

# TRICOLOR

## 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」。今年度の日程が決定しましたので下記の通りお知らせいたします。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月21日(祝・金)

時間：8:00-12:00 (7:30 現地集合)

場所：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

### Youth

#### 【県クラブユースリーグ】

vs FC グラシア相模原 3-5 ●

### 小6

#### 【神奈川区大会】

##### ▼1回戦

vs コルヴォス 17-0 ○

##### ▼準決勝

vs かもめSC 4-2 ○

##### ▼決勝

vs 三ツ沢ダックス 延長 1-2 ●

■結果：準優勝

#### 【チンダルレ杯】

### ▼グループリーグ

vs 荇田南FC 0-0 △

vs 篠原つばめSC 3-2 ○

※グループ1位により決勝戦進出

### ▼決勝

vs 神奈川朝鮮 2-0 ○

■結果：優勝

### 小5

#### 【なかよし杯】

### ▼グループリーグ

vs 粟船FC 9-0 ○

vs FC 三崎 17-0 ○

※グループ1位により決勝戦進出

### ▼決勝

vs FC 小坂 5-1 ○

■結果：優勝

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

先月の降雪により、社会人選手権の日程にかなり影響を与えました。この号で初戦突破をお知らせしたかったのですが、初戦が3/2(日)となってしまい、とても残念です。

昨年のかながわクラブは、まだ特別マークされる存在ではありませんでしたが、リーグ戦が進むにつれ警戒され始め、優勝したことによりかなりマークされるようになりました。

トレーニングマッチを行うと、「かながわクラブ対策」を練ってきていることが非常に伝わってきます。

そんな中、勝ち進んでいくことは容易ではありませんが、どんな状況でも



勝てる(勝たなければいけない)「真の王者」を目指し、目標であります、「天皇杯予選」と「社会人選手権関東予選」の出場権を得たいと思います。

TOPチームの応援よろしくお願いたします。

【TOPチームホームページ】

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

(高田 成典)

## Youth

この原稿を書く直前の2月23日に久しぶりの公式戦、対グラシア相模原との試合がありました。

前半から相手の寄せが早くなかなか自分たちのペースに持ち込めませんでした。しっかりとした守備意識がいつも以上に高く、良い試合の入り方をしていました。そんな中、前半を1-0で折り返し、後半同点にされましたが、その後2点取って3-1としたところまではいつになく、とても良い試合内容でした。

しかし、そこからなんと5失点。足が止まり出し尚且つ自分勝手なプレーがいつものように増えてきたところでバランスが崩れ出しました。

ゲームをコントロールするためには、自分をコントロール出来なくてはいけないのはもちろんのこと、味方もコントロールしなくてはなりません。

そのためのコミュニケーションはさらに高めなくてはならないでしょう。

3点取ったところでより攻撃的になりすぎたが、前半は攻守の切り替えも早く、ミーティングでの指示どおり相手の攻撃の第一歩を遅らせることは出

来ていました。相手の攻撃を限定していくところはまだまだですが、とても良かったと思います。いつもよりそこを強調したことで、前半頑張りすぎて体力の消耗が、いつになく激しかったようにも思います。後半3点取ってから体力のコントロールも必要でしたが、そもそも体力がないのでそのようなトレーニングをしなくてはいけない面もあるのですが、意識の問題もあります。

技術・戦術・フィジカルどれも大切ですが、コントロールと言う一つのテーマの中にもいろいろあります。一人ひとりがいい準備とコントロールが出来なくては、どこかに負担が来ます。

それにしても5失点のうち2点はFKからで、こぼれを押し込まれ、もう一点は右ペナ外からマイナスボールをダイレクトで入れられたが、ノーマークだった、3失点は右サイドからだ。足が止まり出してルーズな準備とコントロールで、簡単にシュートまで持ち込まれていた。どれももったいない失点でしたね。

今回の試合は、対戦相手が新しいチームなので勝敗は関係ないですが、次回最終戦は、3月8日(土曜日)みなとみらい SP(対フットワーク)の試合は、コントロールされた試合で勝って終わらしましょう。

(高 勝竜)

## Junior Youth

高校受験の為お休みしていた3年生が復帰してきました。高校に進学してもサッカーを続けてくれるようです。運動不足は否めませんが、

彼らの長所でもあります「真面目」が、久しぶりに見るトレーニングでも見ることができます。

「真面目」とはトレーニングではどうすることもできない、大きな武器です。「真面目な選手」が最後まで生き残れる選手だと私はずっと信じています。チームとしては大した結果を残してあげられませんが、この武器で高校での活躍に期待しています。

現1・2年生もこの3年生のマインドを引き継ぎ、新1年生の良い見本になってくれることを期待します。

(高田 成典)

## 小6

### 【区大会・準優勝】

残念ながら優勝には手がとどきませんでした。体を張り死闘を繰り広げたという事を小野コーチから聞きました。ケガ人が数名出てしまったという事からも試合内容が想像できました。今までで一番厳しい試合だったのかもしれないですね。

### 【チンダルレ杯・優勝】

前日の区大会でのケガ人がいる為、本人は無理させずに試合を進めました。復帰組(初めましての選手もいました。(笑))の元気な姿も見られ、すぐにチームに溶け込んでいた事はうれしく思いました。前日の疲れもみせずプレーする姿は久しぶりにあつかりました。

全ての試合でポジションに関係なくディフェンスからでもミドルシュートを打てたのは攻撃力が増した結果です。

ただし、攻撃の後上がったままで戻らない所は修正しなくてはならないのが事実です。積極的な攻撃参加は良い事ですが、自分のポジションに戻らなくてはチームの全体のバランスが崩れてしまい、ピンチを招いてしまうリスクがあります。常に頭で考え、チャンスには積極的な攻撃参加をしチームに貢献しましょう。

(伊藤 雅)

## 小5

### 【ライフキネティック】

最近のサッカー記事を見ていて気になった記事があったので紹介したいと思います。

今後、君達のトレーニングにも取り入れることが出来れば、今以上に笑いが増え、賢さも増すかもしれません(笑)サッカーからだけではなく、日常の遊びからでも脳を鍛えることによって、賢いサッカー選手になることが出来るでしょう!!

今回紹介するのは元ドイツ代表のユルゲン・クリンスマン監督が導入した新しいコンセプトの一つである『ライフキネティック』です。当時は多くの抵抗もあった様ですが、現在ではドイツでも徐々に広まりつつあるそうです。現在のボルシア・ドルトムント、マインツ、ブレーメン、ヴォルフスブルクといったチームの監督たちもこのコンセプトを導入しているとのこと。

～以下記事からの一部簡易化した抜粋～

サッカーでプレーをするプロセスは、

- 1.) 認知(情報を集める)し
- 2.) その情報がストックされている長

期記憶と結びつくことで

- 3.) 状況を理解し
- 4.) 選択肢がイメージされ
- 5.) 決定し
- 6.) 実行する
- 7.) この実行した経験が長期記憶として保存されて、学習が強化されていくというものです。

決定と実行にかかわるのは脳の感情を司る部分で、この部分が働かないと長期記憶にはストックされないということです。『ライフキネティック』は、脳に負荷がかかる運動をすることで、視覚、長期記憶、身体の反応の最適化を目指します。例えるならば、『戦術的なトレーニング』は、コンピューターを「いかに使うかを訓練する」ものですが、この『ライフキネティクス』は「コンピューターそのもののパフォーマンスを上げる」ためのトレーニングと言えます。

『ライフキネティック』のトレーニングの基本コンセプトは非常にシンプルです。

1. 2つの非規則的な運動を交替しながら行う(動作の交替)
2. 2つの異なる運動の組み合わせ(運動の連鎖)
3. 非規則的な運動と規則的な運動の自然な繋がり(動作の流れ)  
+  $\alpha$ . 回転する運動、身体の中心を横切るような動き

このトレーニングは、毎日行うのではなく、最低でも一日は休まなければなりません。

疲弊した脳神経系を、再びフィットさせる必要があるからです。

このトレーニングの目的は、ある一定

の動作の完璧な再現を目指すのではなく、それらの動作を組み合わせることで、脳の機能を促進させることです。そして、この脳の働きが良くなることで、サッカーのプレーの質を上げることができるようになるのです。基本的に、この『ライフキネティック』では、笑いが自然と出てきます。むしろ、笑うことが望まれています。一人でするよりも、選手同士で、動作が合っているかどうかを確かめ合いながら、その動作のおかしさを笑い合うことで、気分が良くなることも、効果のひとつと言えるでしょう。

ボールを使ったトレーニングでは、どのようなものがあるでしょうか。

とてもシンプルなものだと、二人組みで、リフティングしながら計算をする、というのがあります。二人で交互に問題とパスを出し合っても良いですし、一人がリフティングして、もう一人が計算問題を出す、あるいは九九の一段を言わせるなどでも良いですね。

肝心なのは、脳の様々な部分を同時に働かせることなので、この場合は脳内の運動に必要な部位と言葉や計算を使うときに必要な部位を使っていることになります。他にもバスケットボールのドリブルをしながらサッカーのドリブルをしたり(種類の異なる動きの組み合わせ、周辺視野の拡大)するのもいいでしょう。ポイントは、一見関係なさそうなことを組み合わせ、同時に行うことです。楽しみながら頭と身体を使えば、自然と頭の良い選手が育つかもありませんよ。

(益子 伸孝)

#### 小4

先月は大雪の影響で残念ながら学年対抗大人のためのフットサルが中止になってしまいました。4年生は定期的に有志の親子が集まりフットサルの練習をして、2連覇に向けて盛り上がっていただけに非常に残念でした。また来年度も大人のフットサルをはじめ、保護者の方にもご参加いただけるイベントを企画しておりますので、ぜひ皆様ご参加いただき盛り上げていただけますようお願いいたします。

港北小では2月から防球ネットの工事が始まっており、3月いっぱいを用意しているとのこと。今後港北小での活動の際には、工事車両の出入り等もありますので、十分に注意するようにお願いいたします。工事用のガードフェンスが設置され校庭の使用できる範囲が制限されてしまっておりますが、狭いなら狭いなりにメニュー等を工夫して活動してまいりますのでご了承ください。

2月23日(日)にはしんよこフットボールパークで開催されたフットサル交流会に参加いたしました。交流を主な目的とした大会のため順位等はつきませんでした。人工芝でのフットサルやその他の体験種目にて楽しめたのではないのでしょうか。フットサルや最近の大口台小学校での平日練習においても言えることですが、冷静に状況を判断しプレーを選択できてきている選手が徐々に増えてきました。引き続き、ドリブルやパスやフェイントといったプレーの選択肢を増やし、状況に合わせて判断していけるように取り組んでいきたいと思っております。

まだまだ風邪がはやっています。体調を崩してはサッカーもできませんので、体調管理には十分に注意し、元気にクラブの活動に参加してください。

(豊田 泰弘)

#### 小3

##### 【今月の活動】

今月は、予定していた練習試合が2度も雪のせいで中止になってしまいました。そのことにより練習も減ってしまい、2週間も間が空いてしまいました(平日練習は除いています)。しかし、その次の週に行われたルーキーリーグ・練習試合ではそんなことを思わせないぐらいの運動量を見せてくれました。昔からずっと言ってきた、うちの武器にもなっている前線からのプレスは速度を上げていくことでできていました。その成果もあり、たくさんのゴールを奪うことができました。また、普段点を取れていない子も点を取ることができました。その上、それで自信がついたのか、さらにいい動きをするようになりました。選手たちの中でもボールをしっかり取りに行けば、奪って点が取れるということがわかったのかなと思います。しかし、やはり逆にみんなが前がかりになってしまい裏に一本パスが通ってしまい失点というシーンも多くありました。そのような失点をなくすためにも、常に頭の中で首を振ることを意識してもらいたいと思っております。実際試合中に首を振ることは難しいですが、意識するだけでも全然違うと思っております。これができるようになれば、敵味方がどこにいるのか、どこ

にスペースがあるのか等が分かり、判断を早くすることが出来ると思います。来月はこのように重点を置いて練習していこうと思っております。

(近江 柔)

#### 小2

##### 【「叱らない」育て方】

2月は雪に祟られた一ヶ月でした。週末に2週連続で降雪があったため日曜日の活動ができずに、ストレスが溜まった選手も多かったのではないのでしょうか。神の与えてくださった貴重な時間ですから、週末を、家族の冷たい視線に晒されながら撮りためておいたサッカーの試合のDVDをひたすら見ることで、十分な時間を読書に充てることで過ごすことができました。今回は文庫本化された長谷部誠選手の「心を整える」(幻冬舎文庫)や、池上正著「『叱らない』育て方」(PHP文庫)を読むことができました。特に池上氏の「『叱らない』育て方」は少年サッカーの指導者には是非読んでいただきたいと思うと同時に、私たちのやってきた指導の正しさの裏付けとなる確信が持てましたので、少し紹介させていただきます。

池上氏はこの著書の中で、池上メソッドとして、①子どもの心を受け止めて、大人の態度で伝える、②楽しませて伸ばす、③問いかけて伸ばす、④負けず嫌いにする、⑤真似させる、⑥自分で考えさせる、⑦未来を想像(イメージ)させる という7つの黄金ルールを示しています。特に①では、子どもの気持ちになることの重要性を述べています。試合に負けた子どもたちの

悔しい気持ちを受け止められる親御さんは、「頑張りが足りない!」「努力不足!」などと、子どもの気持ちに追い打ちをかけるような言葉掛けはしないものです。「どうだった?」(子どもの心を察するための言葉掛け)、「悔しいよね。では、次は〇〇しましょう」(大人の態度での具体的なアドバイス)と子どもの気持ちに添って、前向きになるような助言をするものです。

### 【楽しい・自由・問いかけ】

その他にも、「楽しませる」、「自由を獲得させる」、「叱るのではなく問いかける」などのキーワードが随所に出てきます。楽しませるためにはできることを増やす工夫をします。ある体育の先生の「心というのは難しいことへの挑戦ではなく、できることの継続で強くなる」という言葉を紹介しています。子どもたちは小さな成功体験を積み重ねながら自己肯定感を育み生きる力を獲得していきます。出来る楽しみから夢中になって取り組む子どもになります。この夢中になって取り組むことが子どもの能力を伸ばすことになるのです。

自由を獲得させるということでは、子どもに 100%の自由を保証する指導を理想とします。勿論、試合中に声を囁らして子どもたちの一挙手一投足に指示を出し続ける指導は NG です。どんなプレーをするのか?はすべて子どもたちに委ねます。常に自分で決める。選ぶ。自分の責任において楽しむ。楽しむ自由だけでなく、迷う自由、失敗する自由なども保証しなければなりません。

兎角、大人としては、せつかく応援

に来たのに試合に負けたり、ミスをしたりする場面に接すると、「わざわざ応援に来たのに…」と文句の一つも言いたくなるものです。しかし、試合に負けた子どもの気持ち、試合中にミスした子どもの気持ち、練習で上手くできない子どもの気持ちなどを想像してみてください。周囲で見ている大人よりも、ずっと悔しい気持ち、もどかしい気持ちでいるはず。悔しさやもどかしさをエネルギーに変えて前向きな気持ちになるような問いかけをしましょう。「どこがダメだったのか?」、そして、「このままでいいですか?どう思いますか?」、一緒に改善策を考え、実行するためのお手伝いをする姿勢を見せてあげましょう。

### 【負けず嫌い・真似・考える】

そして、子どもたちを、「負けず嫌いにする」「真似させる」「自分で考えさせる」ように育てることを推奨しています。子どもたちは「勝ち負け」にこだわります。ゲーム的要素を盛り込んだ練習をアレンジすることが大切です。また、上手な選手、好きな選手のプレーを見て真似することを教えます。勿論、さまざまな練習の際には指導者がお手本を見せることも大事になります。「学ぶ」という言葉はもともと「真似(まね)ぶ」から生まれたものとも言われます。失敗を恐れずに、良いプレー、上手なプレーを積極的に真似してみましょ。そして、常に何かを問いかけることで子どもに考えさせることができるようになります。習慣になるまで問い続けることが何よりです。自ら考え、自ら決断し、自ら行動できることはサッカーだけでなく、人生においても重要な要素です。言い換えれば、私たちはサッカーを通じて「生きる力」を身につけさせたいと考えているのですから。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

早いもので、今年度もあと1ヶ月あまりとなりました。保護者の皆様におかれましては、ふだんの練習や練習試合でのサポートをはじめとして、いつも子どもたちをあたたく見守っていただきありがとうございます。おかげさまでここまで大きな事故もなく、活動を重ねることができました。

また、当学年幹事の高田さんと横塚さんのおかげで、皆様とクラブの間での情報交換も円滑に行うことができました。お二人には、この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。

### 【ふり返り】

サッカーの導入期でもある幼児・1年生クラスでは、どんな時も“楽しむ”ことを最優先としてきました。鬼ごっこやレクリエーションゲームから始めて、途中ボール遊びなどをはさみ、最後はミニゲーム。多少、順番が入れ替わることもありましたが、大体このような内容で練習を行ってきました。どのカテゴリーであっても、選手が自らポジティブな気持ちでその日の活動に入り、最後は充実感とともに笑顔で終われること。これは、コーチとしての課題でもあり、また目指しているものでもあります。

子どもたちのサッカーは、まだスタートしたばかりです。もともと“楽しむ”ことを追求して、彼らのサッカーライフがますます充実するようサポートしていきたいと思っています。1年間ありがとうございました。

(鈴木 章弘)

## Papas

### 【ユニフォームを更新します！】

4月からPapasのユニフォームのショートとソックスを新型に更新します。

Papasでは、結成以来、同じ型のユニフォームが長く使い続けられるよう、オーソドックスで変更の無い予定の型を選びました。これはかながわクラブの他のカテゴリーも、基本的には同じ考え方です。そうしないと、型が変わって、新規加入者が購入できる型に合わせて、他のメンバー全員が痛んでもいないユニフォームを何年かおきに買い替えることになってしまうからです。子ども達のように、毎年新規加入者があり、数年すると進学などで所属チームが変わることが多い場合には、学年進行で更新するケースが多いと思います。社会人の場合には、なかなかそうはいきませんが、定番中の定番を選んだ結果、Papasでは結成以来13年経つにもかかわらず、当初からのメンバーも個人ユニフォームを買い替えずに済んでいました。小生は、この間、他のチームにも所属してきたのですが、そこでは、十数年の間に全員が2回買い替えざるを得ないこととなり、デザイン性よりも数年ごとの買い替えを避けることとして、単色のユニフォームを採用し数年毎の全員買い替えを避けることとしました。

ところがここに来て、この定番のショートとソックスのトリコロールライン(青白赤の3本の線)デザインが廃止となりました。また一方、Rec&Compが加入している県シニアリーグでは、逆に、ソックスのラインも(ショートは

以前から当然のこと!)を全員で揃えるよう改めて決定がされました。

そこで、Papas初めてのショートとソックスの型の更新をすることとしました。3月から新規加入でユニフォームを注文すると全て新型になります。そして、新規加入者と同じユニフォームとなるよう旧メンバーも買い替えていただくことになりました。但し、その影響を最小限とするよう強制的な買い替え対象はRec&Compメンバーのみとしました。県リーグ以外の試合では、ユニフォームの同一性についてさほど厳しく求められていないので、トリコロールラインの有無が混在しても大丈夫だろうという判断です。

現在、買い替えの注文を事務局が受けておりますが、まとめ買いのため、今回に限っては、相当安く購入できますので、買い替え対象の方はこの機会に求められるようお勧めします。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### 【Papasは募集中！】

新年度体制が一応整いましたが、Papasでは、港北小の活動はもとより、Rec&Comp、Over50&40の各チームも随時メンバーを募集しています。新チームの活動が始まるのは4月からです。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

(茅野英一)

### ヨーガ(水曜日クラス)

#### 【大雪】

この2月に降った何十年ぶりという大雪。いろいろな影響が出て大変でしたね。皆様、大丈夫だったでしょう

か。ヨーガのクラスにも一部影響が出ました。

こういった場合、予報も参考にはなりますが、やはり大切なのは現状を見での判断です。スタッフと連絡を取り合いながら、最終的な判断を下しますがこれがとても難しいです。今回の大雪を通して、その難しい判断と一緒に考えてくださるそれぞれのクラスの担当者の方々の存在の頼もしさを改めて感じる事ができました。クラスを大切に考えてくださると同時に、私の安全についても配慮して下さるスタッフの方々の心遣いを、うれしく暖かく感じました。

まだ寒さが続きそうですが、多くの方々に支えられて頑張っていけそうに思えます。これからも、もっと良いクラスにしていきたいと思います。

皆様のヨーガクラスへのご参加を心よりお待ちしております。

(伊藤 玲子)

### ヨーガ(金曜日クラス)

#### 【大雪】

2週にわたり、かつてない大雪に見舞われました。特に2/14の大雪は水気を含んで非常に重たい上にすべり、雪かきも一苦勞でした。まだ取り残されている地域の方々を思うと胸が痛くなります。大雪とくくられていますが、災害と言ってもいいのではないのでしょうか。私は雪国の生まれなので、都心で雪が降って混乱が起きると脆弱さを感じずにはられません。特に車を運転される方、雪を甘く見てはいけません！と声を大にしてお伝えしたいです。年に何度か、降るか降らないか

わからないとは言え、今回の大混乱を目の当たりにして、それぞれが対策を考えておかないといけないと思いました。

金曜の白幡ヨーガは 2/14 の大雪にあたりましたが、前日の夜に豊田コーチからご連絡頂き、当日もお昼過ぎには判断をしてお休みとさせて頂きました。迅速にご対応下さった豊田コーチ、大変感謝しております。今期も残すところ数回、これから気温差の激しい時期がやってきます。季節の変わり目に崩しやすい自律神経にポイントを置きながら、皆さんとヨーガを楽しみたいと思います。

(中川 有香)

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** UV 100%

ポイント①

学期中なら振替は  
 『何回でも』OK!!

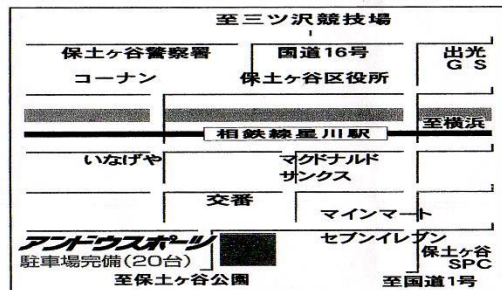
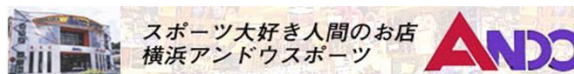
ポイント②

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



※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/>

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

伊藤玲子先生のCD新発売！  
**聴く！グナヨーガ**



★お買い求め方法

①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。

光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL:045-492-2216

飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、徒歩5分  
 TEL:045-321-3653

②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>

③アマゾン(amazon)からご購入いただけます。  
 ④アイチューン(iTunes)からご購入いただけます。

各1575円(税込)販売中



日本テレビに出演