



単身ヨーロッパに渡りレースを転戦、現在は日本で活躍中のプロ・スノーボーダー

「小学生のころは、駅前リンクで毎日スケートの練習をしていました。」と語る長岡さん。昔は矢ヶ崎公園の池がスケートリンクだったそうだ。中学、高校とスピードスケートにうちこみ、500m種目で全国中学校体育大会7位入賞、高校では山梨県記録も出したという経歴の持ち主。いろいろ考えた末に「高校でスピードスケートは引退する。」と決心し次に熱中したのがスノーボード。友人から誘われたのがきっかけだが、プロ歴はもう8年に。3年前まではヨーロッパのアルパインレースを転戦していたが、2年前、ヨネックスへの移籍を機に主戦場を国内の『PSA PROツアー』に移した。幸先良く「'06 Speed Games in LIZA DU」ではみごと優勝を飾った。「ヨーロッパでは勝つことのみを考えていました。しかし活動拠点を日本に移したこの頃から、レースを楽しめるようになったんです。」とは着実に結果を残してきたプロの余裕が感じられる。

軽井沢のスポーツ人ご紹介 file3

長岡 英明
PSA公認
プロ・スノーボーダー
ヨネックス(株)
チームライダー

戦っていたが、2年前、ヨネックスへの移籍を機に主戦場を国内の『PSA PROツアー』に移した。幸先良く「'06 Speed Games in LIZA DU」ではみごと優勝を飾った。「ヨーロッパでは勝つことのみを考えていました。しかし活動拠点を日本に移したこの頃から、レースを楽しめるようになったんです。」とは着実に結果を残してきたプロの余裕が感じられる。

標高3500mの氷河でスノーボードの高地トレーニング、また、トイレも飲み水もないインド奥地での山ごもり生活なども経験してきたという長岡さんには、チャレンジャーとしての情熱が垣間見える。現在、スノーボードキャンプの開催やコーチとして出向くケースも増えてきた。「スノーボード人口が増えて以前のような活気が戻ってきてほしいと思いますし、子どもたちがスポーツに取り組む機会がもっと増えたらいいと思います。僕自身スポーツばかりやってきましたから…」と笑う。選手として、コーチとして多忙なシーズンの真っ只中である。

(2007年春に結婚。奥様は長野とソルトレーク五輪にスピードスケート日本代表として出場した三宮恵利子さん。)



アイアンスタジオ通信 / オリジナルメニュー作成します!

あなたの目的に合わせた
トレーニングメニューを作成いたします

①ダイエット、メタボ対策 ②筋力トレーニング ③運動不足解消
など、無理なく1時間～1時間半程度で取り組める内容を
カウンセリングの上作成していきます。また運動と食に関するアド
バイスや体組成の測定・運動能力診断なども行っておりますので
お気軽にスタジオへお越しください。
※初めてのの方に限り、無料体験もできます。

アイアンスタジオの様子はこちらのブログで
⇒<http://sckc-ironstudio.at.webry.info/>

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



今回は仲よし2人組の
園部さんと隆さんにお
話を伺ってみました。



『体を動かして、美味しいものを食べる』を
合言葉に週に1～2回
通っています。自分
にあったメニューで
無理なくできるのでうれ
しいです。成果としては、
体が引き締まってきて軽
くなったように思います。トレーニングを始めてから
生活習慣にも意識が向くようになりました!これからは
も頑張りたいと思います。

Dog Sports club "woof-woof" からのお知らせ / 聴導犬のデモンストレーションが開催されます!

補助犬ってご存知ですか? 盲導犬、聴導犬、介助犬のことを総して補助犬といえます。今回日本聴導犬協会が補助犬のことをもっと知ってもらいたいと、聴導犬のデモンストレーションを開催。どなたでも入場できますので、この機会にご家族で補助犬の事を勉強してみませんか。日時:2008年2月5日(火) 13:00より 場所:軽井沢町中央公民館・大講堂にて(無料)

『スポーツ版人間ドック』好評実施中!

～軽井沢町「みんなの力でつくるまち」助成金事業～
ハイテク機材を使った運動能力診断です。
簡単な動作で皆様の体力年齢をズバリ診断。結果表もお渡しいたしますので、ご自身の健康管理にもお役立ていただけます。お気軽にご参加ください。
★日時/1月28日までの 毎週土曜18:30～20:00
および毎週月曜13:30～15:00
★対象/中学生～シニアのかた
★場所/アイアンスタジオ ★診断料/無料
※当プログラムは完全予約制となっております1週間前までにSC軽井沢クラブまでご連絡ください。TEL 44-6680

編集後記

2008年 明けましておめでとうございます。
おかげさまで当クラブも4回目のお正月を迎えました。今年も新しいプログラム、メニューを企画・開発して皆様のニーズに添えていきたいと、スタッフ一同はりきっています。本年も昨年同様、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。今年も皆様にとってよい1年でありますように・・・。

発行日 2008年1月1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>

◆スポーツコミュニティ軽井沢クラブの事業に協賛して頂いている皆様◆

㈱あらき アジールライフネット㈱ ㈱インテック ㈱軽井沢デリカテッセン ㈱草笛光学 ㈱クリーンライフ 紅葉園建設㈱ サイモン建設㈱ ㈱サトウシューズスタジオ ㈱上信建設 ㈱シンジ堂医薬 たてしなッブル ㈱ちもと総本店 長岡鉄工㈱ ㈱プリモ ㈱ムーゼの森 柳沢建設㈱ ラーメン大学軽井沢店

A HAPPY NEW YEAR

2008 今年も元気にDo Sports!

2008年は長野オリンピック10周年! 軽井沢町でも多彩なイベントが開催されます

1998年の長野オリンピック開催から今年で10年。競技関係スタッフやボランティアとして関わられた方も多くいらっしゃると思います。それはきっとすばらしい経験と思い出になっていることでしょう。そして軽井沢町は単にオリンピック開催地というだけでなく、長野オリンピックで撒かれた種を少しずつ育ててきました。あれから10年「カーリングの町軽井沢」として大きな花を咲かせようとしています。

今年、長野オリンピック10周年を記念して、さまざまなイベントが開催されます。これを機に「カーリングの町軽井沢」の「歩みと今」を再確認してみたいと思います。

【10周年記念イベント】(全て入場無料)

- 長野オリンピックメモリアル写真展～軽井沢の熱い7日間～ 2008年1月28日(月)～3月1日(金) 場所:勤労者体育センター
- 軽井沢国際カーリング選手権大会2008 2008年2月13日(水)～17日(日) 場所:スカップ軽井沢
- 夢はオリンピック「軽井沢カーリングフォーラム」 2008年2月24日(日) 14:00開演 場所:大賀ホール
- ABNDキュメンタリー特別番組「軽井沢からバンクーバーへ」 3月中旬オンエア!

PCC北京大会 応援ツアー報告

11月22日から4日間の日程で2007パシフィックカーリング選手権北京大会に出場した、全日本男子『SC軽井沢クラブ』の応援に、総勢16名の応援団で行ってまいりました。この大会はバンクーバーオリンピックへの関門となる世界選手権への出場権をかけた重要なものでした。北京首都国際空港からホテルへ向かう私たち応援団の車中に、SC軽井沢クラブがなんと「予選リーグ4勝1敗の2位で決勝トーナメント進出!」のうれしいニュースが伝えられました。スゴイぞ! 決勝トーナメントは、予選リーグの1位(ニュージーランド) vs 4位(オーストラリア)、2位(日本) vs 3位(中国)で争われ、日本は先に2勝すれば翌日の決勝戦に駒を進めると同時に、世界選手権の出場権を獲得できるというものでした。23日は、眠い目をこすりながら夜明け前にホテルを出発。選手たちへの差し入れと大きな期待を胸に、途中、大陸の朝日を見ながらバスに揺られること2時間で試合会場に到着。女子の『チーム青森』の応援にいらした北京在住青森県人会のみなさんと一緒に、応援の寄せ書きを貼り、応援グッズを手に準備万端。しかし、伝えられたのは「スキップ両角の病欠」というアクシデントでした。選手は皆精一杯頑張りましたが、決勝は4位と無念な結果となってしまいました。試合終了後、涙をこらえ応援団の前にあいさつに来てくれた選手たちの目には、次の大会への決意と意欲が感じられ、大きな拍手と、エールが送られました。SC軽井沢クラブのメンバーは、まだまだバンクーバーをあきらめてはいません。日本選手権2連覇、そして来年の世界選手権出場までぜひ『ミラクル』を見せてほしいと願っています。皆様、これからも応援よろしくお願ひいたします。



車椅子カーリング日韓合同合宿報告

11月2日～4日の3日間、スカップ軽井沢に於いて日韓合同強化合宿を行いました。この合宿は、バンクーバーパラリンピックを目指す日本から3チーム(信州チェアカーリングクラブ・チーム埼玉・チーム山梨)と、韓国ナショナルチームの江原DREAM TEAMの4チームの合同での合宿です。チェアカーリングでは、今までに宿泊を伴う合同合宿は行われておらず、今回初めての試みです。06年2月の世界選手権に、5位入賞している日本チームにとって、バンクーバーは射程圏内です。信州チェアカーリングクラブの萩原コーチや代表の内田さんと、パラリンピックに出場するためには「何が必要」なのかを話し合い、合宿プログラムを組み立てました。オフ期のトレーニングや投球フォームをビデオ撮影しての動作解析、試合の経過を追いながらの作戦など、初めてのプログラムを多数取り入れた合宿となりました。また、韓国チームとの試合以外での交流など、とても楽しい合宿となりました。選手たちも、新しいプログラムに触れ、良い刺激がうけられたと大変喜んでいただけました。当クラブでもバンクーバーパラリンピックに向け、さらなるサポートができればと思っています。07年2月の世界選手権スイス大会で、バンクーバーパラリンピックのチケットを是非ともゲットしてきてほしいですね。



ご招待!

軽井沢カーリングフォーラムではトークセッションの他、白鳥英美子さん(トワエモワ)のミニコンサートも開催されます。入場ご希望の方は、下記事務局までご連絡ください。入場ハガキ(無料)をお送りいたします。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 0267-48-2722は

新春からのNEWレッスンのご案内



子ども空手教室／毎週土曜日 15:00～16:30 場所・アイアンスタジオ

～好評の子ども空手教室に土曜クラスが加わります。1月12日(土)開講です。～
火曜日クラスの実施場所(勤労者体育センター)と異なりますのでご注意ください。
★月謝／4,000円(月4回) 6,000円(火曜日クラスと合わせ、月8回受講の場合)
※5歳以上のジュニア会員が対象。



スノーボード グラトリ、キッカー教室／毎週水曜日19:00から

カービングターン習得者が対象のスノーボード教室。これから、ジャンプ台で180° 360° を目標としている方大歓迎です。2008年1月～ナイター営業期間中、軽井沢プリンススキー場において開催。月謝5000円 リフト代、保険は自己負担。

NEWレッスンのご案内／ご予約を受け付けております TEL0267-44-6680

「日本舞踊教室」4月2日(水)開講予定

日本の文化を学びながら凛とした身のこなしが身につきます。全身運動なので運動不足やストレス解消にもぴったり。着物も自分で着れるようになります。

◆◆無料体験◆◆ 完全予約制

シニアクラス 3月19日(水)13:00～15:00

ジュニアクラス 3月22日(土)10:00～12:00 小学校2年生から

※洋服のままでも結構です。お気軽にご参加ください。

師範／西川流 西川 小扇瑠

場所／アイアンスタジオ

「ボールエクササイズ」4月より開講

人気のバランスボールを使った楽しいエクササイズ

◆◆無料体験◆◆ 完全予約制

3月27日(木)11:30～12:30

※バランスボールをご持参ください。

場所／アイアンスタジオ

予告!

ゴルフのバター、アプローチ教室開催予定!
場所／勤労者体育館 詳細未定。

「サッカーファクトリースキルアップクラス」

2008年2月開催予定のサッカー教室です。中学生からシニアまで、男女を問わずサッカー大好き人間のスキルアップクラス。定員20名。毎週月曜日19:45～21:00

「チアリーディング教室」4月開講予定

小学生対象のチアリーディング教室。

第1、第3火曜日 18:00～19:00 小学1年～3年生

19:00～20:00 小学4年～中学生

場所／勤労者体育センター 月謝／3000円(月2回)

大人の「体育の時間」4月開講予定

学校の体育の時間を思い出すようなプログラム。準備運動、ストレッチ、サーキットトレーニング、ストレス発散サンドバッグ、マット運動、バレエ、バスケ、バドミントンなどなどのメニューを組み入れる予定。平日の午前中に開講予定。

SC軽井沢クラブ会員インタビュー／藤本かおりさん

『スタジオレンタルでバレエ指導者としての希望がかないました。』



今回は、アイアンスタジオのオープンレッスン『バレエストレッチ』のインストラクターでもある藤本かおりさんをご紹介。ご主人の仕事の関係で、2003年から東京と軽井沢を行き来する生活が始まり、その頃から軽井沢でもバレエインストラクターとして活動してみたいと考えるようになったという藤本さん。2006年4月から当クラブのレッスンプログラム『バレエエクササイズ』のインストラクターとして活躍していただいています。何人かの生徒さんから「わたしの子どもにもバレエを教えてもらえませんか?」という声がかかるようになり、アイアンスタジオのスタジオレンタルをご利用いただき週1回『CLASSIC BALLET CLASS』(藤本先生主催)がスタート。今では教室2クラス(生徒数24名)に加えプライベートレッスンも行っています。世界的にも有名な「ロイヤルアカデミー・オブ・ダンシング」(日本支部)でレッスンを重ね、指導経験も十分な藤本先生。「価格が高いというバレエのイメージを払拭し、リーズナブルでも内容のあるプログラムを目指しています。」という嬉しいメッセージをいただきました。

アイアンスタジオ・スタジオレンタル／こんな使い方ができます!

アイアンスタジオでは、随時『スタジオレンタル』サービスのご予約を受け付けております。暖房完備で施設付帯の音響機器もお使いいただけます。

- ・仲間だけでダンスやヨガを楽しみたい。
- ・自身の主催教室の実施場所として利用してみたい。
- ・プライベートレッスンの実施場所として利用してみたい。
- ・合宿などのトレーニング場所として活用したい。

などご自由にお使いいただくことができます。

利用料は1時間2,000円(一般会員の場合)。ご要望があればインストラクターの手配(有料)もOK。

完全予約制となっておりますので、ご利用の際はアイアンスタジオまでお電話を。TEL050-5549-6401



▲『CLASSIC BALLET CLASS』

◆子供空手教室 大会参加報告

10月28日、群馬県伊勢崎市にて ワンマッチ空手大会があり、教室参加者9名が日ごろの練習の成果を試すべく初めての試合に挑戦しました。結果は参加者9名中1名が勝利。

[梅園師範より]

初めての大会参加にしてはみんな実に堂々としていたし、そんなに実力差は感じなかった。負けた子供より、保護者の方の方が悔しそうでした。1月からは週2回クラスを設け、来年3月の大会に向けていっそうの精進をします。



項目	年月	2008年1月			2月			3月			4月			5月			6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	
アイアンスタジオ	ジム	アイアンスタジオ1Fにて通年受付																		
	フィットネス	プロアレックス ※エアロクス ※バレエストレッチ ※エクササイズ ※アクティビティ ※リズム体操&ストレッチ ※ボールエクササイズ(4月開講) ※日本舞踊(4月開講)																		
	各種スポーツ教室	サッカー教室	毎週月曜日 14:30～17:00 シニアAクラス17:00～18:00 シニアBクラス18:00～19:20 場所:軽井沢町勤労者体育センター																	
		エアロビクス	毎週金曜日 17:00～19:00 場所:軽井沢町勤労者体育センター																	
		子ども空手教室	毎週火曜日・土曜日 16:30～18:00 軽井沢町勤労者体育センター 土曜日15:00～16:30 アイアンスタジオ																	
		子ども体育塾	毎週木曜日 17:00～18:30 場所:軽井沢町勤労者体育センター																	
		チアリーディング	第1・3火曜日 18:00～19:00 場所:軽井沢町勤労者体育センター																	
		日本舞踊教室	毎週水曜日 13:00～15:00 土曜日 10:00～12:00 場所:アイアンスタジオ																	
	ボールエクササイズ	準備中																		
	子どもコーリング教室	指定の木曜日 17:00～18:30 場所:スカップ軽井沢																		
尾身大介健康教室	第2・第4日曜日 10:00～12:00 場所:社友体育館																			
一般	サッカーファクトリー	毎週月曜日 19:45～21:00																		
	一般キック教室	指定の木曜日 19:00～20:30 場所:スカップ軽井沢																		
	スノーボード教室	毎週水曜日 19:00～ 場所:軽井沢プリンススキー場																		
	体育の時間	毎週水曜日 14:58																		
スポーツカップ&スポーツイベント	小学生対象の3dayクラス	1/21 男子バレーボールカップ 3/1 ジュニアの森のカーリング大会																		
	長期間のスキーキャンプ	スキーキャンプ 1day キャンプ																		
エンジョイ交流イベント	エイジシュート	3月下旬より																		
	ゴルフ	1/21 男子バレーボールカップ 3/1 ジュニアの森のカーリング大会																		
クラブinクラブ	Wool-wool	1/21 男子バレーボールカップ 3/1 ジュニアの森のカーリング大会																		
	Wool-wool	1/21 男子バレーボールカップ 3/1 ジュニアの森のカーリング大会																		



軽井沢の中心に佇む西沢リゾートホテル
ご宿泊・パーティー・ウェディング・セミナーなど様々なシーンで
ホテルアラク軽井沢
TEL:0267-42-8444
http://www.marroad.jp/karuizawa/



～森の中の酒店～
有限会社
あらかき
軽井沢町千ヶ滝西2140
TEL:0267-45-6096