

# TRICOLOR

## TOP チーム高原選手 長崎国体出場決定！

TOP チームの高原伸介選手が選出された神奈川県選抜チームが関東予選を見事勝ち抜き、10月に行われる長崎国体の本戦に出場することが決まりました。高原選手は、予選全試合にフル出場し、アシスト、得点を決め、代表決定戦では、貴重な決勝点をあげるなどチームの勝利に大きく貢献しました。高原選手の本戦での活躍を祈り、皆さんで応援していきましょう！

## 9/21(日) TOP 応援企画！

神奈川県社会人1部リーグで2連覇を狙うTOP チームは昨年準優勝の「宿敵」FC コラソンとの天王山を迎えます。当日は小学生の活動予定を一部変更し、応援に行く予定です。会場である保土ヶ谷サッカー場のスタンドをかながわブルーで埋め尽くしましょう！

- 日時：9月21日(日) 15:05 Kick-off
- 会場：県立保土ヶ谷サッカー場
- 相手：FC コラソン・プリンパル

## 新スタッフ紹介

【堀内 慶太(TOP 選手)28歳】



かながわクラブユース出身  
今年4月から専任スタッフ  
担当：ジュニアユースコーチ、小2

【嘉手納 大輝 27歳】



かながわクラブジュニア、ジュニアユース出身  
担当：今年5月から小学生アシスタント

【佐藤 伸一(TOP 選手) 20歳】



かながわクラブジュニア、ジュニアユース出身  
担当：今年9月から小学生アシスタント

## 白馬遠征

小学生は、8月9日～11日まで長野県白馬村に遠征に行ってきました。

長野県の天候は台風の影響もあり雨が降り続いていましたが、雨にも負けず子供たちは元気にプレーしていました。

二日目の午後は大雨で予定が変更になってしまったり、宿では停電が約1時間近くあったり多少のハプニングもありましたが無事合宿を終えることができました。

合宿での経験が秋の大会に繋がれば良いと思います。



## 大会・公式戦結果

### Top

<神奈川県リーグ1部>	
vs 横浜 GSFC コブラ	5-3 ○
vs グラシア相模原	5-1 ○
<市民トーナメント1回戦>	
vs JUSTICE	14-4 ○
<市リーグ>	
vs エスペランサ SC	1-2 ●

### Youth

<関東クラブユースリーグ>	
vs ジェファ FC	0-10 ●
vs 千葉 SC	0-9 ●
vs 綾瀬 FC	0-3 ●
vs リオ FC	0-22 ●
<神奈川県 U-18 リーグ>	
vs 横浜創英 C	0-6 ●
vs 釜利谷高校	1-6 ●
vs 神奈川工業	1-1 △

### Junior Youth

<U-13 リーグ>	
vs FC緑	0-3 ●
vs 湘南リーブレ	0-3 ●
vs 日野南中学校	3-3 △
<U-15 リーグ>	
vs 大豆戸 B	0-17 ●
vs 深沢中学校	0-4 ●
<高円宮杯神奈川県大会>	
vs JFC FUTURO	0-12 ●

### Papas

<u>Comp</u> 四十雀2部	
vs 多摩クラブ	0-1 ●
<u>Rec</u> 四十雀4部	
vs FC430	3-1 ○
vs 南足柄	2-5 ●

### Over40 市マスターズ

vs dfb40 0-0 △

### Over50 市マスターズ

vs 県庁シニア 0-4 ●

vs Kクラブ 1-2 ●

vs F・神工 50 0-7 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

#### <県リーグ第6節>

TOP チームは8月31日(日)にFCグラシア相模原と第6節を行い、5-1(2-0、3-1)で勝利しました。内容的にはまだまだ修正点がありますが、攻撃的に見ると得点の取り方のバリエーションが増えたような気がします。ドリブル突破あり、FK に合わせたヘディングシュートあり、中央での細かいパスワークあり・・・攻撃の面ではこれから先の楽しみも増えてきました。

また、この試合で改善された点は、相手選手との競り合いに負けない、所謂球ぎわに強くなったところ。こぼれからのセカンドボールも拾えるようになって来ました。それらはポジショニングが良くなったことと、「取られたら取り返す」と言う気持ち的な改善もあったと思います。

これで県リーグは6試合を終え3勝1敗2分けとなり、順位的にも4位まで上昇しました。試合数が少ないので自力優勝できる位置にいます。9月は連戦が続きます、ここをどう乗り越えるかが優勝できるかどうかの鍵を握るでしょう。

※TOP チームを応援しよう！

9月は県リーグが3試合予定されていますが、特に9月21日(日) FCコラソン・プリンシパル戦 保土ヶ谷公園サッ

カー場での試合は昨年の県リーグ1位と2位との対決となり、また今シーズンの優勝を狙うためにも重要な試合となります。当日はキッズエスコートや毎年好評のマッチデープログラムの配布を予定しています。ぜひ、かながわクラブ総動員でTOP チームを応援しましょう！

県リーグ予定

9月7日(日)

平塚サッカークラブ

馬入ふれあい公園人工 19:05～

9月14日(日)

六浦フットボールクラブ

保土ヶ谷公園サッカー場 10:05～

9月21日(日)

FCコラソン・プリンシパル

保土ヶ谷公園サッカー場 15:05～

HP

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

(中本 洋一)

### Youth

7-8月は関東クラブユースリーグと神奈川県 U-18 リーグと公式戦の連戦が続きました。人数がぎりぎりの上に怪我人も出て11人揃わないという厳しい状況が続き、JuniorYouth から助っ人を借りて臨んだ試合も何試合もありました。そういった厳しいチーム事情で結果も出ない中、中心メンバーは気持ちを切らさずよく頑張り抜いたと思います。

怪我人も回復し新しいメンバーも加わり、徐々に戦力も整ってきました。残りのU-18リーグ、また10月から始まる神奈川県クラブユースリーグに向けて、一人ひとりが今後どういうチームにしていきたいのか考え積極的に関与し、チー

ム作りを進めていきましょう。

(豊田 泰弘)

## Junior Youth

7月と8月の2ヶ月間は、サッカー漬けになれたと思います。

白馬遠征では食が細いことがわかりました。そのため、他チームの選手と比較すると、体力が劣ってことを痛感します。

確かに蒸し暑い日本の夏に、数試合もこなすのは酷なことだと思いますが、それを平気でこなしているチームがあるのも事実です。動かなくていいサッカーなどないので、フルタイム以上動き回れる体力がなければ、自分たちと力が同等以上のチームには勝利することができません。普段フィジカルトレーニングは行っていないので、試合でトレーニングして欲しいものです。

そのためには、普段より沢山食えることが大事だと思います。車はガソリンがないと走れません。人間のガソリンが食事です。

U-15リーグや高田宮杯では、守備のトレーニングを行っていないことや、フィジカルの差でボコボコにされました。そのため、失点することはしかたないことではありますが、球際で相手に体ごとボールを奪いこいくことや、1対1で絶対に負けない気持ちといったところが見えてこないのです。早急に改善していきます。

U-13 同士の試合では試合をこなしていくごとに、パスが回るようになり、得点するパターンもできてきました。最後のFC ASAHIとの練習試合は良い内容だったと思います。

しかし、他チームに比べ当り前にでき

なければいけないプレーが、当り前にできていないので、これに関しては現在修正中です。

試合はこれからもまだまだあります。一人一人、目的意識を持ってサッカーをして欲しいと思います。ただ試合をこなすだけにならないように。

(高田 成典)

## 小6

<横浜国際チビッ子サッカー大会予選がはじまります>

横浜市春季大会の成績により、小学生最後の国チビは1部リーグでの参加となり、抽選の結果L-1-6ブロックにはいりました。当然ながら同じブロックのチームも春季大会で上位の成績を収めたチームばかりです。自分達が春からどれだけ成長できたかを試す絶好の機会です。横浜市の大会はベンチ入り人数に制限がある為、全員を招集することが出来ません。また、6年生年代になれば、勝利を目指して試合をする選手が多くなります。そういったこともあり、今大会も選抜メンバーで参加することと選手により出場時間にバラつきがあることを事前にご了承お願い致します。ただし、試合に出ている選手も出していない選手もチーム一丸となって勝利を目指してほしいと思います。

<最近では>

選手個々の総合力の差が縮まってきているように感じます。特に8月末の港北小の練習はどの選手もモチベーションが高く、戦える選手としてプレーしていたように感じ、とても嬉しく見させてもらっています。そうした状況の中で大会メンバーを選ぶのは大変ですが、総合的に判断し決定したいと思います。結

果は後日メールにて連絡させて頂きます。今大会選ばれなかった選手については、決して下を向く必要はありません(悔しいのは仕方ないことですが)。自分は何が足りないか?自分で見直してみよう。明らかに足りない部分⇒正確に止めれる(たまたま止まるとは違う)、正確にいろんな種類のボールが蹴れる、足のいろんな部分で扱える、ボールを運べる、ボールを扱いながら顔が上がる、自分で判断(選択)をいれてプレーをしている等の中に必ず答えがあるのではないのでしょうか?しっかり意識して練習さえすれば絶対に上達します。ボールマスタリングについては、今この時期が大切なのです。是非とも毎日ボールを触り技術力を上げて、県大会に備えて下さい。

<「仕掛け(突破)」と「だまし」と「相手背後の選択肢」>

今のテーマは二つあります。一つ目は「仕掛け(突破)」と「だまし」です。どのプレーをするにも必ず必要な要素です。いまの6年生には相手が怖がるプレーや嫌がるプレーがあまり見られません。相手の予想通りのプレーをしていては相手は怖くありませんし、ゴールに繋がる又はゴールに向かってくるプレーをしなくては、相手は嫌がりません。例えば予想と違うプレーをしても、それがゴールされる危険がなければ、相手は怖くありませんし、嫌なプレーでもありません。例えばゴールに向かってプレーしたとしても、それが予想できるプレーであれば、相手は頭を使って(2人目がカバーリングに入ったりして)ゴールさせないことは容易でしょう。ですので、「仕掛け(突破)」と「だまし」を両方使ってプレーする必

要があります。パスを出すよ！出すよ！と見せかけて突破する等のプレーが出てくるとゴールチャンスがたくさん作れると思います。

二つ目は「遠くの認知」＝「相手背後の選択肢」です。今はボールを持っている選手が近くの味方しか見えていません。ですので、試合中は残念ながらショートパス又は困ったときのロングキックしか見ることができません。まずは近い味方の一つ先にいる味方の位置を認識しプレーするように意識してみましょう。そうすることで相手の背後への選択肢がでてくるようになると思います。これも直ぐに出来るものではありませんので、練習や試合中に常に意識して行きましょう！！

(益子 伸孝)

#### 小5

9月は三ッ池公園大会や ROOKIE LEAGUE、区リーグや原FC杯等、様々な大会・公式戦への出場を予定しております。選手たちにはこっちの大会の方が重要であるとか、この試合の一勝の方が価値があるとか、勝手に変な価値観で優劣をつけるようなことはせず、大会だろうが公式戦だろうが練習試合だろうが練習中の青白戦であろうが、目の前の試合に全力で取り組み楽しんでほしいと伝えております。保護者の皆様におかれましても、選手たちが目の前の試合に全力で取り組めるような環境作りにご協力いただけますと幸いです。

また、試合数の関係や相手のレベルによって、試合や大会毎に参加者数や参加メンバーを変えて臨む予定です。基本的な考え方としては、選手それぞれのレベルにあった機会を均等に提供

するという考えのもと調整をしておりますので、予めご理解いただけますと幸いです。

(豊田 泰弘)

#### 小4

##### 【秋の大会に向けて】

「横浜国際チビっ子サッカー大会」の開幕まで、あと1ヶ月あまりとなりました。同大会は、春季大会と同様に8人制のリーグ戦形式で行われ、かながわクラブは今回も2チームでエントリーしています。春季大会は、チームを引き継いでから間もなかったことから、前年度のチーム編成のまま臨みましたが、今回は一人ひとりの特徴やその後の伸びしろを考慮してメンバーを選ぶ予定です。

春季大会以降、中期的な課題として取り組んできたことは、1対1の対応と両ゴール前における質の向上です。1対1の攻撃の場面では、自分からアクションを起こしてシュートまたは突破につなげること、反対に守備のときは、対応する相手に簡単に抜かれずシュートを打たせないこと。練習や試合を通じて、これらを繰り返し何度も実践してきたこともあり、最近の練習試合では個人対個人の戦いにおいても、主導権を握りながらゲームを進めることができるようになってきました。

勝負は時の運とはよく言ったもので、良いサッカーを行ったチームが必ずしも勝者になるとは限りません。しかし、勝とうという気持ちが希薄であれば、きっと勝利も手からこぼれていってしまうと思います。8月の最終活動日、選手たちは今大会の目標として決勝トーナメント進出を高らかに宣言してくれました。どの試合でも走力で相手チームを上回

り、かつアイデアに溢れたプレーを見せることができれば、目標の達成も十分に可能だと考えています。彼らのチャレンジに、ぜひご期待ください。

(鈴木 章弘)

#### 小3

##### 【仲間を大切に】

8月末でクラブを去る決断をした子がいます。最後(31日)の練習には顔を見せてくれて、最後まで活動に参加してくれました。話を聞くと、決してサッカーが嫌いになったわけではなさそうです。現に、こうしてサッカーの練習にも顔を出しているのですから…。「では、なぜ？」と思い、少し話をしてみました。 「嫌なことがあったの？」—「うん」と言っただけ、思い出すのも、言葉にするのも辛そうだったので、深くは聞けませんでした。ただ、活動中、あるいは活動前後に、何か嫌な思いをしたことは確かです。クラブ内の子どもたちの世界で起こったことが把握できなかった自分を情けなく思うとともに、嫌な思いをさせたことを謝りたい気持ちで一杯です。

日頃から、子どもたちには、「サッカーは一人ではできない。同じチームの仲間がいて、相手チームの仲間がいて、審判をしてくれる大人がいて、お弁当を用意してくれる家族がいて、初めてできるもの」ということを伝えてきました。だから、仲間を大切にしよう、仲間を認めようと言いつけてきたのですが、子どもたちに真意が伝わっていなかったのは残念でなりません。

##### 【一生懸命にプレーする】

また、同じチームの仲間には「上手なプレーをすることを求めるのではなく、一生懸命にプレーをすることを求めよう」

とも伝えてきたつもりです。サッカーの技術に上手い下手があるのはどうにもならないが、一生懸命にやるということでは、誰もが、心がけ一つでできるはずです。誰でも自分最大限の努力をして一生懸命にプレーをすることはできるのですから。

小学生年代では、一生懸命にプレーをして失敗することと、手抜きプレーをしてもそこそこ上手くいくこととは、前者が評価されるべきです。下手な子は下手なりに、上手な子は上手な子なりに、それぞれが自己のベストを目標に努力することがなければ、どの子も向上しません。以前にも、「ミスが許される環境を…」ということを書きましたが、子どもたちがミスを恐れてチャレンジしなければ進歩は期待できません。仲間のミス責めて、いい気分になっているようでは困ります。仲間のミスを取り戻そうと、みんなで頑張る姿勢が大切なのです。仲間が一生懸命にプレーしているのかどうか、そして、自分も一生懸命にプレーをしているのかどうかを振り返ってみましょう。

#### 【白馬遠征を終えて】

白馬遠征では2泊3日サッカー三昧の生活ができました。二日目の午後は悪天候のために2試合中止となってしまいましたが、それも含めてよい思い出になったことでしょう。しかし、私たちは思い出づくりに遠征をしたわけではありません。2泊3日の間、親元を遠く離れ、起きてから寝るまでの間、自分のことは自分でやらなければならない状況でした。布団を敷いたり、畳んだり、食事の後の食器の後片づけをしたり、汚れたものを洗濯したり、干したり、取り込んだり、

雨に濡れたシューズに新聞紙を丸めて詰めて乾かしたり…どれも初めての経験だったかもしれません。

3日間、サッカーも含めて、やり遂げたことは大きな自信になったことでしょう。そして何より家族(お母様、お父様)のありがたさを実感できたのではないのでしょうか。当たり前のように三度の食事が用意され、当たり前のように汚れたシャツやパンツがきれいになっている状態が、実は当たり前ではなく、大いに感謝すべきものであることが感じられた遠征だったのではないのでしょうか。二日目の夜には大雨による停電があり、ろうそくの灯りの下で夕食の支度をしてくださった宿の人たちがいました。電気が復旧したときのみんなの表情は印象的でした。心から電気のありがたさが分かった瞬間ではなかったのでしょうか。例年、多くの参加者があった3年生の参加が、珍しく少なかったのは残念でしたが、参加した13人は同じ釜の飯を食った間柄ですから、更に仲間として一つになってくれたらと思います。

#### 【新たな試みを！】

9月14日(日)に大豆戸FC招待杯に招待されました。ただ、招待杯ということで、6人制で、試合数も少ないので、全員を連れて参加する意味がないと考えます。幸い15日(祝日)には全員での活動ができますので、この招待杯には10人程度の選抜チームで臨もうと思っています。現段階での選抜チームですから、絶対的なものではなく、今後も機会があれば選抜チームを編成したいと思いますが、メンバーの入れ替えも当然考えられます。

今回メンバーから漏れた場合でも、

モチベーションを下げずに努力を継続してくれれば、メンバー入りの可能性は否定できませんし、今回メンバーに入っただとしても、今後も継続的にメンバーでいられる保証はありません。「俺は上手いんだ！」とか「選ばれなかった奴はダメなやつだ」とか勘違いをしたり、努力を怠ったりすれば、たちまちメンバーから外されることがあります。

何度も述べますが、大切なのは同じ仲間として、相手を認め、お互いが一生懸命に努力をし、お互いに上手くなるとうことです。決して、他人の足を引っ張ったり、他人を馬鹿にしたりすることが無いようにしてほしいものです。

保護者の方々にも、是非、こうした私共の考えをご理解いただき、ご協力をいただければと思います。そして何よりも子どもたちには、メンバーになっても驕ることなく努力をすること、また、メンバーに選ばれなくても、腐らずに努力をすることを伝えてください。

私たちが今回の選抜が絶対だとは思っていません。子どもたちが日々頑張るきっかけとしたいと考えています。普段の努力が実を結ぶように子どもたちを見えています。ご理解いただければ幸いです。

(佐藤敏明)

#### 小2

2年生の皆さんは夏休みをどう過ごしたでしょうか？夏休みが終わり、2年生はいよいよ秋の市大会が始まります。横浜市の色々なチームと試合をして経験を積むことで、サッカー選手として1つ成長することができると思います。初めての公式戦で、緊張するかもしれませんが頑張りましょう。(堀内 慶太)

## 幼児・小1

8月前半までは日中外で遊ぶのを控えるほどの猛暑日が続きました。幼児・小1のみんなはこの夏、サッカーの他にどんな体験をしたのでしょうか。海や川やプールで泳ぎましたか。夏の夜空に広がる大きな花火を見ましたか。宿題をしたり、本を読んだり、絵を描いたりしましたか。きっとたくさんの思い出を作ることができたでしょう。

ひと夏を過ごしてたくましくなったみなさんに会えることがとても楽しみです。サッカーに最適な気候となるこれからの活動でさらにサッカーを楽しみましょう。

4月以来たくさんの仲間が集まりました。9月からは他チームとの交流戦を毎月1回は行いたいと思います。また、二人のお父さんが幹事さん役を快く引き受けてくださいました。できるだけ早い時期に「懇親会」を開催して、子どもたち、保護者の皆さんで集まって楽しく交流したいと考えています。お楽しみに！

ワールドカップが終わってまだ2ヶ月もたっていません。開催国で優勝候補のブラジルが歴史的な大敗を喫し、日本代表チームの不振もあり、大会後半からは日本国内では盛り上がり欠けた感がありました。でも、わが家では、応援していたドイツが優勝して大いに盛り上がりました。幸運にも、今回のドイツ代表チームの分析チームに参加することができた私の息子からのメールを紹介します。

「皆様、こんにちは。Yukiです。ドイツ代表の2014年ワールドカップが昨日を持って終了しました。ドイツ代表は見事24年ぶりの優勝を決

めました。戦術や決勝戦までの試合に関しては皆様もご覧になったとおりです。W杯を優勝した国で優勝した瞬間に立ち会えたこと、更にはそのチームの一人として時間を共有できたことはとても素晴らしい経験を出来たと思います。このプロジェクトは2年前から発足し、昨日までたくさんの時間をこのプロジェクトに割いてきました。大会中は徹夜もしました。何度も課題をプロジェクトリーダーとやり直しました。

プロジェクトリーダーである、アレックスからのMailをここに転載させていただきます。

『こんにちは、チームケルンのみんな！ここで長くダラダラと何かを書きたいわけではなくて。ただ、途方もないことだ!! 私達はワールドカップを優勝したんだ!! みんなはどうかはわからないけど、僕はまだ、フワフワした気持ちです。僕らはこのチームの一員だった事を誇りに思っているんだ。このチームに貢献できた事を!! 今日という日を楽しんで、昨日のお祝いの疲れを癒してくれよ。アレックス。』アレックスがMailで書いたように僕もどこかフワフワした気持ちです。

今後行われる、プロジェクト修了式で初めてこの2年間を改めて実感すると思います。ですので、その時にはまた皆様にご報告できればと思います。

ドイツ代表が今回のW杯で成し遂げた事は素晴らしいと思います。しかし、背景を探してみると、2000年での国際大会での惨敗がきっかけとなっています。そこから、全てを見直し、自分達に自信があるものはそのままに直さなくてはいけない事は徹底的に1からもう一度恥を捨てて構築し直す。目的を達成

するために自分がしなくてはならない事を見直し、成功まで絶対に諦めずやり抜く。この実行力は中々出来るものじゃない、その中に自分がいた事は誇りに思います。

でも、ドイツだからできた!というのは簡単かもしれません。ドイツのマネをすれば言いというのは簡単です。でも、それで良いのでしょうか。ずっと誰かの後ろをついていけば成功するのでしょうか? 日本でも絶対に出来るんです。

どうやって?

世界最高峰の分析チームにいても、簡単に答えは出ませんでした。でも、この経験がいつか、どこかで活かせる方法はあると思うし、それを探すのも僕のものから目標にしたいと思います。新シーズンの指導に向けてたくさん吸収してたくさん、引き出しを増やしていきます!!とりあえず、レーブ監督がケルンに来る約束を守ってくれるか楽しみです。奇跡の1枚の写真を撮ってきます!!

(浜野 正男)

## Papas

### 【Rec&Comp 存立の危機】

7月号に続いてもう一度この問題を訴えさせていただきます。

全日(おおよそ9:00から16:30まで)利用できるグラウンドを2日間試合会場として提供する義務があるにもかかわらず、ここ数年提供できておらず、加盟存続が問われています。

どこかにグラウンドはありませんか? 私たちに日曜日に全日、貸していただけるグラウンドはありませんか?

特にRec&Compの皆さん!

Rec&Comp 存立の危機とお考えください。

皆様のご出身の学校開放とか、お子様の学校とか、PTAの役員をやっているとか、お勤めのあるいはお取引先の企業の運動場とか、ありませんでしょうか。お借りする日や費用についても十分相談に乗れます。場合によっては、Papas メンバーの職業上の専門的知識経験を学校の総合の時間で提供することもできますし、Papas 総動員での草取りなどの奉仕活動もご提供できます。どうか、どこかにこんなグラウンドがあるという情報を是非 Papas スタッフまでお寄せください。心からお待ちしています。

(茅野英一)

#### ヨーガ(水曜日クラス)

「アーユルヴェーダ その後」

本誌の先月号にアーユルヴェーダを学んできたことを書きました。

その後、生活の中に、できるだけアーユルヴェーダの知恵を生かすように心がけています。

アーユルヴェーダの施術として有名なもののひとつは「アビアンガ」です。

これは、ゴマ油(太白ゴマ油です。中華料理に使うものと違い、無色透明で、あの独特の香りもありません。)を使ったマッサージのこと。症状に合わせて薬用成分の入ったオイルをブレンドして行います。

ベースとなるゴマ油は食用として売られているのですぐに入手できますが、問題は「薬用オイル」の方です。インドなら街のいたるところにアーユルヴェーダ専門の薬局があり、オイルは簡単に買えるのですが、日本では難しそう。。。と思っていたところ、アーユルヴェーダ仲間からの情報が入りました。

なんと、東京の新大久保に、このオイル

を売っているお店があるというのです。そこで早速行ってみると、開店しているというのに、2枚あるシャッターのひとつは閉めたままという怪しい店構え。(開け閉めが面倒だから1枚でいいや、といった感じでしょうか。とてもインド的。)) 薄暗い店内に勇気を出して入ってみると、そこはリトルインディアといった感じ。漂う臭いも商品の並べ方もインドそのものです。どこになにがあるのか、値段はいくらなのかも全然わからないので、インド人と思しき店員さん(ひとりしかいません。)とカタコトでやり取りをして、欲しかったオイルを無事にゲット。いそいそと帰ってきました。

気になるのは、その効果ですね。

そこで、友人に使ってみました。肘に痛みがあり、とても辛そうです。病院で手術をすすめられているけれど、したくないのでアーユルヴェーダを試してみたいというのです。週に1度、15～20分かけて患部を中心としたマッサージをしました。その結果、1ヶ月半ほど経った先日、受診をすると、担当医より「全快です。もう受診の必要はありません。」と告げられたそうです。

とても喜ぶ友人。あまりの効果に半信半疑の私。「恐るべしアーユルヴェーダ！」ということなのでしょう。(伊藤 玲子)

#### ヨーガ(金曜日クラス)

「森林浴」

本日の最高気温は24度。雨上がって涼しい風が吹いています。8月下旬に1週間、真夏日にならない日が続くのは、2008年以来6年ぶりのことだそうです。トリコロールが発行される頃にはムシムシとした残暑に戻っているかもしれません。

例年、お盆休みは自宅や近場でのんびり過ごしております。今年は8月に入ってからウォーキングを始めたので、休みの間も朝起きるとまず近くの緑道へ歩きに行っていました。いくつかの公園と公園を緑道が繋いでおり、2つ先の大きな池のある公園で折り返して帰ってきます。長い緑道から水辺に出た時の開放感がなんとも気持ち良く、緑に囲まれた水辺の雰囲気がとても素敵なので、ヨガをせずにはいられなくなります。さすがに一人で堂々と…は気が引けますので、毎回木陰でこっそりと立位のポーズなどして身体と呼吸を整えてから復路に向います。緑の中に身を置いていると、虫や鳥や植物など様々な生き物の息吹が近くに感じられて、自分もそれらの中のただの一つの存在なのだなあと感じます。帰ってくると不思議と気持ちが穏やかになっていて、エネルギーを充電させてもらっているような気がします。夏も終わりとは言え、まだセミの合唱が聞こえますが、秋へと移り変わっていく様をこれから徐々に感じる事ができるのが、とても楽しみです。

(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、注意事情、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

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		
いなげや	マクドナルド ザンクス	至横浜
交番	メインマート	
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/>

内田泰嗣税理士事務所

有限会社トッパガン (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:045-482-2216
- 坂田薬局 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