

# TRICOLOR

## 第4回大人のための学年対抗フットサル大会結果

2/12(日)、みなとみらいスポーツパークにて学年対抗フットサル大会を開催致しました。各学年の保護者の皆様にご参加・ご協力をいただき盛況のうちに無事大会を終えることができました。ご参加・ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。結果は4年生チームの優勝で幕を閉じました。

### ▼予選リーグ(Aコート)

	A 1年	B 6年	C 5年	勝点	得点	失点	点差	順位
A 1年		○2-1	×2-3	3	4	4	0	2
B 6年	×1-2		×1-2	0	2	4	-2	3
C 5年	○3-2	○2-1		6	5	3	+2	1

### ▼予選リーグ(Bコート)

	A 2年	B 3年	C 4年	勝点	得点	失点	点差	順位
A 2年		×2-3	×2-5	0	4	6	-4	3
B 3年	○3-2		△3-3	4	6	5	+1	2
C 4年	○5-2	△3-3		4	8	5	+3	1

### ▼5位決定戦

6年生 2-4 2年生

### ▼3位決定戦

1年生 0-1 3年生

### ▼決勝戦

5年生 1-3 4年生

### ■最終結果

優勝：4年生、2位：5年生、3位：3年生、4位：1年生、5位：2年生、6位：6年生



優勝した4年生チーム



## かながわフェスティバル

1年に1度の全クラブ員を対象としたかながわクラブ最大のイベント「かながわフェスティバル」。昨年は東日本大震災の影響で中止となりましたが、今年度の日程が決定しましたので下記のとおりお知らせ致します。ぜひスケジュールを調整していただきふるってご参加ください。体験の方も参加いただけます。参加者全員に参加賞も用意してあります。

期日： 3/20(祝・火)

時間： 8:00～12:00

(7:30 現地集合)

会場： しんよこフットボールパーク

内容： 全クラブ員混合の  
ハーフコートゲーム

対象： 全クラブ員

## 大会・公式戦結果

### Top

#### 【県社会人選手権】

##### ▼3回戦

vs 日立小田原 6-0○

##### ▼準々決勝

vs 六浦 FC 0-3●

### 小6

#### 【神奈川区選手権】

##### ▼3位決定戦

vs ミツ沢ダックス 0-0(PK8-7)○

### 小5

#### 【横浜市長杯】

vs いずみ野 SC 1-1(PK6-5)○

vs HIP 1-7●

### Papas

#### 【横浜市シニアマスターズ】

vs 横浜 OB

0-3●

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

#### 【県社会人選手権敗退】

トップチームは天皇杯予選を兼ねた県社会人選手権を2試合行いました。

2月12日に行われた日立小田原との試合は6-0という結果で、試合運びも我々のペースで勝利を収めることができました。

2月26日には昨年のリーグ1位の六浦FCと準々決勝を行い、残念ながら0-3で敗れて、県天皇杯予選の出場権を得ることができませんでした。六浦FCは強敵ではありましたが、前半はかながわクラブのボール支配が続き互角以上の手ごたえがありました。ただ、試合の流れはあるきっかけで変わるものです。不運な点数を取られて、後半に入ると退場者も出て、それ以降チームを立て直すことができず終盤に2失点して敗退しました。

トップチームのサッカーは結果が重要です。ただし、六浦FC戦での内容は堂々と胸を張って誇れる内容だったと思います。DFラインからつないでスペースを有効に使い相手を崩してゴールに迫る、かながわクラブの他のカテゴリーの選手たちに、見本となるような試合展開でした。次の公式戦は4月の2012年度神奈川県リーグです。ここからは気持ちを入れ替えて練習に臨み、戦えるチーム力を備えてリーグ戦に入りたいと思います。

また、クラブ員の皆様にはトップチームの応援に来ていただき、感謝しております。これからもかながわクラブを代表するトップチームとしてがんばりたいと思います。

#### 【TOP チームホームページ】

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

(中本 洋一)

### Youth

高校生は今がまさに学年末試験の真最中。義務教育ではないですから、赤点を取ると進級に響きます。成績はテストだけでつけられるものではないですが、ある程度できてもらいたいところです。

とかく無気力になりがちなの年代ですが、諦めたらそこで終わりです。サッカーだけでなく、勉強を「どうしたら面白くできるか」研究してみてください。「面白い」と感じる時が伸びる時です。

勉強ができる人は、勉強が面白いと感じている人です。自分が伸びて行くことを感じ取れている人です。勉強もサッカーも、実は一緒ですね。

(内田 佳彦)

### Junior Youth

まだまだ寒い日が続きますが、皆様体調を崩されておられませんでしょうか。世間ではインフルエンザが流行しており、気を抜けない状態が続いております。

さて2月24日に、公立高校の合格発表があり、3年生や保護者各位にとっては、とても緊張した日であったかと思えます。今年度の3年生も全員無事に志望校に合格をして進路が決定し、とても喜ばしく思います。3年生の皆さんは、

サッカーと勉強の両立に大変苦労したと思いますが、ここで得た経験は必ず将来に役立ってくると思います。新しい環境では、新しい生活が待っています。ジュニアユースで学んだことを活かしながら高校生活を楽しんでください。

さて、2月のジュニアユースに関してですが、公式戦が2試合行われましたが結果は大差で負けてしまいました。しかし、今回、初得点を取ることができ試合においての1点の大切さを痛感した試合になったかと思えます。試合内容も1月のゲームと比べて、格段と成長し進歩した内容だったと思えます。

ひとつは戦う姿勢が前面に出てきて、ボールを前から奪いに行く事ができるようになったと思えます。今までは、臆病さが前面に出てしまいなかなか球際にいけず後ずさりしているケースが多く見受けられましたが、ここ数ヶ月での選手たちの成長には目を見張るものがあります。

二つ目は、ファーストタッチが大分自分の思い描いている場所に止めることができるようになってきました。身体の個人差、スピードの違いなどがありますが、ファーストコントロールがよくなり、結果それが得点などに繋がってきたことと思われれます。決定機の実数が数段増し、得点の気配を感じられるようになってきました。これを確実にものにするには、個人そしてチームとしての集中力の強化が大切になってきます。3月には最終戦がありますが、この積み上げてきたことを最大限に活かし、そして発揮してチームとして結果を追い求めていきましょう。

ご父兄の皆様方、試合会場は距離

がありますが、お時間の許す限り選手たちの応援、そして成長を間近でご観覧いただければ幸いです。

(河原 昌司)

## 小 6

### 【早いもので】

昨年の今頃は J-ヴィレッジへの遠征を計画し準備を進めている頃でした。未曾有の大震災から間もなく1年、J-ヴィレッジの現状を TV で見るたび改めて悲しさを感じ残念な気持ちになります。

### 【神奈川県少年サッカー選手権】

日程変更などありましたが、結果三位になりました。三位決定戦は PK 戦までもつれ込みましたが、かながわクラブは8人全員が成功、最後は GK 吉瀬選手が止めて見事勝利することが出来ました。区選手権メンバー、特に PK を蹴った選手たちには今回経験できた緊張と喜びを糧に今後につなげて欲しいと思えます。また、県選手権メンバーを中心としたサポートに回ってくれた選手たちにも改めて感謝々々です。ベンチからの大きな声での応援、給水補助など助け合うことの大切さも改めて感じていることを願います。

### 【残りわずかです。。。】

小6の皆は3/3(土)・4(日)の三浦宿泊遠征、その後の数回の活動で小学生サッカーとお別れになります。繰り返して伝えてきた「元気に挨拶・時間を守る・自分のことは自分で」の3点を忘れず、楽しく一生懸命に日々の活動に取り組んで欲しいと思えます。

(小野津春)

## 小 5

### 【市長杯を振り返って】

公式戦ということも影響したのでしょうか。初戦では、ふだんのトレーニングや練習試合では見られないようなミスを連発し、バタバタとした立ち上がりとなってしまいました。マイボールになってもボールは落ち着かず、イージーミスから簡単にボールを失う場面が続き、なかなか自分たちのリズムでゲームを進めることができませんでした。相手の速攻から1点を失い、前半を終わって0-1。まだまだ逆転可能な状況にも関わらず、選手たちは下を向きながらベンチに戻ってきました。まずは、ゆっくりと水分をとってもらい、心拍数が下がるのを待ってから「スピードを上げすぎず落ち着いてプレーしよう。必ずチャンスはやってくるから、最後までアグレッシブにボールを追いかけてよう。」ハーフタイムでは、このようなことを話していたと思えます。そして、後半がスタート。ディフェンスラインの背後にボールを蹴られると何度か危ないシーンはありましたが、ボール保持者への寄せは前半よりも速くなり、徐々に攻撃にも良いリズムがでてきました。選手たちはあきらめずにボールを追いかけて、相手ペナルティエリア付近でフォワードの身体を張ったポストプレーからこぼれたボールを中盤の選手が決めて待望の同点ゴール。その後も何度か決定的なチャンスを作ったものの、勝ち越し点を決めることはできず、PK戦へ。PK戦では、ゴールキーパーが4本をストップする大

活躍で、今大会の目標としていた初戦を突破しました。

そして2試合のインターバルをおいて第二試合へ。このゲームに関しては、ボールの有無に関わらず1vs1の勝負に勝つことができず、結果として思わぬ大差がついてしまいましたが、そのような中でも選手たちは最後まで気持ちを切らさずにプレーを続け、1点を奪い返すことができました。ゲーム後は、この点を大いに褒めてあげました。

選手の皆さん、お疲れ様でした。当日参加した16名全員がピッチに立てましたね。君達には、まだまだ伸びる可能性があります。自分を信じて、何事にも常に全力でトライしてください。必ず次のステップに進めると思いますよ。

(鈴木 章弘)

## 小 4

### 【横長のフィールドでゴール二つずつ】

最近、縦を短く横を長くとしたフィールドで、長辺にゴール二つずつのミニゲームをしています。人数は4人対4人が理想ですが、参加人数によっては多少の増減は止むを得ません。練習を始めるときの説明としては、横が広いので幅をワイドに使う攻撃できるようにということと、ゴールが二つあるので片方のゴール前にディフェンスの人数が多いときには切り替えて、もう一方のゴールを狙おうということだけを伝えて始めました。

子どもたちがグラウンドの片方に偏らずにグラウンドを広く使うこと、人数のバランスを考えてポジションを取ること、目の前の相手の人数を見てサイドを換え

数的優位を作ること、ゴールを奪うために最も効果的な選択をすることなど非常に多くの要素が含まれている練習です。意識を持たずにこなすだけの練習では上達が期待できません。常にフィールド内の状況を判断してどちらのゴールを狙うのかを全員が共通認識を持って動かなければなりません。

### 【何を考えているのか？】

ただ、縦が短いフィールドなので、判断しているとあっという間に目の前のゴールに得点を決められています。まずはドリブルで縦に行かれないようにコースを塞ぎ、ボール保持者に第一ディフェンダーが対応しにいかねばなりません。そこでバランスを崩して、二人、三人とディフェンスが集中してしまうと逆サイドに相手のフリーの選手ができてしまいます。勿論、決定的なシュート場面であれば多少のリスクを冒してでも人数をかけて守っても良いとは思いますが、基本的には1対1に負けないことが求められます。万が一1対1に負けたときにカバーにいける距離をとっていることが大切です。

逆に攻撃側はこの数的優位を作ること常を常に考えて動かなければなりません。ドリブルで仕掛けることで相手のディフェンダーを自分に集中させて逆サイドにパスを出すとか、素早いパス回しでフリーの味方を作るとか、短いパス好感をしながら相手のディフェンダーを引き付けて逆サイドを狙うなどの工夫が必要で

す。まだまだ、相手が前にいるのに力任せにシュートを打って、運がよければゴールが決まるといったギャンブルをする子が多いのは事実ですが、失敗した経

験を重ねていけば、気づくことが出来るはずで

### 【何を見ているのか？】

す。自分で気づき、考え直し、やり直すことが技術の向上につながります。ボールの動きを目で追ってしまうと、どうしてもボールに人が集まってきます。横長のフィールドの片方に4人が集まってしまうと、逆サイドは相手のフリーの選手ばかりです。相手のポジションばかりでなく味方のポジションも絶えず気にして、団子状態にならないように気をつけなければなりません。同じ人数で戦っているのですから、「固まること=数的不利」ということになります。常に顔を上げて周囲を見ながらバランスを考えなければなりません。

しかし、最も大切なのは、ボール保持者をつかまえることです。手を伸ばせば触れるぐらいまでは近づきたいものです。つまり、ボールを持っている相手を自由にさせないことが第一で、あわよくば、ボールを奪いたいところです。ただ、焦ってボールを奪いに行くことでバランスを崩すことも良くありますので慎重に対応しなければなりません。また、ゴールに近いのか遠いのかによっても対応は違ってきます。

バランスばかりを考えていて、ボール保持者に誰もアプローチをしなければ忽ちシュートを打たれるという結果になります。ゴールに近ければ近いほど素早く邪魔をしにいきましょう。ゴールから遠ければじっくりと相手のミスを狙ってボールを奪いに行くことです。

### 【常に頭を働かせて…】

何の変哲もない4対4ですが、常に頭を働かせることが大事だということがお

分かりただけでしょうか。見て(視覚的な情報を脳に伝え)、考えて(様々な角度から情報を分析して)、実行する(最適なプレーを選択する)ことがサッカーの試合では選手全員に求められます。指示されたことしかできないのではサッカーは上手になりません。サッカーの試合中に作戦タイムはありませんし、コーチや監督の指示を待ってプレーをする時間的な余裕はありません。サッカーでは自らが考え、実行することがとても大切なのです。

オシムがかつて言っていたようにサッカーのプレーの中には人生に必要な要素が全て含まれているのです。「見て、考えて、行動する」ことは生きるうえでも大切な「生きる力」と言えるでしょう。

4年生も終わりに近づいてきました。そろそろ本能でプレーをする時期は卒業して、頭を使ってサッカーをする時期なのではないでしょうか。

(佐藤敏明)

### 小3

#### 【パスは選択肢の一つ】

この頃はドリブルにパスという選択肢が加わったので、いろいろ考えなければならぬことが増えてきました。

- パスの出すタイミング→相手との距離、味方の位置を考えて、どのタイミングでどのコースに出せばいいか？
- パスのもらう動き方→どの位置だとパスをもらえるか？⇒大きく動く、縦横の動きを組み合わせる、スピードの変化をつける、止まっている等
- パスをもらったらどの方向にボールを止めたらいいか？→相手のいる

位置、味方のいる位置を事前に確認し、次のプレーがしやすいところは？

- パスをどこにだすか？→味方のいる場所か？味方の前の空いているスペースか？(味方を走らせる)

などなど、沢山のことを考えながらプレーすることが必要です。

考えることが増えてくると、どうしてもその(パスの)ことばかり考えてしまいがちですが、ボールを持てば「シュートする」「ドリブルする」「かわす(逆を取る)」「止まる」「味方にパスをする」と選択肢は沢山あります。その選択肢の中で一番いいと自分が思うものを自信をもって実行することが大切だと考えています。本当に何がいいのかを常に考えることを忘れずに思ってプレーして下さい。ただし、サッカーは点を取るスポーツだということだけは忘れないで下さい。

#### 【選択肢するには】

それでは多くの選択肢の中からこれだと思えるものを選ぶにはどうすればいいのでしょうか？それには近くに相手がいるのか？相手がボールをとり来ているのか？ゴールは近いのか？自分よりチャンスな場所にいる味方はいるのか？等、周りの状況を知る必要があります。だから、いつも「顔を上げましょう」と言っているのです。また、選択するにはどの選択肢もできる状態にないといけません。ですので「ファーストタッチ」に集中し正確に「ボールコントロール」することが大切だといつも言っているのです。

今の時点はボールを持つ⇒顔を上げる⇒状況を把握⇒ゴールは近いのか？シュートは打てるか？どこが空いていて、誰がフリーか？相手がとりに来て

いるか？来ていないか？相手は多いか少ないか？等を見つける⇒手段の選択(シュート、止まる、ドリブル、パス)となります。

もう一段階上のレベルになると、顔を上げ、首を振る⇒状況把握⇒空いているスペースの確認、味方の位置、相手の位置を確認⇒状況を想像し想像に応じて手段の選択候補を用意する⇒ボールを受ける⇒相手味方の位置により用意していたベストな手段を実行する。

といった様に、ボールを触る前にあれこれやらなければならないことが沢山あります。

高学年でレベルアップする為にも自分のおかれている状況をしっかり把握して今なにをしたらいいのか？を常に想像してみましょう！！

練習中、試合中、コーチの言葉はヒントぐらいに思って、自分が考えて選択することを大事にして、プレーをして下さい。

#### 【声を出すということ】

プレー中、声を出すということは大切なことです。確かに恥ずかしかったり、普段大きな声をだしてないから出なかったりと意外に難しいことではあります。声を出すことによって仲間を助けることができたり、チームにチャンスをもたらすことができたりします。

特に「今のはあそこがいけなかったからこうしよう！」とか「あそこが危ないから気をつけようなど」選手同士で試合中に話すことは大切だと思います。ただし、「何やってんだよ〜」「しっかりやれよ〜」と味方を強く怒るような声は自分の為にもチームの為にもプラスにならないことが多いと思います。

そうならば、「クリン！！8番をマークして！！」「レンタ！！後ろから相手が出てくるよ！！」等と失敗する前に具体的に声をかけてあげるとチームの為になるかもしれません。普段から声を出していないと試合では絶対に出ません。間違っているけど、恥ずかしくていいです。練習からでいいので、声を出してみてください。

### 【創造性を作る環境作り】

いままでいろんな機会ですべて「自分で考え、自分で判断する」ためには、日頃から「考えることはいいことだ」と感じられる環境と考えさせない環境（指示命令）を出来るだけ排除することが大事だと考えておりますので、保護者の皆様にもご協力お願い致します。また、「試合に勝つ」「点を取る」「ボールに多く触れている」だけで子供達を評価せず、前よりもちょっとだけ考えていたな？とか、すこしキョロキョロ周りを見る様になったな？とか、少し考えて相手がいなくて待っているんだな？とか、いろいろな観点で子供達を見ていただけると、また違った楽しみが増えると思います。これからも長い目で見て頂き、子供達が伸び伸びサッカーができるようご協力お願い致します。

(益子 伸孝)

## 小2

2/26(日)にはライフネットスポーツパークにて小池 FC との練習試合を行いました。相手の小池 FC は十数名の参加者であったのに対し、かながわクラブは25名が参加し、かながわクラブは青と白の2チームに分けて青白戦も行いました。天然芝のグラウンドで皆元気よく

試合に取り組むことが出来ており、人数だけでなく勢いでも圧倒することができていました。中には、ボールにただ寄っていくのではなく少し離れたところでパスを要求したり、サイドからセンタリングが上がる場面があったり、それに合わせてゴール前で待っていてシュートをする子がいたり、選手たちは随所に成長した姿を見せてくれました。また、初めのうちは慣れない天然芝のせいもあってか全体的に浮き足立っている印象がありましたが、徐々に落ち着いてきて、コーチの声に耳を傾けながら一度失敗したことを次には修正できている子が何人もいて、とても頼もしく感じました。ただ、まだまだこの学年の子たちであればもっともっとできるはずですが、まずは、自分のところに来たボールを何も考えずに蹴り返すのをやめてみましょう。もちろん常にドリブルしろと言うわけはありません。時には大きくクリアしたり、前線や逆サイドにロングパスを出す必要はありますが、何となく前の方に大きく蹴ったら偶然相手のいないところに飛んでゴールに繋がったとか、偶然ディフェンスの頭を越えてチャンスになったというのを繰り返しているだけでは、上達には繋がりにくいです。自分のところへ来たボールを落ち着いてトラップしてドリブルしてみたり、呼んでいる味方にパスを出してみたりしてみてください。ドリブルした結果ボールを奪われたり、パスカットされて逆にゴールされてしまったという失敗は構いません。どうすればよかったのかを考えてまた挑戦するといったように、挑戦と工夫を繰り返しやってください。私はこの学年をそれぞれの個性豊かなキャラクターを生かしなが

ら、わいわい賑やかで明るく勢いのあるチームにしていきたいと考えております。紅白戦であろうと練習試合であろうと公式戦であろうと、どんな相手にでも手を抜かず元気よく思いっきり向かって行ってもらいたいと思います。

今回も審判を担当していただいた竹内様、いつもありがとうございます。また、現地でグラウンドの準備を手伝っていただいたり試合をしていない子どもたちの面倒をみていただいた皆様、最後までバス・電車での引率をお手伝いいただいた皆様、ありがとうございました。

(豊田 泰弘)

## 幼児・小1

### 【試合について】

先日、A、B2チームにわかれ、Aチームは相手2年生と、Bチームは同じく1年生と試合を行いました。Aチームに関しては最初はロングボールというか浮いたボールに対応しきれない+相手の足の速さに失点してしまいましたが、対応の仕方を教えてあげるとすぐにやってみてくれ、それ以降はほとんどこちらがボールを持てる時間が長くなり、有利な展開が続きました。Bチームに関しては普段試合になるとあまり活発に動けずにボールにあまり触れない子たちが一生懸命にボールを奪い、運んでる姿を多く見られました。今度Aチームの方で使ってみようかなという子が多くコーチとしてはうれしい悩みが増えました。

全体的に1試合ごとに新たなものを教えるようにできるようになってきています。今後も1か月に1回は試合を行い、どんどんうまくなっていてもらいたいと思っています。

### 【課題】

A, B両チームに言えることなんです  
が、まず全然シュートを打たないという  
こと。また、打ったとしてもへなちょこで  
キーパーにとられてしまうという課題が  
見つかりました。

前回の試合で1点しか決められなか  
った原因でもあります。まだ、身体がで  
きていないということもありますが、点を  
決める喜びをみんなに味わってもらうた  
めにも解決したい課題です。

(近江 柔)

## Papas

### 【3月は毎週 Special】

港北小の工事のため、早朝の県立  
鶴見高校での活動が続いておりました  
が、3月はそれもままならず、なんと3月  
の活動はしんよこフットボールパークで  
行います。春めいてくるこの時期、また  
県シニアリーグ開幕も間近、多くのメン  
バーのご参加をお待ちしています。

また、この際、Papas への参加を考  
えている方も、年度初めは事務登録手  
数料の徴収時期でもあり、入部の好機  
です。是非体験参加をされてはいかが  
でしょうか。

■3/4(日)07:00-09:00 フルコート

■3/11(日)07:00-09:00 フルコート

■3/18(日)18:00-20:00 フルコート

■3/25(日)18:00-20:00 フルコート

### 【Papas は新メンバーを募集中】

Papas はいつでも新メンバーを募集中  
です。新年度の始まりは参加のチャン  
スです。

ぜひ Papas を体験してみてください。

4月からシーズン開幕する県シニアリ  
ーグ加盟の Rec(4部)&Comp(2部)も今  
からでも参加できます。

Over-40(横浜市シニア委員会が主  
催する交歓試合及び市マスターズト  
ーナメントに参加するチームです。)は、  
Rec&Comp に参加されている方が追加  
費用なしでチームを構成するのが原則  
としていますが、Rec&Comp には参加  
せず、Over-40 のみに参加する方も募  
集しています。参加費用は事務登録手  
数料年間 4,000 円です。まだ新年度登  
録に間に合いますので、参加希望者は  
茅野までご連絡をお願いします。

(茅野英一)

## ヨーガ

「ヨーガ療法はいかがですか？その2」

メンタルヘルス施策のご提案をさせ  
ていただいたときに、参加者の皆様に  
椅子に座ったままでヨーガを体験して  
いただきました。みなさん、最初は体が  
うまく動かない様子でしたが、やってい  
るうちにリラックスできて力を抜くコツが  
つかめてくるようです。どんどん体が柔  
らかく曲がるようになってきてしまいます。  
そうなのです。気持ちがリラックスすると  
体は自然に柔らかくなるのです。

ヨーガは、「体を柔らかくしよう。」と思  
いながら行ってもなかなかそうはいかな  
いことが多いです。あまり理屈っぽく考  
えずに、ご自分の体のどのあたりに力  
が入りすぎているのかを素直に自覚で  
きるようになれば、力を抜くコツがわか  
って結果として体が柔らかくなるのです。  
これは私がすごいのもなんでもありま  
せん。ただ、「その方の持つ本来の能  
力が発揮できるように。」と軽く背中を押  
して差し上げただけなのです。

インドに古くから伝わる知恵であるヨ  
ーガ。その魅力は限りなく深いです。

(伊藤 玲子)

内田泰嗣税理士事務所  
有限会社トップガン (ワン・ストップサービス)

税理士 内田 泰嗣

横浜市神奈川区入江2-19-11

〒221-0014 大口増田ビル203号

TEL (045) 431-0408

FAX (045) 431-0488

伊藤玲子のヨーガ指導がDVDに！

グナヨーガ  
GUNA YOGA

日本テレビに出演

心身ともに健康で、仕事と生活に意欲を取り戻す  
身体のためのヨーガから、心身のためのヨーガへ

♪お申込み・お問合せ♪

パソコン・携帯電話から <http://www.iandon.co.jp> にアクセス

たわごと  
**理事長の戯言**

**【自転車 6】**

新車を買いました。これで、クロスバイク、電動アシスト車について 3 台目。ついにロードバイクです。お店に行って、自分の体型に合いそうなものを選んでもらい、細かいセッティングをしてもらいました。軽い車体もあいまって、簡単にスピードが出ます。体型に合っているのか、車体との一体感があり、取り回しが楽チンです。坂も、今までのクロスバイクより楽に登れます。もちろん電動アシスト車にはかないませんが…。

あ、でも、本格的なレーサーみたいな、あの格好はしません。お洒落に街乗りを楽しむイメージで。とは言え、サッカーのジャージで乗ることがほとんどです。

もう少し暖かくなったら、また鎌倉あたりまで行こうかと思います。

でも、本当はクルマを新車にしたいです。

(内田 佳彦)

かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただくと早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



☆ハンドブックについて☆  
 携帯で見られるように作成いたしました。下記の URL をクリックしてご覧ください。  
 クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。

[http://www.kanagawaclub.com/HB/youji\\_shougakusei.html](http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html)



スポーツ大好き人間のお店  
 横浜アンドウスポーツ **ANDOU**

至三ツ沢競技場  
 保土ヶ谷警察署 コーナン 国道16号 保土ヶ谷区役所 出光GS  
 相鉄線星川駅 至横浜  
 いなげや マクドナルド サックス  
 交番 マイナーマート  
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園  
 セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC 至国道1号

※相鉄線星川駅下車3分・横浜新道藤塚インターより5分

**アンドウスポーツ**  
 〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川2-6-30  
**☎045-331-2461**  
<http://www.sports-nakama.com/as/>

スポーツで日本を元気にしよう！  
**スクール生募集中！**

キッズ(小学生) 平日 15:45~、16:35~ ジュニア(中高生) 平日 17:25~



紫外線100%カット！  
**開閉式テントリニューアル**



ポイント①  
 学期中なら振替は『何回でも』OK!!

ポイント②  
 インドアのオムニコート 実践的な4面フルコート

横浜テニスカレッジ・横浜ゴルフアカデミー<白楽校>



〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23  
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分  
**TEL 045-433-6622**