

IRON STUDIO INFORMATION アイアンスタジオ通信

飛距離アップを目指したいゴルファーの方へ
冬こそ筋トレがオススメです!

ラウンド中にバテない体力がほしい、飛距離をアップしたい...というゴルファーの方、この冬はぜひ、肉体改造にチャレンジしませんか?

とくにおすすしたいのが筋肉や心肺機能の強化です。筋力をつけて全身のバランスを整えば、体重移動など身体の使い方がうまくなり、最後のラウンドまで調子を落とさず、飛距離が伸びる可能性も大きくなります。

アイアンスタジオではそんなゴルファーの方のためにも、ジムマシンを効果的に使いこなすトレーニングメニューを作成します。冬に身体づくりをしておけば、春からのラウンドにきっと差が出るはず。思い立った方は、ぜひスタジオへお越しください。

アイアンスタジオ 軽井沢町追分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




アイアンスタジオからのお年賀
ジムまたはレッスン
1回無料

*この紙面を受付にお持ちください
*お1人様1回限り利用できます
*サービス提供期間は2月末日までです

おしらせ 1月7日(木)より新しいレッスンが開講します
『YOGAビギナークラス(女性限定)』
~毎日の生活にヨガを取り入れてみませんか?~
毎週木曜日、午前11:00~11:45
※同時に行われていた『ヨガクラス』は閉講いたしました

SCKC Recommended Exercise 身体の声に耳を傾ける 呼吸法



インストラクター 佐藤 利子
＜主な資格＞
・健康運動指導士・保健体育・養護教諭
・日本体育協会認定スポーツ指導員
・水泳・カーリング上級
・長野県障害者福祉センター地域支援リーダー

運動しても肩こりが治らない、汗はかくのにお腹は冷えている...こんな症状がある方は、呼吸法を試してみませんか? 身体の動きに合わせて意識的に正しい呼吸をすることで、筋肉や関節の緊張が解けていき、血行を促進したり、深層部の筋肉強化やメンタル面のバランスを整えるといった効果も得られます。

＜呼吸の基本＞鼻で吸う、吐くをそれぞれ4秒ほどかけて行います。鼻で行うのが苦しい方は、吐くときだけ口から行っても構いません。深く長い呼吸をすることがポイントです。

Lesson 1 肩の上げ下げ

肘を伸ばして立ち、ゆっくり息を吸いながら、両肩を耳に近づけるようにします。次に息を吐きながら両肩をゆっくり元に戻します。これを5回~10回繰り返します。



Lesson 2 片膝引き寄せ

椅子に座って行います。片方の膝を右のように抱えて、息を吸いながら背筋を伸ばします。吐くときは背中を丸め、膝を胸に近づけるようにします。これを左右それぞれ3回~5回行います。



編集後記

いよいよ2月と3月、冬季オリンピック・パラリンピックが開幕です。日本代表の選手たちが、それぞれに悔いのない試合をし、笑顔で帰国できると思います。皆様も笑顔の多い一年でありませう。今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

発行 2010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発地1157・6
<http://www.karuizawaclub.ne.jp>

あけましておめでとうございます



いつも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誠にありがとうございます。2010年が明けました。いよいよ2月にはバンクーバーオリンピック、そして3月にはパラリンピックが開幕します。日本から大きなエールを送りましょう! 今年もたくさんの方がスポーツを楽しめるよう、さまざまな企画や機会をお届けする予定です。今後ともスポーツコミュニティ軽井沢クラブをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

オリンピックイヤー到来。バンクーバーへ、いざ出陣!!

カナダのバンクーバーを舞台に開催される冬季オリンピック(2月12日~28日)とパラリンピック(3月12日~21日)。

さまざまな思いを胸に軽井沢ゆかりの7名の選手が出陣します。

カーリング女子の試合日程2/16~26

カーリング女子代表 山浦麻葉選手(25)

御代田町の出身25歳。中学1年生のときにカーリングを始め、トリノオリンピック後にチーム青森に加入し、4シーズン目を迎えた。

「私からカーリングを取ったら何もなくなってしまうというくらい、カーリングは私が唯一続けてこられた人生の宝物。でもこの4年間、何度も壁にぶち当たり、くじけそうになり、やめようと思ったこともありました。そんなとき自分を奮い立たせることができたのは、家族や友人、同僚たちからもらった、たくさんの温かい言葉でした。

オリンピック出場は、こうした4年間の集大成になると思います。大好きなカーリングを続けられることに感謝し、日本のカーラーたちの夢と一緒にバンクーバーへ持って行き、思いを爆発させたい。まずは予選突破を目標に、チーム一丸となって戦ってきます」



INFORMATION 1

バンクーバーパラリンピック 応援ツアー参加者募集

アイススレッジホッケー・カーリング・アルペンスキーの競技日程に合わせて、3泊5日~11泊13日までのご希望の日程で選べます。

問合せ 長野カーリングサポーターズクラブ
TEL 0267-44-6680

アイススレッジホッケーの競技日程
3/13~20

アイススレッジホッケー 上原大祐選手(28)

軽井沢町出身。二分脊椎という障がいを負いながら19歳のとき競技をはじめ。長野サンダーバード所属。パラリンピックではチームのキャプテンを務める。

「この競技はスレッジというソリに乗り、アイスピックとブレードの付いたスティックを持ってプレーするアイスホッケーです。今回は2回目の出場です。前回のトリノ大会は5位、世界選手権では4位とあと一歩だったので、バンクーバーでは何色でもいいから何としてもメダルがほしいんです。普段は東京で生活していて、週末に実家から岡谷市の施設に通って練習をしています。風越アリーナが通年施設になったので、今後はぜひ地元で練習したいですね。地域の人たちにもこの競技に親しんでもらい、軽井沢でチームを作りたいという夢もあるんです」

INFORMATION 2

チェアカーリング日本代表チーム応援タオルができました

▼現地で、テレビの前で、熱い声援を送ろう
1枚 1,000円
購入・問合せ
長野カーリングサポーターズクラブ
TEL 0267-44-6680



チェアカーリングの試合日程3/13~18

チェアカーリング 日本代表チーム

日本選手権5連覇の偉業を達成した信州チェアカーリングクラブのメンバーに、小川亜希選手を加えた5人で、初のパラリンピックに挑む。斉藤あや子選手は、2008年夏の北京大会に続き2度目の出場。



斉藤あや子選手(長和町在住)「今回の目標は、もちろんメダルを取ること。北京(アーチェリーで出場し5位入賞)のような悔しい思いはしたくない」

小川亜希選手(埼玉県在住)「私でお役に立てるなら、精一杯頑張ります。目標は先輩たちについていくだけ。みなさんと思いは同じです」
比田井隆選手(御代田町在住、最年長75歳)「常に平常心で戦えば、結果は付いてくと思う。後の人が戦いやすくなるように、正確なショットができるように練習に励みます。もちろん目標はメダルを取ることです」
中島洋治選手(佐久市在住)「今年はパラリンピックに全力投球します」
市川勝男選手(佐久市在住、信州チェアカーリングクラブ代表)「課題を修正するために練習するのみです。修正できれば成績はついてくと思う。基本的動作を繰り返し練習し、作戦面のさらなる強化をしたい。もちろん、メダルを首にかけて帰って来たい。それもあるべく良い色のメダルを」

INFORMATION 3

バンクーバーパラリンピック壮行チャリティーJAZZコンサート

日時 1月23日(土)18:30開場 19:00開演
場所 THE 1st CALL CLUB(森下牧荘)
入場料 1,500円
主催 チャリティーコンサート実行委員会
軽井沢イベントツーリズムアソシエーション
チャリティーコンサート実行委員会
問合せ TEL 0267-46-0002

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)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)

SC軽井沢クラブ主催カーリングイベント参加者募集

2月はバンクーバーオリンピックとともに、カーリングを楽しもう！
 いよいよ間近に迫ってきたバンクーバーオリンピック。「カーリングの町・軽井沢」でも熱く！楽しく！盛り上がりたと思います。



1 カーリング1Dayキャンプ

2008年開催時の様子▶



カーリングのレベルアップを目指す中級カーラーのためのキャンプです。氷上レッスンはもちろん、世界の最新ストラテジー講習もあり、充実した内容のプログラムです。

日時：2月6日(土) 9:30受付 10:00~17:00

講師：チーム「SC軽井沢クラブ」他

参加費：8,000円(レッスン費、昼食代、保険料含む)＊一般会員は7,000円

対象：中級、カーリング暦3年以上の方(定員24名)

2 バレンタインCUP 2010

バレンタインは、軽井沢で熱い戦いを繰り広げましょう！
 イブにはカナダスタイルのパーティーも開催。気軽に楽しいひとときを！

日時：2月13日(土)、14日(日)

参加費：1チーム(6人まで) 25,000円

パーティー参加費 1人2,500円

ルール：バレンタインローカルルール

異性が一人以上入る男女混合の

ミックスチームでご参加ください

定員は16チームです



3 U21軽井沢ジュニアチャレンジカップ

今年で4回目となる21歳以下のジュニアカーリング大会。
 毎年参加するジュニアの成長には目を見張ります。

日時：2月21日(日)

10:00~17:00

参加費：1人3,000円(参加費、

保険料、お茶会代含む)

対象：21歳以下のチーム、ま

たは個人(個人参加の

場合は事務局でマッチ

ングします)



世界の選手にエールを！ 「軽井沢国際カーリング選手権大会2010」

1月27日(水)~1月31日(日)、風越公園のスカップ軽井沢で「軽井沢国際カーリング選手権大会2010」が開催されます。今年で12回目となる本大会には、バンクーバーオリンピック出場を間近に控えた中国など、ナショナルチームの参加も予定されており、生でトップクラスの試合が見られる大きなチャンスです。

SC軽井沢クラブは銀メダル 2009パシフィック選手権大会

去る11月12日~19日、世界選手権の予選大会「パシフィックカーリング選手権大会」がスカップ軽井沢で行われ、男子ではJAPANとして当クラブ所属のSC軽井沢クラブが出場しました。

結果は惜しくも

2位の銀メダルで

したが、この結果

を受けて、今年4

月にイタリアで行

われる世界選手権

の日本出場枠を獲

得。これで2年連

続、枠の獲得が叶

いました。

今度はこの世界選手権の出場権をかけて3月に北海道で

行われる日本選手権に出場します。大会4連覇をうらうSC

軽井沢クラブに、ぜひとも大きな声援をよろしくお願

いたします。



日本からは、JAPAN男子として「SC軽井沢クラブ」、JAPAN女子として「御代田ジュニア」の出場が決まっています。ほかに長野県選抜の男女各1チームも出場します。

入場は全日無料。暖かい服装で、ぜひ応援に来てください。

試合日程など詳しいお問い合わせは、下記へお願いいたします。

〈大会事務局〉

TEL 0267-48-2722

E-mail icurling-info@karuizawaclub.ne.jp

URL <http://www.karuizawaclub.ne.jp/icurling>

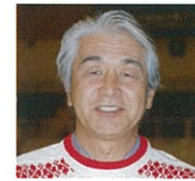
軽井沢のスポーツ人ご紹介 file6

未来のアイスホッケー選手の育成に尽力

「信州アイスホッケースクール」メインインストラクター 兼 事務局長 清野 勝さん



改装をすませ、昨年12月23日より通年施設としてリニューアルオープンした軽井沢風越公園アイスアリーナ。同施設で同月26日より「信州アイスホッケースクール」を開講したのが、今回ご紹介する清野勝さんです。



清野さんはアイスホッケーのメッカ、北海道苫小牧市のご出身。社会人時代は国土計画でプレーし、日本代表にも選ばれました。以後、長野オリンピックでは男子日本代表のコーチ、また財団法人日本アイスホッケー連盟では強化本部長も務めていた、根っからのアイスマンです。最後の赴任地がたまたまアイスホッケーと縁の深い軽井沢だったことから永住を決意されたそうです。

「リタイアしたら子どもに教えたいと思っていました。アイスホッケーはきちんとしたスキルを身に付けるのに長い時間が必要です。楽しませながら教えるのが基本ですが、年代別に指導テーマを考え、指導に当たらなければなりません」

こうしたコーチ業のかたわら、「軽井沢キングス」の現役選手としてプレーも楽しんでいるそうです。

「スケート技術さえ身につければ、身体にさほど無理のかからないスポーツです。ジュニア選手のレベルの底上げを目指しながら、地域の生涯スポーツとしてアイスホッケーが楽しめる環境づくりを実現させたいですね」

スクールホームページ <http://www.icehockey-nagano.jp/uploads/img/349.pdf>
 詳細のお問い合わせ先 shinshu-hockey@everynet.jp

SPORTS REPORTS

空手教室の生徒たち大健闘！ 秋の大会で堂々と試合に臨みました

10月18日、群馬県伊勢崎市で「第12回HOLD OUTグローブ空手道大会・第4回全日本大会(全日本尽心空手道連盟主催)」が行われ、当クラブの空手・礼儀作法教室の子どもたち9名が参加しました。

中でも、これまでの試合で負けなしの元島 颯人は、上段回し蹴りを決めて今回も見事勝利！安定した強さを持つ石坂優太君は、的確な攻撃で優勢勝ちしました。また小林幸太郎君は、残念ながら敗れたものの、黒帯の上級者を相手にすばらしい組手を披露。今回の大会がとても楽しかったです。

敗れて涙をこぼす選手にも、強くなって次こそ勝つという思いが表れていて、それぞれに良い経験になったようです。緊張していつも通りの力が出せない選手が多い中で、相手に懸命に立ち向かった生徒たち。たくさんの可能性を感じる大会でした。



2010年	1月	2月	3月	4月	5月	6月
SCKC スポーツ スケジュール		● 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Wak8 ● 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)				● 6/12-13 グランフオンド軽井沢(サイクリングイベント)

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
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	
YOGAピグナークラス	毎週木曜	11:00~11:45	
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	火曜クラス会場は 勤労者体育センターです

スカップ軽井沢 申込・問合せはTEL 0267-44-6680

カーリング教室	指定水・金曜	開催時間はクラスによって異なります	キッズ～シニア
---------	--------	-------------------	---------

軽井沢プリンスホテルスキー場 申込・問合せはTEL 0267-44-6680

キッカー&グラトリ教室	毎週月曜	18:30~20:30	カービングターナー習得者
-------------	------	-------------	--------------

*白枠はオープンレッスンです *グレー枠はSCKC会員、ジュニア会員限定のスクールです

スポーツコミュニティ軽井沢クラブ 申し込み・お問合せ

アルバイト・ボランティア募集中！ TEL 0267-44-6680

勤労者体育センター TEL 0267-44-6680

フットボールアクトリ/キッズクラス		16:00~16:50	年中~年長
フットボールアクトリ/U9クラス	毎週月曜	17:00~18:00	小1~小3
フットボールアクトリ/U12クラス		18:10~19:40	小4~小6
フットボールアクトリ/スキップアップクラス		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		16:00~16:55	3~6歳
SPORTSで英会話/初級クラス	毎週水曜	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/レジャークラス		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	
--------	------	-------------	--