

# TRICOLOR

## 事務所移転

約 10 年間、お世話になった羽沢の事務所から白幡地区に事務所を移転することになりました。

活動エリアを拠点とし、より一層地域に根差したクラブを目指して行きたいと思います。

今後とも、よろしくお祈りします。

なお、港北小、大口台小、浦島小の運動会が実施される 10 月 25 日、26 日は小学生の活動を休止し、引っ越し作業を行う予定です。

事務所所在地および新事務所での作業開始日等詳細につきましては、来月のトリコロールにて改めてご案内致します。

## 大会・公式戦結果

### Top

<県リーグ>

vs 平塚 SC	2-2 △
vs 六浦 FC	2-6 ●
vs FC コラソン・プリンシパル	1-1 △

<市リーグ>

vs MAKS	7-1 ○
---------	-------

### Youth

<県 U=18 リーグ>

vs 市立高津高校	1-2 ●
-----------	-------

### Junior Youth

<U-13 リーグ>

vs OSA	2-4 ●
--------	-------

<U-15 リーグ>

vs リトルジャンボ	0-13 ●
------------	--------

### 小 6

<国際チビっ子>

vs 飯島 FC	0-0 △
vs ゆりのき FC	1-4 ●

vs あざみ野 FC	0-2 ●
------------	-------

vs 六浦毎日 SS	1-2 ●
------------	-------

### 小 4

<国際チビっ子>S チーム

vs 六ッ川 SC	0-0 △
-----------	-------

vs 和泉 FC	3-1 ○
----------	-------

vs FC オフサイド	0-1 ●
-------------	-------

vs 横浜中央 YMCA	3-1 ○
--------------	-------

### 小 2

<国際チビっ子>

vs 市ヶ尾 FC ブリーオ	3-2 ○
----------------	-------

vs J スポーツ FC-E ※J スポーツ FC の規定違反により無効	
--------------------------------------	--

vs 嶮山キッカーズ	0-2 ●
------------	-------

vs EMSC	1-5 ●
---------	-------

vs 美晴 SC	0-4 ●
----------	-------

vs 六浦毎日 SS	0-6 ●
------------	-------

### Papas

Comp

### 【四十雀2部】

vs オフサイドクラシック	0-1 ●
---------------	-------

vs 港北シニア	1-0 ○
----------	-------

Rec

### 【四十雀4部】

vs 明星クラブ	1-3 ●
----------	-------

## 今、グラウンドでは...

### Top

県リーグ終盤戦！

かながわクラブ TOP チームは 9 月に県リーグ戦 3 試合を行いました。

9 月 7 日の平塚 SC 戦では 2 点先制される苦しい試合から、何とか 2 点奪い返して 2-2 の引き分け、9 月 14 日の六浦 FC 戦では



2点先取され何とか同点に迫りついても、試合終盤でまさかの4失点で2-6で敗戦、9月21日はFCコラソン・プリンシパルと大勢のサポーターに見守られての試合でしたが、やはり先制され何とか迫りつき1-1で引き分けました。

結果的に9月の3連戦は2分け1敗となり、勝ち点を大きく積み上げることができず、9月28日時点で3勝2敗4分け勝ち点13で12チーム中6位となっております。しかし、今年の県リーグは大混戦となっており、1位のチームとの勝ち点差は6、ほとんどの上位チームは残り1試合に対して、かながわクラブTOPチームは2試合残しており、他のチームの勝敗によりますが、依然として優勝もしくは関東社会人サッカー大会に出場できる2位を狙える位置にいます。

残り2試合は上位2チームとの関東社会人サッカー大会をかけた戦いになります。応援よろしくお願いたします。なお、マリノスタウン人工芝での観戦はネットの外からの観戦になりますので、ご理解の上お越しください。

10月5日(日)

vs フットワーククラブ(現在1位)

海の公園なぎさ広場 19:05 キックオフ

10月12日(日)

vs VERDRERO 港北(現在3位)

マリノスタウン人工芝 19:05 キックオフ

9月21日かながわクラブ大集合!

9月21日に保土ヶ谷公園サッカー場で行われたFCコラソン・プリンシパルとのリーグ戦は、かながわクラブ員ならびにコラソンファミリーでスタンドがほぼいっぱい埋まりました。エスコートキッズを伴った入場、選手からスタンドへのマスコットボールのプレゼント

など、スタンドも盛り上がり、試合後にはTOP選手が全員スタンドへ上がり、高田監督からのお礼の言葉ならびに、10月に長崎県で行われる国体に出場する高原選手の意気込みなど、かながわクラブ員全員が一体となった時間を過ごせました。ご来場いただいたクラブ員の皆様、サポーターの皆様、ならびにFCコラソンの関係者の皆様、ありがとうございます。

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

## Youth

現在ユースでは、トレーニングの中でいくつかのパターンでポゼッションのトレーニングを必ず行っています。単純なものから少し複雑なものまで、技術・戦術・メンタルなど総合したトレーニングを考えています。技術・フィジカルコンディション・連携・メンタル等と課題は山積しておりますが、判断を伴う流れの中での技術の習得、ボールを使ったトレーニングの中でフィジカル的にも負荷をかけたりと、週3回の限られた練習時間の中で少しでも効率的に試合に必要なものを習得できることを想定しています。そのためゲームに近い状況でのトレーニングを行い、出来るだけゲームも多く取り入れています。

徐々に登録人数が揃ってきたものの練習に来たり来なかったりする選手もおり、人数が揃った練習を毎回行っていないのが現状です。8vs8、9vs9のトレーニングがコンスタントに行えるような状況になれば、色々な面でだいぶ変わってくると思います。まずは週3回の練習に必ず来るようにしましょう。

(豊田 泰弘)

## Junior Youth

ジュニアユースでは、「ボールを大事にするサッカー」を目指してトレーニングしてい

ますが、その意識は間違いなく浸透しています。

U-15リーグでも年上の選手を相手に、パスをしっかりとつなぐ姿勢を見せています。

それゆえに、ボールを「蹴る」、「止める」技術は一番使われ、「精度」が重要です。

「精度」についてはまだまだ低いので、練習でも基本となる「リフティング」や「コントロール&パス」を行っていますが、はっきり言って単純でつまらない練習だと思います。

しかし、その基本がしっかりできていない選手に、その先はありません。

一流のプロになればなるほど、基本を大切に

にして、単純な練習を繰り返し行います。ジュニアユースの選手もできていないからこそ、基本を大切に、意識を高く持って取り組んでもらいたいと思います。

(高田 成典)

## 小6

原稿を書いている時点で国チビは4試合消化し、1分3敗と、結果的には予選ブロック敗退が決定してしまいました。しかし、今大会は今までのどの大会より課題が明確になり、更に技術力を上げる必要性を感じるこの出来る大会になったかと思います。こちらのプレッシャーがかかる前に大きく蹴ってくる相手チームに対して、対応できず、自分達の陣地でプレーする機会が多くなり、自分達も大きく蹴って対抗しそうになったときに、チームメイトから「繋ごう」「丁寧に」などと言う声かけを聞いたのは非常に良かったと思いますし、繋いで繋いで相手陣地でプレーする機会が多いにも関わらずフィニッシュが少なく、相手カウンターで大量失点する試合もありました。パスを繋ぐだけではサッカーになりません。突破があつたり、シュートがあつたり、カバーリング、ポジショニングでリスク管理をしたりしなければ、試合をコント

ロールする(主導権を握る)ことは出来ません。あざみ野 FC との試合の前半はシュートこそ少なかったですが、チーム全体の共通意識のもとでボールを奪うことや、複数人が関わりながら、相手選手を剥がし、突破していくシーンも見られました。神奈川県準優勝チームに互角に戦えたことは自信を持っていいと思います。

今回はコーチから見たら非常に良い大会になった(まだ終わってませんが・・・)と思います。但し、それは今大会で経験したことを自分なり改善し成長していければの話です。選手達にとっては辛い経験でしたが、どう活かすかは選手である君達自身の問題です。サッカーだけでなく、オフザピッチでも小さなこだわりを持って、そしてサッカーでも拘りをもって更なる成長を目指して下さい。

今大会に登録できなかった選手の間にもシュートや騙し&突破を練習しています。JY の試合に出場し活躍した選手もいたと聞いています。次の目標は冬の県大会です。県大会は全ての選手が登録できる予定です。今大会メンバーの中には、帰りの準備が遅かったり、寄り道をして帰ったりしている選手が散見されます。ここからは、オフザピッチの行動やチームの為に今何をすべきか？が考えられる選手等、足元の技術だけでなくプラスアルファを持っている選手がチームには求められます。県大会では旋風を巻き起こせるように、これから頑張ってトレーニングしていきましょう！！

(益子 伸孝)

## 小5

9月は大会参加やリーグ戦等にて対外試合を行っていきました。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ことが多くなりましたが、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年間を通して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、ご理解いただけますと幸いです。

選手たちは持てる力を出しきり、格上の相手に対してもよく頑張ることができ、通用する部分、手応えを感じた部分も多くあったのではないかと思います。課題を挙げるとすれば、状況判断の甘さ・遅さが目立ちました。当たり前ですがサッカーは選手自身が考え・判断してプレーするスポーツです。試合が始まってしまえば、監督やコーチは試合を止めて指示を出すことはできず、終了のホイッスルが鳴るまでは選手自身が考え・判断して行動を決断しなくてはなりません。技術を習得しサッカーの原理・原則を知ることが当たり前ですが、同時に習得した技術・知識を適切な場面で適切に発揮することができる判断力・決断力・実行力をつけることが非常に重要になってきます。普段の活動では平日練習を含め、ピッチ内外ともに選手たちには今はどういう状況で、何をすべきなのかを考え、気付かせるようなアプローチをしております。選手たちが自分自身でやるべきことを判断して、自ら実行することができる力を身につけることができる環境の提供に、引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

## 小4

### 【国チビ】

9月20日から、横浜国際チビサッカー大会がはじまりました。Sチームはこの原稿を書いている時点ですでに4試合を消化しており、ここまで2勝1敗1分となっています。残すところ、あと2試合です。最後まであ

きらめずにボールを追いかけたり、出足で負けずこぼれ球に素早く反応するといったような泥臭いプレーを続けることができれば、次戦もきつといい勝負ができると信じています。ベンチを含め、全員で戦いましょう。

一方、Aチームは、10月13日から同大会がスタートします。この間、選手たちは待ち遠しかったことでしょう。初戦は、全6試合のうち1試合にすぎないという考え方もありますが、私は予選リーグの突破を左右する最も大切な試合と位置付けています。最低でも、勝ち点1以上でスタートすることができるよう、良い準備をして初戦に臨みましょう。

### 【今取り組んでいること】

夏前から1対1の時の対応とボールの持ち方をテーマに練習を行ってきました。なぜ、遠い方の足でボールを持たなければいけないのか、反復練習やミニゲームの中で繰り返し伝えてきたこともあり、少しずつではありますが上手なボールの奪い方と隠し方についてきています。簡単に見えるプレーほど練習を通じて習慣化させることは難しく、また時間もかかってしまうものです。選手たちが身体で覚えるまで、あせらずじっくりと進めていこうと思います。

(鈴木 章弘)

## 小3

### 【新たな試みを検証】

先月号にも書きましたが、9月14日(日)の大豆戸招待杯(6人制)に選抜チーム(11名)で臨みました。結果は16チーム中9位ということで、まずまずの結果だと考えます。「クラブを代表して試合に臨むので、戦う気持ちを持て最後まで持ち続ける＝プライドを持って」ということを子どもたちには伝えました。勝敗としては2勝1敗2分け、唯一負けたチームは優勝したチームでした。

さて、今回、選抜チームを組んだことが子どもたちに与えた影響について検証してみたいと思います。勿論、私たちは今回の選抜チーム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や刺激としたと考えての選抜チームでした。ですから、引き続き子どもたちの普段の努力が実を結ぶように見守っていくことに全く変わりはありません。

#### 【出席率で比較…】

まずは、出席率について比較してみました。平日の活動についてはデータがありませんが、土・日・祝日についてはデータを取っています。選抜発表後の最初の活動であった9月7日(日)の区リーグは生憎の雨天で実施が微妙でしたが、選抜チームの子たちは全員参加、それ以外の子どもたちは5人が欠席でした。結果的にはグラウンドまで行きながら、雨天中止になってしまいました。雨にもかかわらず、そして、中止になるかもしれないのに、集合してくれた選抜チームの子どもたちの意欲やプライドは感じられました(親が行けと言うので、嫌々やって来たのでなければ…)

その後、15日、21日、28日の活動時の出席率では、選抜チームの子どもたちの欠席者は延べ2人、それ以外の子どもたちの欠席者は延べ8人となりました。この程度の差であれば、体調が優れなければ無理をさせないとか、家族の行事を優先させるというご家庭の方針が、選抜に選ばれようが選ばれまいが、多少はあると思いますので、子どものやる気の差が顕著に表われたとは言えないでしょう。

#### 【活動時の様子】

15日の区リーグ、21日のコラソンとの試合、28日の練習では、概ね、普段と変わりにくく活動をしている様子でした。「選抜」を鼻

にかける子もなく、「選抜されなかったこと」を引け目に感じている子もなく、無心にボールを追いかけていました。区リーグでは、これまで同様に均等に分けた3チームで試合に臨みました。大量失点が続いていた相手に対して、少し点差を詰めることもできまし、凸凹のグラウンドの不満を漏らす子もいなくなりました。試合中に、相手の手が鼻に当たり鼻血を出す子がいました。これまででしたら、涙を流し、いかに相手の選手が酷い奴かを訴えてきたであろう子が、涙を見せることもなく、相手を非難することもなく、止血をしながら試合を見つめていました。成長を感じさせる場面でした。

21日(日)の試合には、均等のチーム分けて臨みましたので、勝ったり負けたりで、楽しいひと時を過ごせました。普段はあまり接することの無い東北のチームとの対戦で、刺激になった部分もあるのではないのでしょうか。試合の後、みんなで仲良く昼食を食べて、トップチームの応援に出かけましたが、選抜の子とそうでないことの精神的な隔たりを感じることもなく、応援が目当てなのかおやつを食べることが楽しかったのかわかりませんが、楽しい一日を過ごすことができました。

28日(日)の活動は久しぶりの港北小学校での練習でした。相変わらずのぬるま湯モードで始まりましたので、途中でコーチから雷が落とされる場面もありましたが、この日から始めた新しい練習にも意欲的に取り組んでいました。最後のゲームでは、お互いに、非難ではなく「どんなプレーをしてほしいのか」という建設的な要求もチーム内で出始めました。また、ボールをサイドに展開して、ドリブルでえぐってセンターリングをし、ゴール前に飛び込んでゴールを決めるという場面もあり、驚かされました。誰が教えた

わけでもありませんが、自分たちが考えてのプレーですので評価したいと思います。選抜チームでない子の頑張りが非常に目についた一日でした。

#### 【自主的に！】

白馬の合宿の際にも、子どもたちには自主性を身につけてほしいし、身につけられるというお話をしました。本能の赴くままにボールを追いかけてきたこれまでの「お団子サッカー」から脱却し、自分たちで考えたサッカーをするようになってきたのは、まさに自主性の表れかと思えます。チーム内で意見を戦わせ、考えながらプレーをすることは、非常に良い兆候と言えるでしょう。

また、自主的に家でサッカーの練習をするようになったというお話も漏れ聞こえてきました。これも大変良いことです。言われたことをするのは誰でもできますが、あまり効果が期待できません。自らが必要性を強く感じていないので、集中して取り組まないからです。しかし、自らが必要だと感じて始めたことは、多少見当違いなことがあっても、集中して取り組みますし、軌道修正も自らできますので、効果が絶大です。

実は、私たち指導者の手腕は、私たちの手を離れたところで(家で)どれだけサッカーに取り組ませるかにあると言われます。日曜日に90分の活動だけで上手になるのは不可能です。それ以外の平日の時間をいかに多くサッカーに割けるかで、上手くなれるかどうかは決まります。一人でできる技術的な練習は家でもやるようにという指示は出していますが、なかなかゲーム機の魅力には敵わないようです。しかし、ここに来て、上手になりたいという気持ちが出始めた子どもも見られます。その気持ちを大切に、褒めてあげたいと思います。そして、その気持ちをもっと大きく膨らむように見守りたいと思

います。

選抜チームを作ったことが、こうした子どもたちの変化の一因であることは否定できないと思います。勿論、他の要素(子ども精神的な成長など)も考えられます。短絡的に選抜チームを作ったことが良かったと結論付けるつもりは毛頭ありません。じっくりと時間をかけての検証が必要だとも思います。保護者の皆様には、もうしばらく温かく見守っていただけたらと思います。

(佐藤敏明)

## 小 2

今月から国際ちびっ子サッカー大会が始まりました。初めての公式戦で、緊張や戸惑いもあったと思います。その中で、自分に何ができたか、何ができなかったか、沢山出てきた大会だと思います。

この経験を次の練習から生かして取り組んでもらいたいと思います。

(堀内 慶太)

## 幼児・小 1

9月21日のトップチーム応援にはたくさんのサポーターたちが試合に駆けつけてくれました。改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。かながわクラブのユニフォームを着た選手のプレーを間近に見て、「遠くまでボールが飛ぶなあ」「あーやって(胸で)コントロールするんだ」など、子どもたちが驚いたり感心したりする場面を見ることが出来たのもとても嬉しいことでした。

「これからの時代に求められる国語力について」と題して文部科学省の文化審議会が国語教育の在り方等に関する答申を出してからちょうど10年。その背景には、若者の「国語力の低下」を指摘する声が高まっていたことがありました。求められる「国語力」とはいったいどんな力なのでしょう。

「論理的な表現力や豊富な語彙力はもちろん大事です。しかし時として、それ以上に大切なのは、情緒的な力だと思います。コミュニケーションにおいて、言う方も言われる方も「心地いいな」と感じられるよう、適切な言葉を選び取る『豊かな言語感覚』とも言えるでしょうか。」(創価大学教職大学院石丸憲一教授)

その言語感覚が、特に若者の間で乏しくなっていると、石丸教授は指摘しています。

「携帯電話やスマートフォンの普及により、コミュニケーションの中心が『顔を合わせて話す』から『メールのやり取り』に取って代わられてしまった事実があると考えられます。」

直接語り合う時、相手から受け取るメッセージの量は、電話やメールとは比べものになりません。「声」や「しぐさ」「表情」といった“非言語”が多くを伝えるからです。その中で、相手の言葉の奥にある心情への想像力が鍛えられます。相手の思いに立って、適切な言葉を選ぶこともできます。

「国語力を育むには、幼少時代に“生の声”の行き来を重ねること、コミュニケーション自体を楽しむことが大切です。子どもたちは、言葉の『楽しさ』『心地よさ』を実感すれば、自然に『美しい言葉』『正しい言葉』を学んでいくはずですよ。」(同教授)

幼児・小1の活動では、「あー楽しかった。来週のサッカーも楽しみだな」と感じてくれるように、安全で快適な空間を提供できるようにコーチたちは取り組んでいます。『お話の時間』も設けています。子どもは敏感ですから、お話を通して教育しようという、意図的なものを感じると、つまらなそうな顔を向けてきます。話を聞くことが苦痛にもなってきます。1分に満たない僅かな時間であっても、妥協を許さぬ真剣さと一緒に楽しむ心の余裕が相まって初めて豊かな『お話の時間』

が生まれることを常に意識して行動しなければなりません。

『すこやかに成長してほしい』『可能性を開き、夢を実現してほしい』と祈りをこめて語る事が重要だと思っています。

(浜野 正男)

## Papas

【Papasの活動はみんなの協力です】

私の高校時代の話ですが、サッカー部の顧問をしていたS先生は、その真っ白な頭髪と風貌故に、生徒たちからは、ジッチャンと慕われていました。実年齢はおそらく50代の後半だったと思います。それでもジッチャンは、月に何回かは白シャツ、白パンツ、白ストッキングでグラウンドに降りてきて、指導をしながら生徒に交じてサッカーをしていました。それを見て、生徒だった私たちが言っていたのは、「ジッチャン無理するなよ」とか、「体育の教師だからで、大変だよな」、酷いのになると「グラウンドで倒れなければいいけど」とかでした。当時の私たちは、ジッチャンの年齢でサッカーをしている人を見たこともなかったし、自分たちもジッチャンの年齢でサッカーをするなんて有り得ないことだと思っていました。

それがどうでしょう。私も当時のジッチャンの年齢をとうに越えてしまい、すでにPapasのメンバーには、還暦過ぎのメンバーが片手近くおり、年々増えていきます。かつては考えられなかったことです。Papasの所属する神奈川県シニアサッカーリーグでは、40代の四十雀に始まり、50代、60代、70代までのカテゴリーがあり、中高年になっても、還暦を迎えても、古希を過ぎても、本当に皆さんサッカーに興じておられます。なんともたくましい限りです。

こうして歳を重ねてもサッカーを楽しめる

というのは、本当に良いことだと思っ  
ています。しかし、こうした本当に生涯を通してサッ  
カーを楽しむためには、参加メンバー全員  
の協力が必要なのです。私たちかながわク  
ラブ Papas の活動を、「大人の部活動」と評  
した雑誌編集者がいましたが、言いえて妙  
だと思いました。Papas の活動はみんなで創  
り上げていくもの、all for one, one for all の精  
神は、プレイの中だけではなく、Papas の運  
営、かながわクラブの運営に当たっても同  
様であります。だから、大人の部活動なのだ  
と思っています。Papas には、お客さんはい  
ません。皆さんの協力、協調の中で初めて  
Papas の活動が成立すると思います。グラウ  
ンド整備、グラウンド確保、帯同審判などな  
ど。是非是非、お力をお貸しください。誰か  
がやってくれるのではなく、あなたにやってい  
ただきたいのです。  
これからも Papas の活動にご理解、ご協力を  
お願いします。

(茅野英一)

## ヨーガ(水曜日クラス)

「アーユルヴェーダ さらにその後」

本誌の先月号と先々月号にアーユルヴェー  
ダのことを書きました。  
その後、すっかりアーユルヴェーダの神秘  
の力にとりつかれている私です。  
アーユルヴェーダは日本では、まだまだ知ら  
れていませんが、インドに古くから伝わる  
伝統医学なのです。ユナニ医学(ギリシャ・  
アラビア医学)、中医学(中国医学)と並ぶ、  
世界三大伝統医学で、その歴史は3つの中  
でも最も古く、3500年以上にもなるといわれ  
ています。  
アーユルヴェーダ(Ayurveda)という名は、  
サンスクリット語(インドの梵語)で生命を意  
味する Ayus と、知識、科学を意味する Veda

から成っています。  
最も興味深い特徴は、患者さんをひとりの  
人間として捉え、その全体を看るというこ  
とです。つまり、「病気の治療」を行うことのみ  
が目的ではなく、その患者さんにとって「良  
いもの。」「悪いもの。」は何なのかを知り、  
「病気の予防」や、「健康の維持増進」、さら  
には「幸福な人生を送るため」の知恵の詰ま  
った素晴らしいものなのです。

この素晴らしさを世の中に伝えて広めた  
い。。。と思っていたら、某企業にて「アーユ  
ルヴェーダの研修をやって欲しい。」という  
お話をいただきました。これは願ったり叶っ  
たりではありませんか。

というわけで、現在、アーユルヴェーダ研修  
のためのテキストを執筆中です。複雑なア  
ーユルヴェーダの内容をわかりやすく、興  
味を持っていただけるように表現するのは  
至難の業です。頭を抱えて考えに考えて書  
き進めています。頑張ります。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ(金曜日クラス)

「秋のヨーガクラス」

気づけば9月も終わり、すっかり高くなった  
空に秋を感じながら、徐々に増してゆく食欲  
に若干の焦りを感じずにはいられません。  
『天高く馬肥ゆる秋』と…。昔の人はうまく言  
ったものです。秋刀魚など、9月に入って  
何度頂いたかわかりません。一方で夏の猛  
暑疲れもやや感じていますので、白湯や消  
化の良い温かい食べ物で内臓を労ってい  
ます。  
ヨーガでは、内臓の調整や活性化に効果  
があると言われている動きや、季節の変わり目  
に崩しやすい自律神経に働きかけるような  
動きを多めに取り入れています。  
金曜夜のヨーガクラスは9月第3週目から秋

の期が始まりました。しばらく女性だけのクラ  
スでしたが、春の期から男性2~3名がご参  
加下さっています。内1名は初心者の方で  
したが、疲れが取れてよく眠れるとの事で、  
お仕事帰りにほぼ毎回のご参加です。  
このクラスは、1回ずつ 1,000 円でご参加も  
できますので、男性のストレスケアにも是非  
ご利用頂ければと思います。

(中川 有香)

☆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)



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>



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** 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**

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  
 ザンクス  
 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/>

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。  
 ※有効期限：2014年11月2日(日)

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:045-482-2216
- 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