

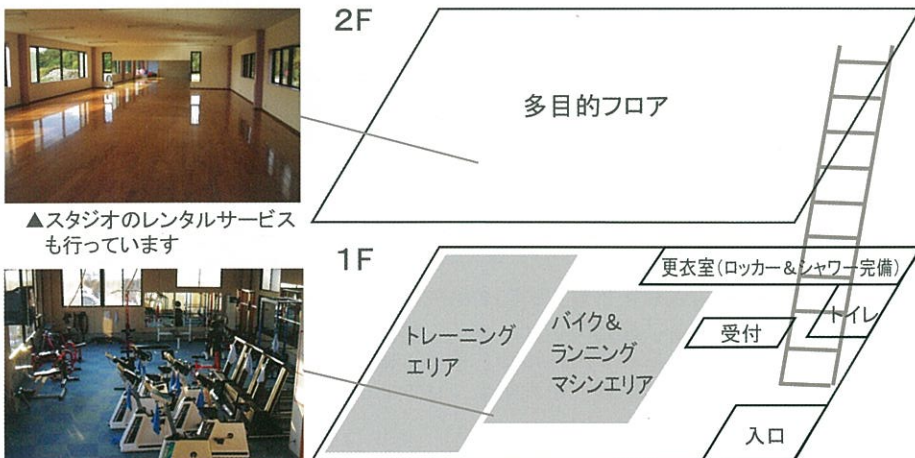
IRON STUDIO INFORMATION アイアンスタジオ通信

「アイアンスタジオってどんなところ？」というご質問をいただきました。そこで改めてスタジオについてご紹介します。まだ来ていただいたことのない方、冬に向けて屋内スポーツ施設を探している方、この機会にぜひご利用ください。お待ちしております！

アイアンスタジオ

住所 北佐久郡軽井沢町追分701-1 営業時間 (日曜休館)
TEL 050-5549-6401 月 17:00~22:00
火~金 10:00~12:00 17:00~22:00
アイアンスタジオブログ 土 10:00~12:00 13:00~18:00
<http://sckc-ironstudio.at.webry.info/>

アイアンスタジオでは、マシンジム、ヒップホップやヨガをはじめとするスタジオレッスンのほかプライベートレッスン(人数、内容、時間によって料金が異なります)をご用意しています。また運動や栄養に関するアドバイス、運動能力診断(予約制)、さらにダイエットやメタボリック対策など個々の目的やレベルに合わせたトレーニングメニューの作成サービスも行っています。初回のみ体験無料ですので、どうぞお気軽にお申し出ください。



▲スタジオのレンタルサービスも行っています

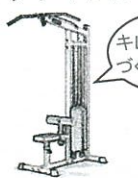


第1位 ランニングマシン



やっぱり走るのが一番!

第2位 ラットマシン



キレイな背中づくりにはコレ

第3位 アブバックマシン



割れた腹筋を指すなら!

アイアンスタジオの
人気ジムマシンベスト3

あなたの体を分析します

自分の体の状態を知ることは、運動を効果的に行う上でとても大切です。スタジオにある体組成計は体脂肪量や筋肉量、水分量などを高度に測定します。結果をもとに肥満判定や体の左右バランスの評価をいたします。



ワンダフル!
スポーティ-Dogs

去る9月28日に開催したウォーキングPLUS「Dogウォーキング&愛犬撮影ワンポイントレッスン」に参加してくれたジャックラッセルテリアのダニー(オス3才)はサッカーに夢中。4本足で器用にボールを転がし、しかもちゃんとボールをコントロールしながらゴールまで運ぶからスゴイ。ダニーが一度ボールを持ったら、取り返すのはなかなか難しいのだとか。Jwanリーグ(?)があれば、間違いなくフォワードのトップスターです。これからがんばれ、ダニー!!



登録ボランティア募集!

「軽井沢ツデーウォーク2008」などのスポーツイベントをお手伝いして下さる方を大募集しています。ご登録いただける方はスポーツコミュニティ軽井沢クラブ(下記)まで「ボランティア登録希望」とご連絡ください。

編集後記

SC軽井沢クラブニュースも、おかげさまで6号目を発刊することができました。お楽しみいただけましたでしょうか?今後より充実した紙面にするため、クラブでは皆さまからのご意見、ご感想、ご要望を求めています。下記のメール、またはFAXでお送りください。お待ちしております!

発行日 2008年9月30日
編集・発行 NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
TEL 0267-44-6680 FAX 0267-44-6681
〒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>

アジライフネット(株) (南あらし) (株)インテック 追分宿おぎや (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)シンピ堂医薬 たてしなナブル (株)ちもと総本店
(株)東城印刷 (株)プリモ 長岡鉄工(株) ムーゼの森 柳沢建設(株) (敬称略)

Topics 軽井沢ツデーウォーク2008開催!

来たる11月8日(土)9日(日)の2日間、新しいウォーキングイベント「軽井沢ツデーウォーク2008」が開催されます。軽井沢をみんなで歩いてみませんか。おいしい空気を吸いながら晩秋の景色を堪能できるだけでなく、軽井沢の新しい魅力をたくさん発見できるでしょう。

設定したコースは全部で10通り。旧軽井沢、追分、中軽井沢、発地と、軽井沢全域にコースが生まれ、歩く距離も5キロから24キロまで、お好みに合わせてチョイスできます。また、北欧で人気のノルディックウォーキングや愛犬家向けのドッグウォーキングといったコースもあり、楽しみ方もさまざまです。さらに、町の観光スポットや飲食店などが「サポーターズ施設」とな

り、参加者にいろいろな特典を用意して、このイベントを応援しています。

いま全国に数千万人といわれるウォーキング愛好者。純粋に歩くことが好きな人、健康志向で歩く人、集まる人や土地の人とのコミュニケーションが楽しみな人など、目的や歩く想いは人それぞれですが、歩き終えたときは、一様の達成感や爽快感を味わえるはず。

新幹線の開通で日帰り観光やショッピングの人气が高まる軽井沢。しかし本来は、滞在型スポーツを楽しめることが町の大きな特徴です。「軽井沢ツデーウォーク」も、スロースポーツライフを提唱する軽井沢の秋のビッグイベントとして毎年開催する予定です。ご参加をお待ちしています!



10/8(土) コース	内容	10/9(日) コース	内容
A ウォーキング16km	旧軽井沢エリアを中心に、国際的保養地軽井沢の歴史と文化に触れられる見所満載のコースです	F ウォーキング24km	追分宿スタートのロングコース
B ウォーキング8km		G ウォーキング16km	旧草軽電鉄跡地から野鳥の森などを抜けるコースです
C ノルディックウォーキング8km		H ノルディックウォーキング16km	
D ウォーキング5km		I ウォーキング5km	南ヶ丘別荘地を通る短いコース
E ドッグウォーキング5km	塩沢湖周辺を巡るコースです	J ドッグウォーキング5km	浅間山を眺めながら歩くコース

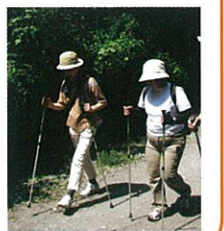
日時: 11月8日(土)9日(日)
会場: 軽井沢・プリンスショッピングプラザ芝生の広場
または軽井沢町風越公園 ※1日だけの参加もOKですが参加費は同額です
参加費: 事前申込 一般2,000円 中高生1,000円 小学生無料
当日申込 一般2,500円 中高生1,200円 小学生無料

お申し込み、お問い合わせ
軽井沢ツデーウォーク事務局 (NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ内)
TEL 0267-44-6680 E-Mail 2daywalk-info@karuizawaclub.ne.jp
オフィシャルサイト <http://www.karuizawaclub.ne.jp/2daywalk/>

ノルディックウォーキング初めてガイド

両手にポールを持って歩くノルディックウォーキング。「普通のウォーキングとどう違うの?」という声に応えるべく、アップダウンの多いコースでスタッフが実際に歩いてみました。ストックをつくことで膝や腰の負担軽減効果があるため、整地された道では大腿部の筋肉疲労がかなり軽減される感じがします。また上腕三頭筋を意識して積極的に動かすと、ハイペースを維持しやすいことがわかりました。一方、下り道ではポールを少し長く伸ばして使うと、重心が安定して歩けるようです。

全体として、長い距離ほど歩いた後の疲労感の違いを実感できると思います。まだ試したことのない方は「軽井沢ツデーウォーク2008」でぜひお試しください。



斉藤あや子さん、北京パラリンピックで5位入賞!!

当クラブが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に所属している斉藤あや子さん(長和町在住・51歳)が北京パラリンピック「アーチェリーW2(車いす使用)」に出場し、個人で見事5位入賞、また急遽抜擢された団体戦でも5位入賞を果たしました。「家族と頻りにメールができたので、試合にはリラックスして臨めました。悔いが残らないわけではないけれど、ベストを尽くせたと思います。今回たくさんの方から温かいメッセージや声援をいただき、本当に感謝しています」と

あや子さん。メダルは逃したものの、当初の目標だったベスト8進出が達成でき、満足のいく大会だったと振り返ります。次はカーリング選手として、11月にチェコのプラハで開催される「世界車いすカーリング選手権最終予選」へ出場します。あや子さんのこの夏の体験は、2010年バンクーバーパラリンピックを目指す信州チェアカーリングクラブにとっても強力な武器になるに違いありません。これからもあや子さんにエールを送りましょう。



焼肉一龍リーグ フットサル & バスケットボール 参加者募集!

当クラブ主催のフットサルとバスケットボールのリーグ戦の開催が決定しました。これはスポーツを通じ世代を越えて参加者同士の交流を図るとともに、地域振興や地域活性の推進を目的として初めて催されるものです。

今回は町内焼肉店がメインスポンサーとなり、優勝チームにはそれぞれ6万円分の食事券が贈呈されます。お申し込みは10月15日まで。多くのご参加をお待ちしています。



焼肉一龍リーグ

主催 スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
協賛 焼肉 一龍

フットサルリーグ

概要：6チームでの総当たり戦
参加費：1チーム15,000円（登録人数7名以上）
ルール：焼肉一龍リーグ特別ルール採用。
強いだけでは勝てない。ハンディキャップ制（女性には特に）
日程：10月20日～12月22日
毎週月曜日19：50～（2試合）

参加条件：中学生以上の男女（混合チームOK）
申込締切：10月15日（水）
申込先TEL：0267-44-6680
*詳細は上記にお問い合わせください。

バスケットボールリーグ

概要：6チームでの総当たり戦
参加費：1チーム15,000円（登録人数7名以上）
ルール：焼肉一龍リーグ特別ルール採用。
強いだけでは勝てない。ハンディキャップ制（女性には特に）
日程：10月18日～12月20日
毎週土曜日19：15～（2試合）

秋も冬もアクティブに！新レッスン & 冬のレッスンご紹介

レクリエーションテニス教室 10月19日(日)スタート

日時：毎週日曜日
親子（小学生）対象 定員10名程度 17：00～18：00
一般（小5年生以上）対象 定員10名 18：30～19：30
準備等：運動できる服装、屋内用シューズ（無料レンタル有）
*ラケットは無料で貸し出します
場所：軽井沢町勤労者体育センター（風越公園内）
料金：1回1,200円（会員1,000円）
*完全予約制となります。事前に必ずお電話ください

ゴルフ教室 今秋開講

対象は子どもから大人まで。軽井沢町出身の浅井幸彦プロが基礎から丁寧に指導します。
日時：毎週水曜日 17：00～18：30
準備等：運動できる服装、ゴルフクラブ、ゴルフシューズ、
月額：8,400円（会員7,350円）
*練習球は別料金となります。
*詳しい内容はお問い合わせください

NEW

WINTER

Free Styleスノーボード<中級者以上>
キッカー&グラトリ教室
グラトリック、キッカーをメインにグラブやスピンをマスターしましょう!
開催：毎週水曜日 来年1月7日～3月18日
18：30～20：00
場所：軽井沢プリンスホテルスキー場
対象：カービングターン取得者（初心者をご遠慮ください）
月額：1ヵ月 会員5,250円
*リフト代は自己負担となります
*料金に保険料は含まれません
*詳細はお問い合わせください

カーリング教室

世界に挑戦しているカーリングのトップアスリートもインストラクターとなってわかりやすく指導します。
開催：11月12日 無料体験日
以降来年3月まで指定の水曜日
子ども 17：00～18：30
中学生以上 19：00～20：30
料金：子ども ジュニア会員1ヵ月2,100円、ファン会員2,500円
中学生以上 一般会員1回840円、ファン会員1回1,050円
場所：スカップ軽井沢

3日間集中講座 来年1月開講予定

アイススケート入門教室
小学生対象。氷に慣れることを目標に、スケートの基礎を学びます。
*詳細はお問い合わせください

キッズ無料体験
(年中・年長対象)
11/12、12/3(水)
16:30～17:00
定員各日10名
*要保護者同伴

歩く+αの楽しみをご一緒に。11月からのウォーキングPLUS

Walk 7

南軽井沢さわやかウォーキング&新そばのそば打ち体験

南軽井沢をウォーキングしたあとは、軽井沢産の新そばを使用し、地元の皆さんをインストラクターにそば打ちを体験します。

日時：11月15日(土) 13：00～17：00
参加費：1,500円（そば代、保険含む）
集合：南軽井沢公民館
協力：南軽井沢区有志の皆さん

Walk 8

スノートレッキング
～ワンちゃんも一緒に～

愛犬と一緒に雪の森を歩きます。途中、雪合戦や雪上短距離走なども実施。雪が大好きなワンちゃんも大喜びです。

日時：来年2月中旬予定
*詳細については、決まり次第チラシ等で発表します。お知らせをご希望の方はご連絡ください



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
TEL 0267-44-6680
FAX 0267-44-6681
mail info@karuizawaclub.ne.jp

VIVA! SPORTS CLUB

軽井沢のスポーツクラブを紹介します

Vol. 1

軽井沢FCスポーツ少年団（軽井沢JFC）

軽井沢周辺のスポーツクラブをご紹介する新コーナー。第1回目にご登場いただくのは、発足15周年を迎えた「軽井沢FCスポーツ少年団」です。監督の長谷川進さん、コーチの千葉義夫さん、初代キャプテンで現コーチの遠山雄太さんにお話をうかがいました。

軽井沢JFCのはじまりは、教育委員会主催で夏休みの期間だけ開催されていたサッカー教室。その当時のコーチたちが「本格的な育成を」とチームを結成しました。

「チームは結成したものの、初年度は1年間に5試合しかなく、ユニホームもなく、ビブスを付けて出場していません。他のチームのユニホーム姿がうらやまかったですね」と、初代キャプテンの遠山コーチは振り返ります。当時の部員数は約50名。部費だけでは足りず、最初のユニホームは部長、監督、そしてコーチたちのポケットマネーで作られたのだそうです。

現在は小学1年から6年生まで、約80名の部員が在籍。部員の様子をうかがうと「最近の子は、総じて動体視力が悪いですね。普段からキャッチボールなどをする機会がないんでしょうね」と長谷川監督。それでも、「うちのチー



ムは、先発選手を子どもたち自身に決めさせるんです。どう考えて決めているのかを外から見ているのは楽しいですよ」と目を細めて語ってくださいました。

目下の悩みは、指導者の人数不足と活動場所の確保。「芝生のグラウンドがほしいんですよ。ケガの心配をせず思い切ってプレイできる。さらに軽井沢という地の利を生かせば、他県からチームを呼んで交流試合ができるようになる。それによって地域の底上げにもつながりますから」

目標は、やはり地元からJリーガーを生み出すこと。その先は、ワールドカップ選手の輩出だそうです。

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!

前号でもお知らせしたとおり、去る8月31日『第2回軽井沢ユニバーサルスポーツ祭』に当クラブのチアリーディングスクールに通う子どもたちで結成した「ブルーベリーズ」が出演し、かわいらしい演技を披露しました。

大勢の面前に立つことも、ユニホームを着ることも初めての子どもたち。全員が演技前からソワソワ、ワクワクしていました。それでも音楽が始まれば元気いっぱい。見ているスポーツ祭の参加者たちはみんな笑顔になり、大きな拍手が送られました。続いて行われたのが、インストラクター渡辺ゆかさん所属の長野レンジャーズの演技。アクロバティックな

技も取り入れられたチアに、子どもたちは目を丸くして見入っていました。

この日がきっかけとなり、ブルーベリーズには出演依頼がたくさん寄せられています。今後はトラック協会イベント、軽井沢ツデーウォーク2008などで、またかわいいチアを披露する予定です。



SCKCスポーツスケジュール

年月	10月			11月			12月			2009年1月			2月			3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				■11/7,8軽井沢ツデーウォーク2008						◆1/28~2/1軽井沢国際カーリング選手権2009								
クラブ in クラブ	Eインシュートゴルフ ※一般会員限定			L後期:10月8日、22日、11月5日、19日			L毎週土曜日 ロード練習予定											

当クラブ所属のSC軽井沢クラブが登場!応援してね!

アイアンスタジオ	050-5549-6401		勤労者体育センター	0267-48-3433	
肩こり・腰痛予防クラス	毎週火曜	10:00~10:45	サッカー教室/キッズクラス	毎週月曜	16:00~16:50
脂肪燃焼エアロ		11:00~11:45	サッカー教室/U9クラス		17:00~18:00
ダイエットロートレーニング	毎週水曜	10:00~10:45	サッカー教室/U12クラス		18:10~19:40
バレエエクササイズ		11:00~11:45	サッカー教室/スキルアップクラス		19:45~21:00 中学生以上
日本舞踊/大人クラス		13:30~15:00 要予約	大人の体育の時間	毎週火曜	10:30~11:45
アシュタンガヨガ		19:30~20:30	子供空手教室		16:30~18:00 土曜クラスはアイアンスタジオ
ヨガ	毎週金曜	10:00~10:45	チアリーディング/小1~3年	第1,3火曜日	18:00~19:00
リズム体操&ストレッチ		19:30~20:30	チアリーディング/小4~中学生		19:00~20:00
日本舞踊/子どもクラス	毎週土曜	10:30~11:30 要予約	子ども体育塾	毎週木曜	17:00~18:30
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	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			その他 軽井沢町社会体育館0267-45-7772 スカップ軽井沢0267-48-2145		
			健康運動教室 毎週日曜 10:30~11:30 軽井沢町社会体育館		
			子どもカーリング教室 指定水曜 17:00~18:30 スカップ軽井沢		
			一般カーリング教室 指定水曜 19:00~20:30 スカップ軽井沢		