

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【県社会人リーグ 1 部】

▼開幕戦

vs 初声 SC 2-2(前半 0-2) △

【得点】松本(後半 16 分)、高原(後半 36 分)

小 6

【横浜市春季少年サッカー大会 L の部】

vs 西本郷 FC 0-0 △

vs 和泉 FC 3-0 ○

小 4

【横浜市春季少年サッカー大会 LL の部】

▼A チーム

vs もえぎ野 0-2 ●

vs 横浜東 0-3 ●

vs 霧が丘 0-4 ●

vs 鶴ヶ峰 0-2 ●

『かながわクラブと私』第2回

私と「かながわクラブ」との関わりは、1976 年当時、私の息子(現益子コーチ)が銀嶺幼稚園の園児で、サッカー教室に入りボールを追い回しており、幼稚園担任の先生より「サッカー教室の手伝いが出来ませんか」のお誘いにより、コーチの一員に加えて頂いたのが始まりでした。

当時、コーチ陣は大学生の永井洋一さん、浜野正男さん、佐藤敏明さんの三人が主体で、平日、休日に関わらず熱心に指導をされていました。私も

学生時代(中学)よりサッカーをやっており、それなりに知っているつもりでした。しかし、彼らと共にコーチをする度に、自分の楽しみの為のサッカーと、指導するサッカーとが如何に違うかを思い知らされた感じがしました。ましてや、自分の子供も満足に躰、教育も出来ないのに、他のお子さんを預かり指導する事の難しさは計り知れません。

私の若い頃のスポーツは、体育会系の指導方法が主体で、コーチ・指導者の言うままに疑問も持たず従うことが上手くなり、強くなる事と信じてやって来ました。ところが、若い 3 人の指導方法はまるで違っており、子供達に、如何にサッカーを楽しく行か、又子供自身の考えで何をする事が一番良い方法かを見つけさせるための指導方法でした。

しかし、小学校低学年より子供自身で「全て自分で考えてサッカーを行え」と言っても無理があり、その道筋をつけてやる事がコーチの仕事と考え実行する事となりました。低学年では基本的な技術を身に付けることを主体にドリブル・トラップ・リフティング・正確なキック等「ボール扱い」が中心の練習を行ってきました。しかし、子供達はそれだけでは面白くありませんので、練習の最後の方では、対人練習、ゲーム形式を取入れ「競う」事も徐々に増やしていきました。低学年は基本練習が主体のため、対外試合では殆ど勝つことが出来ませんでした。しかし、高学年になって来ると、子供自身が考え、ゲームを組み立てるようになり、徐々に勝つことが



できるようになってきました。私も親として同じですが、親の見方は「対外試合で勝つ事」が絶対でした。当時殆どの親から「かながわクラブは何故勝てないのか。指導方法に問題があるのでは無いか。」等々問題提起が多く出されましたが、その都度「かながわクラブ」の指導方法を説明し理解を得るよう努めました。

1976年に、永井コーチを代表とし「かながわクラブ」を発足し、港北小学校のグラウンドを中心に活動を開始しました。その後内田コーチ(現代表者)を始め多くのコーチの方々と一緒に指導を行い、沢山の出会いを経験し、2002年まで何らかの形で「かながわクラブ」と関わってまいり、私の一つの財産ともなりました。その後仕事の関係でタイ国駐在となり、現地で駐在員のお子さんを集め「シラチャFC」を作りサッカーに関わった活動を続けました。年齢70に間もなくする状況で「シラチャFC」は後任の若いコーチに任せ、今はサポーター感覚でサッカー観戦をしております。

「かながわクラブ」発足以来私、息子(現益子コーチ)、孫(小6、現クラブ員)と三代続いて「かながわクラブ」にお世話になっているのは我が家だけかなと思いつつ、今後も「かながわクラブ」の発展を祈りつつ、微力ながら今まで以上の応援をしていきたいと考えています。

今回は、私の女房の益子直美に、母親としての関わり、又コーチの手伝いをしてきたこと等、当時の思い出を含め寄稿してもらいます。

(益子 伸二)

益子コーチには、大学生の我々が

「夢」を聞いてもらい、公私ともにお付き合いいただき、そして、社会人・大人として行動する上での常識や判断力を何度も教えていただきました。

二人で臨んだ「1985年全日本少年サッカー大会」の県予選決勝トーナメント準々決勝で、PK戦の末に敗れた悔しさが今も忘れられずにいます。

帰国されたら、港北小学校で一緒にボールを蹴りたいと思います。

(浜野 正男)

今、グラウンドでは・・・

Top

【2012年度県リーグ開幕】

今年も4月22日に神奈川県リーグ1部が開幕しました。開幕戦の相手は、昨年苦杯した初声FCでしたが、2-2の引き分けに終わりました。

高田新監督の初采配のゲームは、開始早々に失点、前半のうちに追加点を入れられて0-2で折り返しました。ハーフタイムでは高田監督はこの相手に簡単に負けるわけには行かない、気持ちを切り替えていくことを選手にアドバイスしました。後半16分に今年から新加入のボランチ松本のFKが直接決まり、続いて後半36分には、昨年から加入している右サイドバック高原のペナルティエリア外、右45度から左足のミドルが見事に決まり同点。特に後半の戦いは、高田監督の交代のタイミングも決まり、かながわクラブのペースで進んで勝ててもおかしくない内容でした。しかし、貴重な勝ち点1を得ることができ、今後の試合に弾みがつきそうです。

また、当日は雨にもかかわらず、多く

のサポーターの方に来ていただいてありがとうございました。次の試合では必ず勝ちゲームを見ていただきたいと思っております。

今年のTOPチームは何かが変わりませんが、ぜひ皆さんも応援に来てください。

【TOPチームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

昨年度からオンザピッチ、オフザピッチともに問題の多いチームでしたが、やっと少し変化が見えてきたところではあります。

そんな中、素早い攻守の切り替えの意識をいつも要求していましたが、(特に守備への切り替えの)要求がきつくなると精神的にも体力的にも続かないので、柔軟に対応しています。

攻撃については、止める・蹴るはもちろんです、「相手」「味方」「スペース」を常に見て、自分が三人目になれるよう意識させるポゼッションを多く行っています。メンバーが少ないためゲームを多く組めないのが成果が見えづらく、普段の練習量が少ないうえに、練習に来たり来なかつたりする選手もまだいるのでなかなか前に進みませんが、時間をかけ我慢強くやって行きたいと思っております。

(高 勝竜)

Junior Youth

サッカーは一つのボールを、いかに多く相手のゴールに入れるかで勝負の決まるスポーツです。どんなに強力な攻撃陣を持っていても、ボールを奪えなければ攻撃することはできません。ま

た、もし相手チームにメッシのような破壊的なドリブラーがいても、ボールに触れさせなければそんなに脅威ではありません。なので、まずは守備から始まります。「ゴールを守る」というよりは「ボールを奪う」という、積極的な考え方を。そのためのトレーニングを、個人レベルから始め、グループでの戦術、そしてチーム戦術へと発展させていきます。

トレーニングは「習慣づけ」のために行います。決して難しくはないですが、かなり細かいことを要求していきますので、慣れるまでは「頭が疲れる」状態になるかもしれません。あれもこれも一度には身につけませんから、時間をかけてやっていこうと思います。少しずつですが、着実に成長している選手たちに、是非注目してください。

(内田 佳彦)

小 6

3月から、基礎トレーニングの際にキックの練習を行っています。15メートル先の目標に向かってボールを蹴り、右足で当てたら左足で、左足で当てたらまた右足で、これを20分から45分ほど繰り返します。単調だからこそおもしろいのか、皆、黙々と取り組んでいます。ボールタッチやボールフィーリングなどもそうなのですが、やはりキックも“蹴る”ことでしか上達しません。実際、少しずつ成果も現れており、最近では3回以上連続で当てる選手も出てきています。この的当ての次に行うのは、ビブス当てゲームです。ゴールに見立てた壁の右上と左上にビブスをかけ、同じく15メートルほど離れたところからビブスを狙っ

てキックします。蹴り方については選手たちにお任せなので、インフロントキックやインステップキック、中にはチップキックまで、実にさまざまなキックが見られます。このように、まずは止まったボールを蹴ることからはじめ、徐々に難易度を上げていき、最終的には実際のゲームの中で使えるキック(シュート、低くて速いパス、クリア、サイドチェンジなど)に発展させていきたいと考えています。

(鈴木 章弘)

小 5

【丸山コーチの趣味】

興味がなくてもいいかもしれませんが趣味の話を書かせていただきます。笑

こうみえてサッカー・フットサル以外にも音楽鑑賞(クラシックを含む)・散歩・スニーカー収集・読書・カフェ巡りなど、これ以外にもまだまだ趣味をもっています。

その中でも音楽を聴きながらの読書は最高です!!クラシックはリラクゼーション効果がありプロスポーツ選手も試合前に聞いていると聞きました。ちなみに丸山コーチのおすすめはドヴォルザークの交響曲第9番ホ短調作品95『新世界より』第4楽章です。選手みなさんもサッカー以外の趣味も見つけてみてください。きっと良い息抜きになりますよ。趣味が合う保護者の方も話しかけてください!!お待ちしております。

【やってみましょう】

先日の練習試合では、「グラウンドを広く使ってプレーをする」をテーマにしてゲームに臨みました。なかなか1回で習得できるものではないので、日頃の練習から意識をして取り組んでもらいたいと思います。また、先日の練習試合

の後に行った、靴ひものほどこき方と結び方・荷物の管理の仕方などを今後の練習・試合会場でも意識をしてやってみましょう。出来る様になるとまた一回り成長できますよ。期待しています!!

(丸山 祐人)

小 4

【春季大会】

原稿を書いている時点では結果が分かりませんが、このトリコロールが皆さんの手元に配られる頃にはブロックリーグの結果が出ていると思います。「勝つこと」はサッカーにおいて非常に重要な要素だと思います。ですが「勝てばいい」とは大きく違うと思います。私は選手達が勝利を目指す過程が重要だと考えています。公式戦を通して勝利に対する喜び、難しさ、意欲等等、「勝負」というものがいろいろ考えさせてくれる時もあると思います。チームとして思うような結果が出なかったかもしれませんが、個人としても思う様に上手いかなかったかもしれません。しかし、そこで何故出来なかったのか?を考え、今度は上手くいく為に〇〇なところを練習しよう!!とか、もっと毎日ボールに触りいつか思うようなプレーをしたい!!とか、チームとして勝ちたいからみんなで話し合おう!!等とほんの少しでも意識が変わっていくことが大切だと考えています。ですので、勝ったから良い、負けたから駄目ではなく、勝利を目指す上でサッカーをもっとやりたいという風に少しでも思ってもらえたらいいなと思いますし、そういった意味でも大会に参加した意味は大きくあると思います。

保護者の皆様においても、そういった少しの意識の変化を見つけて頂くこ

とで、新たな楽しみを発見してもらえたとおもいます。

【今後は】

懇親会や審判部主催イベント等、今後も楽しいイベントが目白押しの様です。また、クラブ主催では夏の白馬合宿等も予定しております。この間ながれてしまった清水遠征等、今後もみんなにいろいろな経験を積んでもらう為に、いろいろなどころで活動できればと考えております。

保護者の方々には、お弁当作り、応援、審判、大倉塾(笑)等でご協力頂かなくてはなりません、これからもどうぞよろしくお願い致します。

(益子 伸孝)

小 3

【平日練習について】

4月より平日練習が始まりました。水曜日と金曜日の平日練習では3・4年生混合でチームを組み、時間の限りひたすらミニゲームを行います。当初は上手くて元気のある今年の4年生と一緒にだと委縮してしまうのではないかと正直心配しておりましたが、始まってみると多くの子たちが全く臆することなくどんどん勝負を挑んでいて、とても頼もしく感じました。もちろん上手くて速い4年生との差はまだ大きいですが怖がらずに、上手い4年生はどんなプレーをしているのか、負けないチームはどんなことをしているのかを見て、どんどん真似してどんどん試してみてください。今後の成長が非常に楽しみです。

【先月の練習試合において】

先月は横浜市外のチームとの練習試合が続きました。11人制でしかも広いグラウンドで試合することができとても

良い経験になりました。相手を良く見てドリブルでかわしたり、混戦には参加せずフリーな位置でパスを待ってみたり、またそのフリーな味方を見つけてパスを出してみたりと、皆それぞれに成長した姿を見せてくれました。ただ一方で、集中せず足が止まって試合に参加していなかったり、積極的にボールを追いかけることができななかったり、来たボールを何も考えずに蹴り返してしまったりと、相変わらずの課題も多く見受けられました。普段の練習でできないことは試合本番で急にできるようになることはまずありません。普段の練習から集中して本気で取り組んでみてください。

また、この4月から試合をする際にはフォーメーションの話をしており、ほとんどの試合において自分たちでポジションを決めてもらっています。少しずつポジションを意識してグラウンドを広く使うきっかけにしてほしいという意図があります。まだポジションについて細かい指示を出したり、役割を強制させたりするつもりはありません。当面の目標は引き続き個人技術の向上及び1対1の強さを身に付けることとし、練習から取り組んでいきたいと考えております。

今後も区リーグやROOKIE LEAGUEや練習試合等で定期的に対外試合の機会を設けていきます。いずれも一発勝負のトーナメントではありませんので、結果を気にせずどんどんチャレンジしサッカーを思いっきり楽しんでもらいたいと思います。

保護者の皆様には引き続き審判や引率や準備等のお手伝いをお願いすることになると思います。今後も子供たちが伸び伸びサッカーできる環境づくりにご

協力いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

(豊田 泰弘)

小 2

【ホームグラウンド】

やっと新学期になり、ホームグラウンドに帰ってくることができました。改装工事の結果グラウンドが少し小さくなった気がしますが、土が良くなりけがをしにくくなるようにも思えます。そして、無料体験期間も終わり、新たな仲間も加わりました。このメンバーで今年度も楽しくサッカーができたかと考えています。

【チームの在り方】

学年が1つ上がり、秋に大会があることによって目標を定めやすくなり、練習メニューを考えるのも大変です。しかし、練習で個人のスキルが上がったとしても、なによりチームとして成長していかなければ大会で勝ち続けることはできないと考えています。そのことを考えると、最近みんなが自分のグループ以外の名前を覚えてきていることは、いいことだと思います。ですが、いろんな人と仲良くなることはいいことなのですが、それに伴い練習中におしゃべりが多くなってきていることも事実です。もちろん「するな！」という厳しいことは言うつもりはありませんが、話しに夢中になり練習をだらだらとやるのは違います。そのように、お互いに足を引っ張り合うのを仲間と呼べるのでしょうか？サッカーだけでなく人間として成長し、本当の意味での仲間を作ってもらうためにも、お互いに注意し合える関係を作ってもらいたいと思います。

(近江 柔)

幼児・小 1

【ようこそ、かながわクラブへ！】

子どもたちの「ヤル気」を強く感じています。どの子どもも将来が楽しみな「原石」ばかりです。90分も活動していて「飽きちゃった子」が一人もいない！もちろん、スタッフは頻りに給水タイムを設け、10分以上は同じメニューで活動しないように工夫していますが、何よりも驚くことは、子供たちがコーチの話をきちんと聞いていることです。中には、「ちゃんとお話を聞きなよ！」と他の子どもに声をかけてくれる子もいます。長いこと子供たちを見続けてきていますが、これは、特筆すべきことです。保護者の「熱い視線」という後押しもあるのですが、途中でつまらなくなってお母さんのところに戻ってしまう子、突然泣き出す子、お砂遊びに夢中になる子も人もいません。

先日、30年前の卒業生(初代小学6年生)が港北小学校に顔を出してくれました。「壮年」になっても、顔も名前もすぐに思い出すことができました。なぜなら、当時は、朝から夕方までコーチ全員が全学年を担当していたからです。当時の低学年といえば、「お砂いじり」や「おしゃべり」に夢中で、コーチの話なんて聞いてないのが当たり前でした。靴を左右履き違えていたり、靴下のかかと部分が靴の上に出たり、ボールがなくなった！と泣きついてきたり。当時は、それが幼児・小1生なのだとして理解・納得し、トレーニングというよりは「ボールと遊ぶ」という要素をたくさん取り入れたメニューで指導していました。

【あれから30年余の星霜】

Jリーグがスタートして20年。男子は、4大会連続でワールドカップに出場し、

クラブワールドカップで3位になり、「なでしこ」にいたっては世界チャンピオンに輝き、男女ともに大きな成長を遂げてきた日本サッカーにあって、あとに続く若い世代にもますます期待が集まっています。と同時に、サッカーが「ごく当たり前に生活の一部になっている」ご家庭、子どもたちが増えています。毎週子どもたちとサッカーをしながら、サッカー文化が定着しつつあることを実感しています。そして、かながわクラブの一員となった子どもたち全員に、「ますますサッカーが好きになって、楽しくなってきました。」「日曜日が来るのが待ち遠しい！」と感じてもらえる「安全で快適な空間」を提供する責任の重さを痛感しています。

※佐藤コーチが足の怪我のため、しばらくの間、浜野、他スタッフが担当いたします。よろしくお願ひいたします。※お知り合いの方で体験希望の方がいらっしゃいましたら、是非ともお誘ひ下さい。

(浜野 正男)

Papas

【熱中症予防8ヶ条】

例年、熱中症予防については、私がトリコロールに書かせていただいております。昨年も6月号に書かせていただいたのですが、今年はまだ一月早く書かせていただきます。熱中症は良く知っているよという方も多いと思いますが、この機会にもう一度認識を新たにされ、幼時から高齢者まで、事故の無いスポーツ活動をこの夏も楽しみましょう。そこで今年も日本体育協会がまとめたスポーツ活動中の熱中症予防8ヶ条をご紹介します。

なお、日中に熱中症にかかった、あるいはかかったようだと感じた時は、その日の夜も要注意です。夜になってから症状が悪化したケースもあるようです。

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>

1. 知って防ごう熱中症

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題となるのは、熱疲労と熱射病です。

熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる。

熱疲労 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

熱けいれん 大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこる。

熱射病 体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり、死亡率が高い。

2. あわてるな、されど急ごう救急処置

熱失神、熱疲労の場合 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、病院に運び、点滴を受ける必要があります。

熱けいれんの場合 生理食塩水(0.9%)を補給すれば、通常は回復します。

熱射病の場合 死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともあります。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。

また、近くに十分な水が見つからないときは、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることで、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は冷たい必要はありません。

3. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要です。

4. 急な暑さは要注意

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に

突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などには事故が起こりやすいので注意が必要です。暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ(暑熱順化)が関係しています。急に暑くなったときは運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

5. 失った水と塩分を取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。また、汗からは水と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.1~0.2%程度の食塩水が適当です。

0.1~0.2%の塩分とは、市販の飲料の成分表示では、ナトリウムが40~80mg(100ml中)と表示されています。

6. 体重で知ろう、健康と汗の量

毎朝起床時に体重をはかることは、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると、運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下します。運動による体重減少が2%を超えないように水分を補給しましょう。

7. 薄着ルックでさわやかに

熱中症予防のために、暑いときのスポーツ時の服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。また、防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめてできるだけ熱を逃がし、円滑な体温調

節を助ける工夫が必要です。

8. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。また、暑さへの耐性は個人によって大きな差がありますが、次のような人は暑さに弱いのでとくに注意が必要です。

- 体力の低い人
- 暑さになれていない人
- 熱中症をおこしたことがある人
- 持久力の低い人(循環機能も低いので暑さに弱い)
- 肥満の人(学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人)

(茅野 英一)

ヨーガ

【アーユルベータの知恵】

先日、インド人の先生の講義を受けました。内容は「アーユルベータ」について。

アーユルベータとは、インドに伝わる五千年の歴史を持つ伝承医学です。中国に漢方があるように、インドにはアーユルベータがあります。

どこの国にいても、どんな人種でも、どんな気候にいても、人類共通に使える「幸福に生きるための知恵。」それがアーユルベータなのです。

アーユルベータでは、日常の過ごし方全般についてのあらゆることが網羅されています。

薬や食事についてはもちろん、心の有様についてまでです。基本的に「健康は自分で作るもの」と考えるからです。

具合の悪いところに特化して治療を行う西洋医学とはかなり視点が異なっています。

私としては、どちらの医学もそれぞれ素晴らしい面があると思っています。薬剤師として、そしてアーユルベータと深い関わりを持つヨーガを行う者として、これらが生かしあうことができれば、どんなに良いかと思います。新たな可能性を感じます。

また、ひとつ叶えたい夢が増えました。

(伊藤 玲子)

たわごと 理事長の戯言

2001年3月、W杯組織委員会への出向を記念して、オペルのアストラというクルマを買いました。ついでにナンバーを「2002」にしました。それまでのVWゴルフは、完全にクラブの業務車両と化していましたので、ピカピカの新車に心も浮かれ気味でした。

その年の5月、W杯のプレ大会として、コンフェデレーションズカップが開かれました。準決勝のオーストラリア戦は豪雨の中行われましたが、その時か

らこのクルマの受難の歴史が始まりません。

横浜国際総合競技場での業務がすべて終わり、真夜中に帰ろうとしてクルマに戻ったら、上にある人工地盤からコンクリートが雨で溶けてしたたり落ち、左右の窓とドアをベッタリ白く塗ってくれました。洗車しても落ちず、くる日もくる日もコンパウンドでこすりました。

その年の暮れにはトヨタカップが国立であり、終わって帰ろうと片倉町の駐車場に戻ったら、ぐるりと一周、コインで傷をつけられました。見積もりでは、50万円以上と言われたので修理を断念。今でも傷は残っています。まったくひどいことをする輩がいるものです。

2003年11月、用があつてランドマーク地下駐車場にクルマを止め、戻ったらナンバープレートがありません。びっくりして、すぐに警察を呼びました。少しの間、みなとみらい交番のおまわりさんが作ってくれた段ボールのナンバープレートで走りました。

その後、現場に戻って荷物を運ぶようになってから、これも完全に業務車両になりました。当て逃げされたことや自

分でこすったことは数しれず。トランクルームが石灰で白くなったこともあります。数年前は、リヤゲートを支えるダンパーがヘタリ、ゲートを持ち上げていられなくなりました。木の棒か自分の頭をつっかい棒にして、荷物の積み下ろしをしました。

昨年は何回修理してもバッテリーがあがってしまう現象が続きました。バッテリー、ダイナモやセルモーターを交換してもダメ。結局アース線の不具合でした。

今年の2月に車検に出しました。前日には左前輪がパンクしました。エアコンも効かなくなっており、クルマが温まっていない時にハンドルをいっぱい切ると、「ガガガッ」と異音が出ました。

部品が国内になく、ドイツから取り寄せました。ようやく諸々の不具合が直り、車検もとおり、先月の28日、久しぶりに戻ってきました。

10年以上、10万キロ以上乗ってきたクルマです。色々ありましたが、本当によく頑張ってくれました。あと10年、頑張ってもらおうと思います。

(内田 佳彦)

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

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



スポーツ大好き人間のお店
 横浜アンドウスポーツ

至三ツ沢競技場
 保土ヶ谷警察署 国道16号 出光GS
 コーナン 保土ヶ谷区役所
 相鉄線星川駅 至横浜
 いなげや マクドナルド
 サングス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ セブンイレブン 保土ヶ谷SPC
 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園 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 100%



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