

# TRICOLOR

## Open Paps Day について

昨年度に引き続き、文部科学省委託事業である「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」の一環として、月に1回実施します。

詳細は次のとおりですので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

### ■期日

- \*11/11(日) 17:15-18:45
- \*12/23(日) 15:15-16:45
- \*1/13(日) 8:15-9:45
- \*2/10(日) 8:15-9:45
- \*3/16(日) 8:15-9:45

### ■会場

みなとみらいスポーツパーク(全面)

### ■対象

原則 40 歳以上の男性であればどなたでも参加できます

### ■参加費 無料

### ■内容

集まったメンバーを数チームに分けてのゲームを中心に行います

## 大会・公式戦結果

### Top

【県社会人リーグ 1 部】

#### ▼第 10 節

vs ALL Z 6-1 ○

#### ▼第 9 節

vs Y.S.C.C.セカンド 3-3 △

### Junior Youth

【横浜市長旗杯】

vs 六角橋中 0-6 ●

### 小 6

【第 44 回横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs 三ツ沢ダックス 0-2 ●

vs サザン FC 0-4 ●

vs 山田若竹 SC 1-3 ●

※6 チーム中 6 位

### 小 4

【第 44 回横浜国際チビッ子サッカー大会】

#### ☆S チーム

vs 美晴 SC 2-0 ○

vs YTC.FC 1-1 △

vs 西本郷 FC-A 2-2 △

vs 太尾 FC-C 3-2 ○

vs フレンド SC-B 10-0○

vs FC 左近山-A 3-4 ●

※7 チーム中 2 位で予選通過

#### ☆A チーム

vs 三ツ沢ダックス 1-3 ●

vs 小雀 SC 2-4 ●

vs 岩崎 FC-A 3-1 ○

vs 六浦毎日 SS 1-1 △

vs 希望ヶ丘ライオンズ B 2-0 ○

vs 丸山台 SC 1-1 △

※7 チーム中 4 位

### 小 3

【区リーグ】

vs かもめ 5-1 ○

vs EMSC 1-0 ○

### 小 2



【第44回横浜国際チビツ子サッカー大会】

☆S チーム

vs 横浜 SC クラブつばさ-A	1-3 ●
vs 太尾 FC-B	2-0 ○
vs 平戸 FC	2-1 ○
vs 希望ヶ丘ライオンズ B	0-0 △
vs 一本松 SC	2-2 △
vs 日限山 FC	0-1 ●

※7 チーム中 4 位

☆A チーム

vs 南が丘キッカーズ	0-3 ●
vs 荏田東 FC	1-0 ○
vs 若葉台 FC-A	0-3 ●
vs 西谷 FC	0-2 ●

※7 チーム中 7 位

Papas

☆Rec

【県四十雀 2 部リーグ】

vs 平塚シニア	0-4 ●
----------	-------

☆Comp

【県四十雀 2 部リーグ】

vs 横浜 OB	1-2 ●
vs 秦野四十雀	0-2 ●
vs VERDRERO 港北	0-4 ●

『かながわクラブと私』第6回

私かながわクラブと出会ったのは中学 1 年生の時に遡ります。それ以来、かながわクラブ一筋でプレーしてきました。たくさんの喜怒哀楽を共に過ごして来ましたが、その中でも、最も自分が成長できたと感じているのは、ユース時代だと思っています。私は、ジュニアユースの頃ほとんど公式戦にも出られず、

意欲や積極性の無い選手でした。しかしサッカーは好きで続けたい気持ちもあり、中学を卒業する際には、高校のサッカー部に入部するか、かながわクラブのユースでサッカーを続けるか、とても悩みました。悩み抜いた結果、自分に自信がなかったこと、慣れ親しんだチームの方が自分自身の成長につながるのではないか、と言う理由からユースへの昇格を決断しました。

しかし、高校生年代は、「国立」を目指す高校サッカー、またはハイレベルな J クラブの下部組織が主な活躍の場となっていて、当時のユースチームは、私のようにジュニアユースから継続して続けている選手だけでなく、高校サッカーをフェードアウトした選手や、高校生になって初めてサッカーを始めた選手など、様々なレベルの選手と一緒に活動していて、試合にもなかなか勝てず、人数が集まらない日もあるチームでした。そんな中、高校 1 年生の時に指導していただいた岡コーチは、選手のことを尊重してくれるコーチでした。いつも失敗を恐れてプレーしていた私に対して、チャレンジした結果を認めてくれて、評価してくれました。思い切ったプレーができるようになった私は自信が付き、もっとサッカーがうまくなりたい、他の人に負けたくない、と強く思うようになりました。この時に自分に無かった積極性が出てきたと実感しています。このきっかけを与えていただいた岡コーチにはとても感謝しています。それからは、どんな厳しいチーム状況の中でもモチベーションを高く保ち、どうしたらチームが試合に勝てるか、個人として成長できるかを考え、仲間と努力し続けてきました。

そうしてかながわクラブのユースでサッカーに対しての強い意欲をもって過ごしてきた結果、今でも TOP チームの選手として、情熱を持ってプレーを続けられていますし、さらにはサッカーに関わる仕事に就いています。意欲や積極性の無かった中学生時代からすると、考えられないことだと思っています。

かながわクラブでサッカーを続けていなかったら今の自分はありません。サッカーを通じて自分の「可能性」を広げていただきました。幼児から大人までサッカーができる環境があり、いつでも自分を成長させられるチャンスがある「可能性」がたくさんある場所です。私はここでサッカーを続けてきたことを誇りに思っています。

現在のユースチームを始めとした育成年代の選手たちは、このクラブで思っきりサッカーを楽しんで欲しいと思いますし、プロのサッカー選手になることも夢ではありません。目標を持ち、いつも自分の「可能性」を信じて、仲間とともに努力し続けて欲しいと思います。

私自身も、このクラブでまだまだ成長していきたいと思っています。クラブに関わるすべての皆様と、これからも一緒にサッカーを楽しんでいきたいと思っておりますので、今後も宜しくお願ひ致します。そしてかながわクラブをみんなで盛り上げていきましょう！！

- かながわクラブトップチーム
- 横浜F・マリノスMM21 トレーニングセンター 育成・普及本部スクールコーチ

(樋口 圭太)

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

#### 【県リーグ終了】

トップチームは県リーグ 2 試合行い、ALL Zとは6-1の圧勝、YSCC セカンドとは3-3で引き分け、これで全ての県リーグの日程を終了しました。

数字で見ると、4勝3敗4分け12チーム中6位でしたが、シーズン序盤の3敗3分けから考えると、よく立て直すことができたと思っています。総得点35はリーグ1位の得点力で松本選手がリーグ3位になる8得点、二木選手、堀内選手が7得点をあげました。得失点差も+16、今までかながわクラブは得失点差でプラスになったことが無かったので、これも初の快挙です。さらに、最終戦も退場者を出さず、シーズン通じて警告累積による出場停止、退場者を一人も出さずにシーズンを終えたことも胸を張れる結果だと思います。

昨シーズンとの一番の違いは、高田監督就任以来、早いパス回しで相手に攻め込み、攻撃のバリエーションが増えたことです。その結果、中央での細かいパスを繋いでの得点もあり、サイドからの崩しもあり、時にはミドルシュートもありと、どこからでも、誰からでも得点できるようになりました。もちろん課題もあります。近年の県リーグは攻撃力が上がってきているので、最終ラインだけでは対応するのが難しく、中盤の選手を含め、いかに相手の攻撃の芽を摘むかがこれからの課題だと思います。

県リーグは終わりましたが、11月からは昨年優勝した県リーグカップが始まり、さらに市民大会も勝ちあがっており、ま

だまだ気を抜く暇がありません。これからも選手一同がんばりますので、応援よろしく願いいたします。

#### 【TOP チームホームページ】

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

(中本 洋一)

### Youth

瀬谷西高戦までの戦いは、今の実力を精一杯出した戦いが出来ていると思います。

瀬谷西高戦は、また引き分けてしまいましたが、1点先行されてからあきらめず同点に追いついた戦いは、とてもよかったです。もったいなかったのは次の荏田高戦、選手にアクシデントがあり、そうでなくても少ない人数のユースは、スタートから不安な状況で始まりました。それでも前半を、0-0で折り返すことが出来ましたが、後半開始早々2分に失点。10分に腰の痛みをおして森田と三村を入れて3バックに変更しましたが、これが裏目に出て13分に失点、16分森田が、1点返したが、すぐ17分に3点目を入れられました。

どちらの失点も、両サイドを使われた失点で、アウトサイドが高い位置に行きすぎ、交代した時の指示が上手く伝わっていなかったのが原因であります。守備を整えよりカウンターを強く押し出したかったのですが、ベンチからの指示もうまく伝わらず、もったいない失点と時間を使ってしまいました。上手く伝わってからは、優勢に進められ、23分直接FKから入交が得点2-3としましたが、時すでに遅し。

ユースでは、毎回の練習でしつこく、オフザボールの意識を高めパ

スに意味を持たせることを言い続けています。良くはなってきた、誰が出てもある程度計算出来るようにはなってきました、まだまだ意識が足りない選手もいますが、次のリーグ戦に向けてまた頑張りたいと思います。

(高 勝竜)

### Junior Youth

いつもご声援ありがとうございます。ジュニアユースコーチの館です。

南国生活が長かったせいか私の肌は寒さに滅法弱く、これからもっと寒くなるかと思うとナーバスになってしまいそうです。そんなコーチに対し、選手のサッカーに対する思いは、日に日に熱くなっている気がします。表現はよくありませんが、今選手はサッカーに飢えております。私が用意したトレーニングメニューに対し、最初は「どういうことだよ？」と首をかしげ、不安そうに取り組みますが、だんだんできるようになると「そういうことか」と理解し、楽しそうにプレーをしています。そういった選手の姿を見ていると、コーチとしてのやりがいを実感します。冬の訪れを恐れている頼りない私ですが、選手たちの熱い思いを背負い、さらに実力を引き出せていけるよう、努めたいと思っています。

(館 洋介)

### 小 6

#### 【国チビ その2】

国際チビッ子サッカー大会 L-1-11リーグの全日程が終了し、残念ながら0勝5敗という結果に終わりました。

ジュニア年代最後の市大会。相手も勝つためにスタートから全力で向かってくることは予想していたものの、相手

の圧力を前に総じて良いボールの持ち方ができず、自分たちのリズムでプレーできないストレスを感じながらのゲームが続きました。勝ち点0で迎えた最終戦。ボールにプレッシャーをかけ続けることと、ルーズボールを積極的に奪いに行くこと、そしてシンプルにゴールに向かうことを確認してゲームに臨みました。

相手ゴール前で得たフリーキックを決めて待望の初ゴール。試合には敗れたものの、全員がしっかりと戦い、次につながる内容を見せてくれたと指揮をとった伊藤コーチから聞きました。「結果を気にせず、自分のベストを尽くすこと」まさに、大会前に皆で確認した目標が達成できた瞬間だったと思います。

スポーツに限らず、成長過程においては右肩上がりに伸び続けていくことは、むしろレアケースではないでしょうか。一度、沈み込むからこそ、前よりも高くジャンプができるようになると私は考えています。今大会では、結果として勝ち点を得ることはできませんでしたが、選手たちはこの5試合を通じ、多くのことを学んだはずで、ぜひ、この経験を次に生かしてもらいたいと思います。

保護者の皆様、大会期間中はお子様だけではなく、クラブの選手たちにもさまざまなサポートをいただき、ありがとうございました。平澤様、いつも快く審判をお引き受けいただき本当にありがとうございます。この場を借りて、あらためてお礼申し上げます。

(鈴木 章弘)

## 小 5

### 【ピッチ外での成長】

今月から5年生は自分たちだけで、現地集合・会場の最寄駅集合で練習

試合等に参加をしています。先日の大曾根SCとの練習試合の時に、偶然私の前をかながわクラブの子どもが歩いていたので見つからない様にかっそり見ていたのですが電車の乗り方・話し声のボリュームも問題ありませんでした。(むしろ私という時よりしっかりしていました。)

最近一番素晴らしかったのは、ライフネットSPに向かうバスの中でお年寄りに自分から席を譲る姿を見れたことです。こういった場面や成長を見る事が出来てとてもうれしく思った事と同時に、これからも子供たちに色々な経験をさせる場やチャンスを提供していく必要性を感じました。これからも子供たちの成長を促せる様な場やチャンスを提供できる様にがんばっていきたくと思います。

(オフ・ザ・ボールの徹底)

5年生は先月に引き続き、①攻守の切り替えを早くする事②見方から見える位置に早くポジションをとる事の2点を集中的に練習しています。最近では、私に言われなくても動ける選手たちが増えてきたので、練習試合でも点数が以前より点数が取れる・前線でボールが取れるように様になってきました。ボールをもっていない時の動き・走る事を惜しまない努力をする事の大切が試合を通して日々学んでいってもらえる様に今後も努力していきたいと思います。

### 【練習中の服装】

これから段々と日が短くなり、気温が下がって来るので必ず上着を持ってくる・練習着の下にアーマーを着るなどして練習参加をする様にしてください。活動中は動いているので体は暖かいで

すが、待ち時間や活動終了後に体が冷え切ってしまう風邪等の原因となってしまう可能性があるため、ご家庭でもご指導のほどよろしくお願い致します。

(丸山 祐人)

## 小 4

### 【秋の公式戦】

横浜国際チビっ子サッカー大会の予選リーグが終了しました。Sチームは内容が悪いながらも予選2位で何とか決勝トーナメントに進出出来ました。SチームのみんなはAチームのみんなの分も決勝トーナメントで頑張ってもらいたいと思います。Aチームは初日の連敗が響き、残念ながら4位となり決勝トーナメント進出はなりませんでしたが、春季大会の勝点0からすれば、今回の勝点8は素晴らしい結果と言えると思いますので、これからは自信を持ってサッカーをして欲しいと思います。

さて、勝敗は上記の通りですが、先月にも書いた様に勝敗以外の部分はどうだったでしょうか？

- ・ 普段練習していることが試合でどれだけ出来たでしょうか？
- ・ 春の大会からどれだけ自分が成長できたと感じたでしょうか？
- ・ 本気で奪いに来る相手に、どれだけ自分の能力を発揮できたでしょうか？
- ・ 自分が今なにが出来て、何が出来ないか？がわかったでしょうか？

実は勝敗よりも、上記の様なことを自分で感じ取り、次に活かせる力を育てることが、スポーツをする上で大切なことだと思っています。

今大会で感じたことをそのまま忘れてしまうのではなく、どうしたら克服できるか？どうしたらもっと上手にできるかを考えて練習して欲しいと思います。

また、大会期間中、保護者の皆様には審判、お手伝い、応援等で色々お世話になり、ありがとうございました。

### 【これからは】

今後は以下の内容を意識しながら練習してもらえればと思います。

- ① オフザボール(ボールを持っていない時)の視覚認知(周りの状況把握からのアクション(動き=走る、止まる、マークを外す等))
- ② ボールを受ける時の体の向き
- ③ ファーストタッチにおける判断

特に③ファーストタッチにおける判断について、本当の意味で意識出来る人は一人もいません。皆が何も考えず自分の真前にコントロールします。これからは「ボールを簡単に失わないこと」と「最短でゴールを目指す」ことを同時に言いながら、一番良い選択肢を判断する意識を芽生えさせられるように、指導していきたいと思います。

(益子 伸孝)

### 小 3

10月もマリノスアカデミーや区リーグなど色々な相手と対外試合をすることができました。試合でしか味わうことのできない緊張感や楽しさや達成感や悔しさが、子どもたちが成長する上で適度な対外試合は重要であると考えますので、今後も色々な相手との対外試合を組んでいきたいと考えております。

ただ参加人数のわりに試合数が少な

く全体的にプレー時間が少なくなってしまった対外試合もありました。今後は一人ひとりになるべく多くのプレー時間を確保できるよう参加人数や試合数、試合時間等を工夫しながら対外試合を行っていききたいと思います。

また、参加人数の関係もあり参加者を何チームかに分けて試合をすることが多くなり、その際に現時点で能力的に優れている選手とそうでない選手という基準でのチーム編成を何回か行いました。意図としては能力的に優れている子はさらに高いレベルを目指してもらい、そうでない子は上手い子に頼ったり遠慮したりせずにボールに触る回数を増やし「自分がやるんだ！」という気持ちでより積極的に関わってもらいたいという意図があります。実際に普段はあまりシュートすら打てない子が得点することができたり、いつもは周りに頼りがちな子が何度もあきらめずディフェンスしたりと、積極的に関わるシーンが何度も見られました。もちろん、グループ分けは絶対的なものではなく当日の参加人数や試合数や体調などを考慮しながら決めていきます。今後も様子を見ながら場面に応じて考慮しながら最適と思われるグループ分けを行っていききたいと考えております。

保護者の皆様には毎回多数の方々にご協力いただきありがとうございます。今後も引き続き子どもたちが集中して思いきりプレーを楽しめる環境作りにご協力いただきますようお願いいたします。

(豊田 泰弘)

### 小 2

#### 【国ちびについて】

10月は一年生全体で初めての公式な大会である国ちびがありました。この大会を通じて選手たちは、公共の場でのマナー・試合会場でのマナー・勝つことの喜び・負けることの悔しさなど多くのことを学んで、人として大きな一歩を歩んだと思います。

#### 【試合を通じて】

試合のことを話しますと、かながわクラブの武器にしたいと言っていた前線からプレスはみんな必死にやってくれ効果的だった場面が何度か見られましたし、最後まであきらめずにボールをしっかり追ってくれたおかげで点数を取れずに済んだ場面も多く見られました。また、新たにフォーメーションを組んで試合に臨んだんですが、それにも早く対応してくれました。

#### 【課題】

ただ、フォーメーションを組んだにもかかわらず、右サイドの子が左サイドに来てしまい狭くなり、団子状態になったところを抜け出され失点という場面も多く見られました。フォーメーションについてもまだまだ学ばせたいと思います。また、どのように点を取るのかも今後の課題としてあげられます。ただドリブルで仕掛けるだけでは点を取れないことを選手たちも分かったと思います。今後フォーメーションのことも踏まえていろいろな形を作っていきたいと思っています。

#### 【お願い】

今後フォーメーションを組むにあたって、選手たちに自分がどこのポジションをやりたいのか、また自分がどこのポジションに向いているのかを考えてもらうつもりですが、多少の助言は構いませんがなるべく選手たち自ら考えさせてく

ださい。それにより、自分のことを理解するきっかけにもなると思うからです。よろしくお願いします。

(近江 柔)

## 幼児・小 1

### 【サッカーの試合中は指示が伝えられない?!】

野球で勝利した監督のインタビューの際に多く耳にするのが「選手たちがベンチの指示通りに良く動いてくれました」というコメントです。野球では投手の投げる一球ごとに監督からのサイン(指示)が伝えられます。打つのか見逃すのか、あるいはバントするのか…などを打者は監督の指示通りに行きます。ですから試合に勝てば、「指示通りに…」のコメントになり、負ければ、「監督である私の采配ミスが原因…」となるわけです。

では、実際にプレーをする選手たちの気持ちはどうでしょうか?あくまでも想像の域を出ませんが、監督の指示通りにやって勝っても、喜びは半減どころかほとんど皆無に等しいのではないのでしょうか。そして、負ければ「監督に言われた通りにやったのだから…」と自らの責任を感じることは恐らくないでしょう。選手が監督の指示に従った結果については当然指示を出した監督が責任を負うべきで、選手の責任を問うことはできないでしょう。

試合中に一から十まで指示を出して、その指示通りに選手たちを動かそうと試みることはサッカーにおいては不可能です。サッカーには攻守の切り替えの際やプレーとプレーの合間にインターバルがありません。常にプレーが絶え間なく続いているので、指示を出そう

としても、その指示が選手たちの耳に届く頃には局面が変わってしまっているのです。つまり、指示そのものが意味をなさなくなっているのです。

### 【指示のない自由が考える習慣を…!】

サッカーの試合が始まったら、どのようにプレーをするのかは選手個々に委ねられるのです。勿論、試合の前やハーフタイムには監督の指示を伝える機会はあります。しかし、それについても実際に試合が始まって監督の思惑通りに試合が進むとは限りません。多くの場合は予想外の展開になるものです。そして、何よりも試合に集中している選手たちにはピッチ外からの指示が耳に届くことがないと考えたほうが良いでしょう。

ですから、子どもたちにはできるだけ自由にプレーをさせることを目指します。子どもたちは自由にプレーをすることを許されると、プレー一つ一つを考えて行うようになります。最初は、あまり考えずに、本能のままに、プレーをする場面が多いと思います。ただ、脳が成長するにつれて、徐々に考えてプレーをする回数が増えてきます。相手が右側にいるから左にこうとか誰も自分の前にいないからドリブルで進もうとかゴールが見えたからシュートを打とうなど…。

### 【自由と失敗が許される環境】

このように言葉で言うと非常に簡単に思えますが、なかなか時間がかかるのです。なぜなら考えることは習慣づけだからです。考える習慣がない子には何度も考えることの必要性を説くことから始めなければなりません。また、考えようとしても、考えるスピードが遅ければ、あつという間にボールを奪われてしまい

ます。しかし、考えようとするのが大切であって、考えたことがミスにつながっても評価してあげなければなりません。誰も最初から考えたことが正しい結果につながることは少ないと思います。子どもが考えに考えたうえでのミスを犯したときに、そのミスを否定してしまうと、二度と考えようとはしなくなります。ミスには目をつぶり、考えたことをきちんと評価することが大切です。

逆に考えたプレーが上手くいったら、間髪を入れずに褒めることです。「考えた→上手くいった→褒められた→また考えよう」という具合に成功体験により考える習慣がより強化されるのです。

### 【指示するより「どうして?」と問いかけたい!】

自由にプレーをさせることが考えることにつながるには、常にこちら側からの「なぜ?」「どうして?」という問いかけが不可欠になります。プレーが上手くいっても、いかなくても「どうして右に行くの?」「左には相手がたくさんいたから…」とか「なぜ、シュートしなかったの?」「横に味方がフリーでいたから…」などと一つ一つ確認するように心がけています。頭ごなしに「何してんだよ!」というのは最悪です。また、「右じゃない左だろ!」とか「シュートしろよ!」といった押し付けも憚られるべきでしょう。

百歩譲ったとしても、「ドリブルすることは考えなかったの?」という別の選択肢に気づかせるヒントを与えることに留めたいものです。幼い頃からのこうした考える習慣がイメージ豊かなファンタジスタを生み出します。最近、日本人も技術は向上してきましたが、まだまだ得点へのイメージが足りない

いと言われます。それには、指示されないと動けないという習慣と失敗を恐れることが原因と考えられます。自由が保障されている環境、失敗が許される環境が約束されて初めて考える習慣が身につきます。そして、新たな発想や豊かなイマジネーションは自由に裏づけされた考える習慣からしか生まれません。

将来的には、どの子にも指導者が驚くようなプレーのイマジネーションを見せて欲しいものです。「えっ！そんなプレーをするの！」という子が増えてくれることは、まさに指導者冥利に尽きると言えるのではないのでしょうか。

(佐藤 敏明)

## Papas

### 【シニアリーグはいよいよ最終戦】

Jリーグもいよいよシーズンの最期を迎え、ACLへは誰がいくのか、J1への昇格はどこになるのか、目が離せない試合が続いています。Papasから県シニアリーグに参戦している2チームも、いよいよ今年度の最終戦を迎えようとしています。

Recは、11月11日(日)箱根中学校でのパフォーマンス戦で最終戦と

なります。現在、2勝6敗3分で13チーム中10位で、昨年度の最終順位と同じです。相手のパフォーマンスは現在3勝6敗2分の9位。したがってRecが勝ちますと3勝6敗の9位。逆に負けると2勝7敗となり、もうひとつの残り試合の結果によっては、順位を大きく落とすこととなります。何れにせよ、多くの参加者で紅葉の箱根山での悔いのない最終戦を楽しんで来てください。

一方、Compですが、このトリコロールが配布される11月4日(日)中島運動公園での対栄光戦が最終戦になります。昨年度のCompは2部リーグ4位と1部への昇格のチャンスを惜しくも逃しましたが、今年度は、メンバーが揃わないことなどから、2勝7敗1分と大変厳しい状況にあります。最終戦の相手の栄光も2勝7敗1分の9位であり、勝てば逆転して9位となりますが、負けると2勝8敗10位で2部残留を賭けての3部との入替戦に進むこととなります。どちらのチームにとっても2部生き残りをかけた大変厳しい最終戦です。多数の参加者で最終戦を勝利で終わらしましょう。健闘

を祈ります。また皆さんの応援をお願いします。

(茅野 英一)

## ヨーガ

### 【マイナビニュース】

今年も5月末に展示会「メンタルヘルスケア・ジャパン 2012」にて、「過度なストレスに対処するヨーガ療法」という題で講演を担当してきました。全部で約1時間の内容でした。

そういえば、そのイベントの会場にて、インタビューを受けたのでした。すっかり忘れていたのですが、こんなところにも私の行っている、ヨーガ療法について載せていただいていたのに気がつきました。マイナビニュースのライフのページです↓

<http://news.mynavi.jp/news/2012/06/07/148/index.html>

今の日本は「うつ病 100万人時代」ともいわれています。メンタルケアが必要なひとが潜在的にもたくさん存在していると感じます。そんな方にヨーガ療法と出会っていただくための橋渡しをしたいです。ぜひ、見てみてくださいね。

(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**

**【深視力】**

ほんの少しだけ大きなクルマを運転し  
 たくなり、教習所に行くことにしました。  
 最近、老眼が進み、遠近両用のコンタ  
 クトも合わなくなって来ており、この日は  
 遠くを見るのに特化したメガネをかけて  
 行きました。手続きをして、簡単な視力  
 検査です。この辺りは難なくクリア。次  
 に行なったのが「深視力」検査。  
 係員「この穴から覗くと、三本の棒が立  
 っています。真ん中の棒が前後に動き  
 ますので、その三本が横に揃ったところ  
 でボタンを押してください」  
 私「いえ、6本ありますが」  
 係員「3本です」「では行きます」  
 私「どうぞ」  
 係員「・・・」  
 私「どうぞ」  
 係員「やっていますが」  
 私「動いていません」  
 係員「え？故障かな？」  
 係員が覗きます  
 係員「きちんと動いています」  
 私「あ、きっとメガネが合わないんです」

係員「メガネを外してやりましょう」

私「棒が消えました」

係員「??」

ということで、その足でメガネやさんに  
 行きました。近眼と老眼と乱視です。全  
 てを叶えるコンタクトはないとのことだ  
 ので、まずは深視力対策のメガネにし  
 ました。

その後、検査に再挑戦。確かに3本で  
 したし、真ん中の棒は動いていました。  
 しかし、なかなか難しいです。3回行い、  
 誤差の平均が2cm以下でない合格し  
 ません。なんとかクリアしましたが、少し  
 練習が必要です。眼も新しいメガネに  
 慣らさなければいけません。メガネをか  
 けて指導に行くと、子供たちから笑われ  
 ます。ちょっと恥ずかしいです。

(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  
 ご覧下さい。

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 **ANDO**

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  
 サックス  
 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  
 駐車場完備(20台) SPC  
 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12-6-30  
**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