

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【横浜市民大会 3回戦】

vs エスペランサ FC 2-1 ○

Youth

【県クラブユースサッカーリーグ】

vs Y.S.C.C. 1-4 ●

vs 綾瀬 FC 7-0 ○

小 6

【藤棚杯】

▼予選リーグ

vs FC 奈良 1-1 △

vs FC 藤棚 P 1-1 △

▼2位トーナメント

vs 野庭キッカーズ 0-2 ●

※6 チーム中 4位

【サザン杯】

▼予選リーグ

vs 横浜深園 SC 1-0 ○

vs 横浜 GSFC 0-1 ●

vs サザン FC 2-0 ○

※4 チーム中 2位で予選通過

※12/8(土)に決勝トーナメント実施予定

小 5

【ライフネット SC カップ】

☆A チーム

vs 大曽根 SC 6-3 ○

vs ライフネット SC 20-0 ○

vs まる俱樂部 3-3 △

vs かながわクラブ B 23-0 ○

※5 チーム中優勝

☆B チーム

vs まる俱樂部 0-15 ●

vs 大曽根 SC 1-12 ●

vs ライフネット SC 5-4 ○

vs かながわクラブ A 0-23 ●

※5 チーム中 4位

小 4

【第44回横浜国際チビッ子サッカー大会】

☆S チーム

▼決勝トーナメント 1回戦

vs SCH.SC-B 0-3 ●

小 3

【葉山 JGK 杯】

▼予選リーグ

vs 公田 SSS 1-1 △

vs FC50.4 3-2 ○

vs 葉山 JGK 赤 5-0 ○

▼1位リーグ

vs FC パーシモン 1-10 ●

vs 久里浜 FC 2-1 ○

※12 チーム中準優勝

【区リーグ】

vs Ahli 0-0 △

vs ゴレアドール 2-0 ○

Papas

☆Rec

【県四十雀 4部リーグ】

vs パプオーマーズ 4-1○

☆Comp

【県四十雀 2部リーグ】

vs 栄光クラブ 1-2 ●

【県四十雀リーグ 2部 3部入替戦】

vs FC オフサイド 1-2 ●

☆Over40

【市シニアマスターズ】

vs オフサイド 40 3-2 ○



『かながわクラブと私』第7回

私が「かながわクラブ」に在籍していたのは、神大寺幼稚園の年長からの7年間です。その後は日産 Jr ユース、ユースでプレーさせていただきました。

コーチの方々には本当に熱心に指導していただき、サッカーの楽しさを教えてもらいました。W 杯のゴールシーンを集めたビデオ鑑賞会など開いてもらい、プラティニやマラドーナに憧れ、練習や試合に挑みました。しっかり繋ぐサッカーで大柄で蹴り込んで来るチームを打ち負かした時は本当に最高でした。

6年生の時に出場した全国少年サッカー大会の県大会予選。ベスト4をかけた試合で私がPKを外して負けた試合は忘れられないほろ苦い思い出です。サッカーを通じて楽しさや喜び、悔しさ、努力の大切さなどを学ばせてもらいました。

また、夏合宿も楽しみの一つでした。練習以外にも、キャンプファイヤーや伝言ゲームをやった記憶もよみがえってきます。今でもジンギスカンが好きなのは、きっと夏合宿で初めて食べたジンギスカンの味が忘れられないからなのかもしれません(笑)

そして、サッカーを通じて得た何よりも大きな財産は、仲間の存在です。一緒に戦った仲間とは、今でも家族ぐるみの交流が続いています。W杯の予選を一緒に観戦したり、先日はそれぞれの子供たちを交えてフットサルをやりました。

現在は横浜の大倉山で*カイロプラクティック院を開業させていただいております。なぜこの職を選んだかというのも、実はサッカーと大いに関係があります。夢のプロサッカー選手にはなれませんでした。いつかサッカーと関わることができる仕事に就きたいと

いう思いがあったからです。

こうして振り返ってみると、サッカーの楽しさを教えてもらった「かながわクラブ」の存在は、私の人生に大きな影響を与えてくれました。私の子供たちもサッカーに興味を持ち始めてきましたので、親子でサッカーを楽しんでいければと思っています。これからもチームの益々の発展を願っております。

*カイロプラクティックプレイス TAKUMI

045-513-1890

東急東横線大倉山駅より徒歩5分

(中村 貴博)

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグを振り返って】

2012年度県リーグも全日程を終了し、かながわクラブは6位で終えることができました。高田新監督を迎え、かながわクラブの戦いを振り返ってみたいと思います。

【攻撃力】

総得点はリーグで1位の35得点、チームトップの得点をたたき出したのは、背番号10松本選手でした。松本選手はボランチと言うポジションにもかかわらず、攻撃にも積極的に参加し8得点をたたき出しました。松本選手の加入で、ボランチからのサイドへの展開も増え、他の選手たちも得点に絡むようになり、多くの選手たちが今年は点数を取りました。1試合平均3.18点という破壊力は今までのかながわクラブには無い攻撃力だと思います。

【守備力】

失点は22点、試合平均2点取られている計算になります。他のチームの攻撃力がアップしていることも要因ですが、1部リーグに

なるとDFだけでは失点を防げないと言うことです。攻撃力がアップしている反面、相手にボールを奪われた時の切り替えが遅れることもこれからの課題だと思います。さらに、中盤から積極的にボールを奪いに行かなければ、相手の攻撃の人数が増え、対応しきれなくなります。相手の攻撃の芽を早めに摘むことも大切なことです。

【総評】

リーグ戦では3敗しましたが、全て1点差負け、他の上位チームとの力の差は感じられません。また、点数を取られてもずるずる負けゲームにはせず、モチベーションを保ち続け逆転に結びついたゲームもありました。客観的に見ても、現段階でかながわクラブTOPチームは1部リーグの中で高いレベルにあると思います。来年のリーグ戦までに、今シーズンの課題をクリアして、県リーグで2位以内に入り関東社会人選手権の切符を手にしたと思います。

12月からは県リーグカップが始まります。また、市民大会も勝ちあがっています。ぜひ、TOPチームの熱い戦いを見に来てください。

【TOP チームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

神奈川県クラブユースリーグが始まりました。残念ながら、第1戦からYSCCに負けてしまいました。テストなどで、休んでいた期間が長く後半の体力が持ちません。前半のPKと後半立ち上がりのCKからの失点が、もったいなかったです。その後攻め急いだ後のカウンターで2失点、計0-4でした。しかし点差ほどの開きは以前戦った時ほど感じなかったです。守備が安定してきているし、

ポゼッションしている時のサポートの距離と角度を、みんなが理解し実行しようとしてきました。以前に比べてサポート＝近づくという状況判断無しのサポートの仕方が減ってきました。アタッキングサードでのラストパスやシュートの精度がもう少し良ければ勝っていた試合でしょう。チャンスは一杯ありました、諦めずにコツコツやって行く事です。いつも言っているように、オフザボールのプレーヤーが肝心です。その駆け引きがサッカーの楽しいところなんです。次の試合は、勝つてもっと楽しい試合ができるように頑張りました。

でも走れないのも事実、練習に来れない時など、責任を持って各自コンディションを整えるように！

(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。

先日、選手たちに「今の仲間を大切にしてください。」と伝えました。私は現在 27 歳です。高校を卒業して約 10 年経ちますが、高校 3 年間で共に過ごしたサッカー部の仲間とは、今でも一緒にサッカーをしたり飲みに行ったりと、深い付き合いがあります。高校時代の恩師にはよく「苦しさや感動を共にした今の仲間は一生の友だ」と言われました。高校、大学時代はまだ、この言葉の重みがわかりませんが、今社会人となり、皆がそれぞれの道を歩んで行く中で、恩師に言われたこの言葉の重みがわかってきた気がします。

「仲間の大切さ」今の選手たちにはまだわからないかもしれませんが、時が経ち、それぞれの道へ歩みとときが来れば、この言葉の重みが分かると思います。そのときに決して後悔のないよう、今の仲間を大切に真

剣にサッカーに取り組んでくれればと思います。

(館 洋介)

小 6

最近のトレーニングでは、『体の向き』や『遠い足でボールを持つ』等、ジュニア年代で身につけなければならないベーシックな部分について、時間を割いています。ボールのあるなしに関わらず、なぜ良いアングルを意識しなければならないのか、どうして遠い足でボールをコントロールするのか、一人ひとりに問いかけるようにしています。華やかなフェイントやボレーシュートと比べても、地味でまったく目立たないプレーかもしれませんが、常に正しい姿勢と体の向きをつくっておくことは、ジュニアユース年代から本格的となる“考えるサッカー”へスムーズに移行するためにも、絶対にマスターしておかなければならない技術と言えます。3 月を目標に、意識すればできるレベルにはもっていきたいと思います。

(鈴木 章弘)

小 5

【走りこみ復活？】

前回の練習で 5 分間走を久々に行いました。選手は嫌そうな顔をしていましたが、精力的に練習に取り組んでいたのが夏の時より走れるようになった選手が多く見られました。今回の 5 分間走を行った理由は、①選手自身に自分のレベルアップした部分を確認してもらう事②冬の気候ではどのくらいのペースで走れるのかの確認をしてもらう事③2 点の狙いがありました。選手たちは、嫌がりますがまたサプライズでやりたと思います。

【練習テーマ】

今月の練習では、①相手と相手の間に

早く顔を出してボールをもらう事②顔をあげてその状況で一番良い判断をする事③一つ一つのプレーの正確さにこだわる事の 3 点を重点的に指導しています。

練習前の基礎練習・グラウンド練習・ゲームの中でもこの 3 点を重点的に練習していきます。日々の積み重ねが良い結果を生む近道になりますので、1 つ 1 つの動作にこだわって練習に取り組みましょう。

【用具管理について】

最近忘れ物・用具管理がおろそかになっている選手がいますので注意してください。用具管理がおろそかな選手は試合に出られなくなる可能性があります。また選手である上での基本事項なので今のうちにしっかり学びましょう。

(丸山 祐人)

小 4

【考えると言うこと】

先日、4 年生の TRM が雨天中止となったので、久しぶりに自分自身の公式戦に参加することが出来ました。久しぶりの真剣勝負だったこともあり、思考に体がついていかなかった部分が多く、個人のできとしては今一歩でしたが、サッカーをプレーする上で多くの大切なことを再確認出来ました。

最近の 4 年生は全員意欲的で以前に比べて大きく成長し、プレーも段々サッカーらしくなっています。しかし、最近のプレーをみて『気になる事』があります。低学年の時はそれでよかった(出来なくても仕方なかった) ことですが、そろそろトライしたり、する様になっても良い頃と感じています。

『この事』は私はサッカーする上で非常に大切にしていることで、サッカーの楽しさの大きな要素となっていると感じています。

では、『この事』とは何でしょうか？簡単に言ってしまうと『騙し続けながらプレーする』

と言うことです。

その中で特に気になるのが、ファーストタッチの時です。ファーストタッチの時は何を考えてますか？ボールが来るまで止めることだけを考えてませんか？果たしてそこでボール止めることがベストな選択か？と言うことを少しでも考えていますか？ファーストタッチの第一選択肢はフィニッシュだと言うことを忘れてませんか？来たボールを周りの状況に関わらず自分の得意な足の得意な部分で得意な方向にだけ止めてませんか？仮に目の前の相手を『騙して』ファーストタッチで逆がとれたとしても、次のプレーは考えていましたか？ボールが来る前に良いポジショニングをとり『騙す』選択肢を多くもつ準備をしていますか？(良い体の向きで受けることにより、シュートコース、パスコース、ドリブルコースが沢山増えることをわかってますか？)もっとレベルを上げれば、ボールが来る前から予測して取りに近づいて来ている相手にはファーストタッチの前にどの様な行動が必要ですか？(勢いよく飛び込んで来る相手をどう騙すか？)次のプレーに繋がる様にファーストタッチで『騙す事』が出来ますか？(具体的に一例を言うと、次のプレーの為に右側に止めたい時に、わざと左側に止める様な振りをして前の相手を左側に一歩動かす等の動き。)

この様にファーストタッチの基本的な部分だけでも、これだけ考えたり、こだわったり出来る部分があります。考えてプレーするとはそう言うことだと私は思います。

この様ないろいろ『騙し続けながらプレーする』には考える思考とそれを実現する技術が必要です。どちらが欠けてもいけません。また、同時に出来なければ意味がありません。だから、日頃のサッカーのトレーニングの時だけは、日常生活ではやってはいけ

ない事=『相手を騙す』と言うことを考えながらより一層の技術向上を目指して欲しいと思います。

(益子 伸孝)

小 3

11/10(日)に逗子市のチームが主催する招待杯に参加しました。1日かけて計5試合を行い、12チーム中2位という成績を収めることができました。逗子までの遠征やこの学年では経験したことのない1日中の長い戦い、対戦機会の少ない市外のチームと真剣勝負することができたことは選手たちにとってとても良い経験になりました。1試合毎に皆でミーティングを行い反省と修正を繰り返し、多くの選手がチームの勝利のために今自分が何をすべきかを考えて行動することができ、皆1日で大きく成長した姿を見せてくれました。

また、同日に別のメンバーで参加した区リーグにおいても普段多く点を取るようなメンバーが不在の中見事1勝1分けという負けなしの成績を収めることができました。私は招待杯組を引率したため、区リーグを観戦することはできませんでしたが、次の日の練習では「自分たちだけでやったんだ！」という自信満々のどや顔で試合の結果や得点場面、ピンチだった場面の様子などを皆口々に説明してくれました。対外試合で初得点することができた選手もおり、こちらでもまた1日で大きく成長した部分を感じさせてくれました。

もちろんどちらも結果が出たからよかったというわけではなく、多くの選手がより積極的に取り組むきっかけになったという面でもとてもよい対外試合になりました。その後の練習中のミニゲームや

紅白戦では多くの選手が今まで以上により真剣で積極的に取り組んでいます。今後も選手たちがより積極的に取り組んでいけるような練習中の雰囲気・環境づくりや対外試合の設定をおこなっていききたいと思います。

(豊田 泰弘)

小 2

【攻撃的なサッカーを！！】

国際ちびっこ大会が終わり見えたチームとしての課題。それは、前回にも書きましたがこれといった攻めの形がないことです。ということで今練習しているのがサイド攻撃です。この練習の狙いは大きく三つあって、まず第一にスペースを使うということ。これは大体のチームがボールに集中する中いつもあいているのがサイドのスペースであり、そこにパスを出すこと、またさらに重要なのがそのスペースに走りこむことです。その意識を持てるような練習をしています。第二にトラップで前を向くこと。これは、スペースがないとき、もしくはパスが足元に来たとき、後ろを向いてしまうと相手のディフェンスがしやすくなりボールを取られてしまう可能性が増えてしまうからです。さらには、前を向くことによって攻撃の視野が広くなり、いろいろな選択肢を持つことができるからです。第三に、パスを出した後にすぐに走りこむこと、いわゆる「パス&ゴー」です。これはパスを出して動かないでいると、パスをもらった選手の選択肢が減ってしまうこと、さらにはサイドにボールを出したとしても、中で押し込む人がいなければ得点にはなりません。以上の三点を選手たちには意識して練習してもらっていますが、実際の練習試合でもすでにその効果は表れていて、ただ突っ込んで行ってゴールするのではなく、いい形で点を取ることが多くなりました。選手たちの呑み込

みの速さに驚きながらも、練習の手ごたえを感じました。

【点を取る人は？】

これは最近の自分の疑問です。大会から練習試合は選手たち自身にポジションを決めてやってもらってるんですが、選手たちの中で「点を取りたいからワントップをやりたい！」という声が多く聞こえましたが、本当にそうでしょうか？日本代表でも一番点を取っているのはサイドの岡崎選手だと思いますし、現にかながわクラブで点を取っているのはワントップではありません。では、ワントップは点を取らなくてもいいのか？そんなことはなく、どこからでも点を取れば強いチームにはなっていけませんし、攻撃的なサッカーを目指すうえでそういう意識でやってもらわなければ困ります。そんな意識でこれから多くの試合をこなしていってほしい、自分に合ったポジションを決めてもらえたらと考えています。

(近江 柔)

幼児・小1

【キレル子どもたち！】

最近の凶悪な少年犯罪の増加の原因についてゲーム機が影響しているのではという仮説を耳にすることがあるのではないのでしょうか。所謂「キレル」子どもたちが増えている原因にも通じるものではありません。テレビゲームや携帯型ゲーム機をやりすぎると大脳の前頭前野の機能が極端に低下することが明らかになりました。この前頭前野の機能が低下した状態は「ゲーム脳」と呼ばれています。そもそも前頭前野は、衝動的な行動を抑えたり、道徳的な行動を促したり、人間の行動を特徴づける働きをしています。

この部分の機能低下は人間の心にも重大な影響を与えることとなります。特にゲーム漬けで家に引きこもり状態の子どもたちは、

無気力、とじこもり、キレ易いという症状を表すことが多いようです。

また、セロトニン神経が弱るとキレ易くなるという報告もあります。一般的に、セロトニン神経が弱ると、うつ病、パニック障害、摂食障害などの諸症状が現れます。うつ病の人の脳内では、脳の中で作られる神経伝達物質、セロトニンの濃度が一般人より低いことが分かっています。キレル子どもには、うつ状態やパニック発作に似た症状が見られますから、セロトニン神経が弱っている可能性が考えられます。そして、セロトニン神経が弱ることと前頭前野の機能低下とは不可分の状態にあります。

【太陽の恵み！】

では、子どもの脳をゲーム脳にさせないために、また、キレ易い子にしないためにはどうすればよいのでしょうか。まずは太陽の光を浴びさせることです。太陽はセロトニン神経を活性化してくれます。朝日を浴びてしっかりと体を目覚めさせることには意味のあることなのです。逆に、昼夜逆転して徹夜でゲームに夢中になっている生活は最悪です。子どもたちには毎日外で遊ぶこと、できればリズムを伴う運動をお勧めします。

【歩行、呼吸、咀嚼！】

セロトニン神経を活性化させるものは太陽だけではなくありません。基本的なリズム運動(歩行、呼吸、咀嚼など)もセロトニン神経を大いに活性化してくれるものです。ところがゲームの中のバーチャルな世界では、どんな過激なことでも許されますし、自分には危害が及びませんし、例えば失敗しても、リセット・ボタンを押せば、すぐにもとの状態に回復できます。ひたすら他者とのコミュニケーションを拒否して、バーチャルな世界とだけ付き合っていれば、現実社会との境界が曖昧になり、反社会的な行動も是認してしまう

事態にもなります。一日中家の中で、息を詰めて、食事もそこそこにゲームに没頭することで、セロトニン神経を活性化させる基本的なリズム運動はすべて無視されることになってしまいます。ますますキレ易い子どもに育ってしまうという悪循環が生じてきます。そもそも昔は、子どもが家に閉じこもっていれば、親に叱られ、外で遊ぶように追い出されたものです。家が貧しく、家の中に遊ぶスペースもなかったのでしょうか。ところが、最近では生活が豊かになり、テレビゲームという魅力的な遊びが出現するようになって、親もついつい気を許してしまい、閉じこもりの生活が許容されるようになりました。ある意味、セロトニン神経が弱って、キレル子どもが増えたのは、現代社会がもたらした生活習慣病であるのかもしれない。

【トリプトファンを摂取！】

セロトニンの原料は必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンです。これは体内では作られませんので、バナナ、大豆製品(納豆など)、チーズなどの乳製品から摂取するしかありません。さらに、摂ったトリプトファンが脳内に取り込まれやすくなるには、炭水化物中心の食事が良いとされています。これらの食物を意識して摂るように心がけるとセロトニン合成が活発になり、セロトニン神経がその働きを十分に発揮できるようになります。

食事のときには、よく噛みましょ(咀嚼)。普段からできるだけ歩きましょう(歩行)。そして、呼吸を意識しましょう。そして何より大切なのは規則正しい生活習慣と毎日行う適度な運動です。どうか、大人の都合で子どもたちの生活リズムを崩したり、安易な溺愛により子どもたちを甘やかしたりしないでください。それよりボール一つだけを買って与えて、毎日サッカー漬けの日々を子どもたちに送らせて欲しいものです。(佐藤 敏明)

Papas

☆Rec

【2012年度県シニアリーグ4部を終えて】

2012年度、県シニア4部リーグは11月11日で全日程を終了しました。今シーズンの戦績は3勝6敗3分で13チーム中9位の結果となりました。

- 得点10 失点27 (昨年 得点12 失点18)
- 得点者:稲垣2、斉藤2、太田2、福田2、寺田1、村越1
- 12試合参加者:太田、11試合参加者:増田

【今シーズンをふり返って】

今シーズンはチームメンバーが昨年より4名減の21名となり、1試合の平均参加数が13.25人でした。(昨年 16.5人)出席率も昨年に比べ悪くなり、最終戦では初の11人割れの9人での試合となりました。しかし皮肉なことに、その試合が今シーズンで一番得点をあげることができ勝利したことには、サッカーのおもしろさを感じました。

今シーズンは前半戦に上位チームとの試合が続く、その3試合で15失点したことチームとして自信を失ってしまいました。上位チームはパス廻しが早く、ボールをなかなか奪うことができず体力的にも消耗し、バイタルエリアからゴールゾーンでの1、2歩の詰めが足りずにシュートを打たれ失点するというパターンが多かったと思います。チームとしても若返ることが難しく、全体的に運動量も落ちてきているように感じました。

次年度は上位チームとは、もう少し戦術を徹底して戦いたいと考えています。

中盤戦以降はDFも安定し、だんだん内容も良くなってき勝点をあげることができるようになりましたが、9月中盤以降の試合で参加数が減り、下位チームとの対戦を勝利で

きなかったことが、残念でした。

しかし結果は昨年とまったく同じ3勝6敗3分となり、順位は昨年よりひとつ上がりました。

【来シーズンに向けて】

シュートエリアでの詰めが甘く、失点が多くなったことの対策として、守るべきゾーンをチーム戦術として決め、そこでの詰めは素早くすることを徹底し失点を少なくしたいと考えています。

中盤でのパスワークは足元にきっちり出すこと、受けは相手DFの間に顔を出し声をだすことも引き続きやっていきたいと思えます。

前線ではFWのスピードを活かし、スペースへのパスやポストプレーでシュートチャンスが多く作りだせるよう攻めと守りの切替をめりはりのあるものにしたいと思います。

このようなプレーを実現するためにも、11人のみのプレイヤーではなく、1試合15人程度の参加で臨めることを期待しています。

最後に、来シーズンもサッカーを楽しむために体力の維持、向上が課題だと思います。仕事や家庭で時間を作ることが難しい世代でもありますが、1年でも長くサッカーを楽しむためにも、怪我をしない体作りを継続することが大切です。そして万全の体調で来シーズンを迎えましょう。

(太田 敏昭)

☆Comp

- 2勝1分け8敗(10位/12チーム)

■ 得点:7(0.64/試合)

■ 失点:23(2.09/試合)

■ 得点者:小川(3点)、吉瀬(2点)、上田、横塚(各1点)

■ 平均参加人数:14人/試合

Compのみなさん。1年間ご苦労様でした。今年、過去最大の登録人数(24名)でスタ

ートしましたが、平均参加人数が14人と昨年の21名登録で14.7人/試合を下回る結果となりました。特に、最後の4試合は12.5人という、常時ぎりぎりの参加者でした。その中、80%以上の参加者は、宮内、中山が100%、瀬長、上田、前田、瀬畑が90.9%、斉藤、吉瀬、横塚、桐生が81.8%でした。半分の6試合以下の方が、11名でした。今シーズンは、出欠確認に苦しんだ年でした。

結果として、入れ替え戦となりました。入れ替え戦も敗戦し、来年度は3部リーグとなりました。

気持ちの切り替えが難しいかもしれませんが、県議長杯を勝ち進み、勝ちを強く意識する楽しいサッカーをしましょう。

(中山 泰宏)

ヨーガ

【ヨーガのCD】

オリジナルのヨーガDVDを出すことができずから、皆様のいろいろなご意見をいただくことができました。その、お声を生かした作品を、今後も作って行きたいと思っていました。

そこで「ヨーガのCD」と思っただけです。

感覚としては時代と逆行するようにも思えるのですが、(だって、映像から音源のみになっちゃうわけですからね。)「音」のみでヨーガを気軽に楽しめるようにできたら、もっと多くの場面、そして、もっと多くの人に、ヨーガを楽しんでいただけるのではないかと、感じたのです。

電車の中で、音楽プレーヤーを使ってイヤホンで音を聞いている人は多いですね。他の場面でも、コンパクト音楽プレーヤーで、自分だけの世界に浸っている人って多いと思うのです。そういう場面で、人知れずヨーガを楽しむことができれば、楽しいですね。

そうすると、「動きがなくても十分に効果が得られる。」という要素も必要です。でも、ポーズを行う気持ち良さも捨てがたいし。

というわけで、今回の CD は「チェアー」と「フローア」という2つの設定にしました。

「チェアー」の方は、その名の通り「椅子に座っていて」できるという内容です。呼吸法のみ項目もあります。オフィスなどで、できますし、高齢者の方にも楽しんでいただけたら幸いです。

「フローア」の方は、お家でリラックスできる色々な場面を考えてみました。たとえば、「寝つきをよくしたい」とか、「スッキリ目覚めたい。」とか。「お風呂の中で」という設定の項目もあります。

ヨーガって、「もっと日常に溶け込ませることができたら、もっと楽しい毎を送ることができるのですよ〜！」という気持ちを込めて、このCDを世の中に送り出したいです。

正直、過労気味ですけど、ここが正念場だと思って頑張ります。

(伊藤 玲子)

理事長の戯言

【限定解除】

無事に中型免許の限定解除を受けることができました。そもそも中型免許の限定解除とは何でしょうか？

私がクルマの運転免許を取得したのは昭和55年のことです。当時、普通免許で運転できるのは、車両総重量8トン未満、最大積載量5トン未満、乗車定員10名以下の車両でした。それを超える場合は大型免許が必要でしたが、平成19年の法改正により新たに中型免許が導入され、運転できるクルマの区分が次のとおり変わりました。

◎普通免許：車両総重量 5 トン未満 最大積載量 3 トン未満 乗車定員 10 人以下

◎中型免許：車両総重量 5 トン以上 11 トン未満 最大積載量 3 トン以上 6.5 トン未満 乗車定員 11 人以上 29 人以下

◎大型免許：車両総重量 11 トン以上 最大積載量 6.5 トン以上 乗車定員 30 人以上
なので、私の免許証には「中型車は中型車(8トン)に限る」との条件が付いています。つまり、新しい制度になっても運転できるクルマは昔と何も変わっていません。この「8トンに限る」という条件をとることが今回の目的

でした。

教習所で、最低5時間乗車して検定に合格すれば終了です。教習はすべて構内のコースを使います。これが予想以上に狭く、障害物がたくさんあります。見覚えのない標識まで出てきて、指導員に「これは何の標識ですか？」ときかれ「あれ？えっと、、徐行？だっけな？」などと言葉を濁します。おまけにふらふらしている他の教習車もたくさんいます。

まずは助手席に乗り、指導員の運転でポイントを教わります。一度に覚えきれません。しかも、ブレーキの感覚がまるっきり違い、軽く踏んだらきかないし、少し力を入れると「ガクン！」と急停車します。指導員からは、一挙手一投足に注文がきます。運転の技術よりも、へこたれない精神力が求められます。

左側に立っているポールに、クルマの前方バンパーをびったりあわせて止めることから始めます。誤差は前後30cm以内。左側は縁石と平行で50cm以内に。これは割と簡単です。そのすぐ目の前の上から障害物が垂れ下がっています。右に避けようと止まったままハンドルを切ると、荷台の後ろ部分がポールに当たります。しかも、合図を出し

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

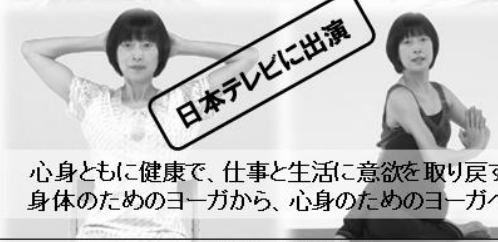
横浜市神奈川区入江2-19-11
〒221-0014 大口増田ビル203号

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



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

て、ハンドルを切って、すぐに反対に合図を出して、そのまますぐに左折します。ここの油断すると脱輪です。S字は、はじめの左カーブで気を抜いていると、次の右カーブで曲がりきれません。縦列と車庫入れは問題ないのですが、バックしたときに、車体の後方からポールまでの距離を50cm以下にしないといけません。また、この教習独特の「隘路(あいろ)」という厄介なものもあります。直角に右折か左折し、左右に車体と平行に引かれた黄色いラインの内側に一発でクルマを止めます。しかも前方はバンパーと黄色い線の端をぴったり合わせます。

慣れてくると、どうなったらポールに車体がぶつかるかわざとやってみたり、同じことを何回もトライさせてもらったりと、わがまを言わせていただきました。お陰で図々しさと大きい車体の感覚が身につきました。何だかんだで規程の5時間で無事修了。

指導員の皆様、こんなわがままな生徒を最後まで面倒みてくれてありがとうございます。

翌日、朝一番で二俣川の試験場に行きました。2時間ほどかかり、ようやく免許証が発行されました。

が、なんと、何も変わっていません。。裏にたったの一行、「限定解除」と書かれていました。うーん、、、ま、いつか。。さ、マイクロバスでドライブに行こうと。

(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



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 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 サンクス	
交番	メインマート	
アポックススポーツ 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

アポックススポーツ
 〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川12-6-30
 ☎045-331-2461
<http://www.sports-nakama.com/as/>

有効期限:2013年1月6日(日)
 ※本誌ご持参の方に限り、一部商品を除き、2割引となります。

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(中学生) 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