでしょうか?そこで今回は、まだご存知ない、チャレンジしたことがないという方のために、ヨガの基本やスタジオで行なわれているレッスンについてご紹介します。

ヨガとは?

ヨガ(ヨーガ)は「結ぶ」「ひとつになる」という意味を持つサンスクリット語。心と体、自分と外界の調和を求める人間の生き方を指しています。呼吸法やアーサナと呼ばれるいくつものポーズを行うことで瞑想に導き、その結果メンタルバランスが安定し、想像力と創造力をもたらし、本来の自分のあるべき姿を見つけ、幸せへと導くメソッドです。きっと誰でもヨガを行ううち、単なるエクササイズとは違うものとわかるでしょう。

アシュタンガヨガクラスのご案内

当クラブのアイアンスタジオでは、数あるヨガの流派の中からアシュタンガヨガのクラスを開講しています。アシュタンガヨガは、「ヴィンヤサ」と呼ばれる呼吸と身体の動きを連動させるテクニックを取り入れたもので、一つひとつのポーズを決められた順番に従って繰り返し練習していきます。クラスでは、初心者から上級者までそれぞれのレベルに合わせて行ないます。流れるような呼吸とダイナミックな動き、それに比例するようにして訪れる心の静寂を

ぜひ味わってみてください。毎月1週目は、ロウソクの明かりの中でレッスンする「キャンドルナイト」。幻想的な雰囲気の中でポーズをとれば、さらに集中力もアップするはずですよ。

次回キャンドルナイトは
8/7(木)19:30~



アイアンスタジオ ヨガレッスン (TEL050-5549-6401)
毎週木曜日 19:30~20:30 毎週金曜日 10:00~10:45

SCKCスポーツスケジュール

年月	7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
スポーツカップ&スポーツイベント							■9/6,7	■9/13~15	■9/20									
エンジョイ交流イベント ※一般会員限定																		
クラブ in クラブ																		
Woof-woof (愛犬家コミュニティ)																		

アイアンスタジオ		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	要予約。8月は休講
ピラティス	毎週木曜	10:00~10:45	
アシュタンガヨガ		19:30~20:30	毎月1週目はキャンドルナイト
ヨガ	毎週金曜	10:00~10:45	
リズム体操&ストレッチ		19:30~20:30	
日本舞踊/子どもクラス	毎週土曜	10:30~11:30	要予約。8月は休講
子供空手教室		15:00~16:30	火曜クラスは勤労者体育センター

勤労者体育センター		0267-48-3433	
サッカー教室/キッズクラス	毎週月曜	16:00~16:50	
サッカー教室/U9クラス		17:00~18:00	
サッカー教室/U12クラス		18:10~19:40	
サッカー教室/スキルアップクラス		19:45~21:00	中学生以上
子供空手教室	毎週火曜	16:30~18:00	土曜クラスはアイアンスタジオ
チャリティーダンス/小1~3年	第1,3火曜	18:00~19:00	
チャリティーダンス/小4~中学生		19:00~20:00	
カーリング教室/一般クラス	毎週水曜		11月開講予定
カーリング教室/キッズクラス			11月開講予定
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	

(注◆)のレッスンは指定日となりますので確認下さい。白枠のクラスはオープンレッスンです。どなたでもご参加頂けます。グレー枠のクラスはSCKC一般会員、ジュニア会員限定クラスです

軽井沢町社会体育館		0267-45-7772	
健康運動教室	毎週日曜	10:30~11:30	