

# TRICOLOR

## 小学生夏合宿！

毎年、恒例となっている小学生の夏合宿についてお知らせ致します。

今年の夏合宿は例年続いていた白馬ではなく、茨城に合宿地を変更致しました。

白馬合宿との大きな変更点は大会スケジュールに沿った形の合宿から練習強化合宿に内容が変更され、サッカーの技術強化、また自主・自立を育てることを目的とした合宿にしたいと思います。親元を離れた合宿生活の中で自分のことは自分でするという自主・自立の行動のきっかけを作り、日常生活を変えていく意識を持たせることでこれからのサッカー生活に繋げていきたいと思えます。日常生活が変わればサッカーへの取り組み方も変わり、自主・自立をすることで、選手として大きく成長することが出来ます。今年も多くの子どもたちの参加をお待ちしています。説明会開催日、申込受付期間、入金方法等の詳細につきましては別途メールリングリストにてご案内致します。

- 日程 7/24(金)～7/26(日)2泊3日
- 場所 茨城県神栖市 鈴屋旅館
- 費用 29,500円
- 定員 先着90名
- 対象 3年生～6年生

## 夏休みの平日練習について。

小3～6年の夏休み期間中の平日練習について

例年、小学3～6年生の平日練習は夏休み期間中も通常スケジュールと同様に3・4年生は水・金曜日の大口台小、5・6年生は火・木曜日の港北小にて行っておりましたが、今夏は夏休み期間中に限りしんよこフットボールパークにて活動を行います。期間も以下の通り前期、後期に分けてまとめて

連続して行います。夏休み入ってすぐに朝の時間帯に活動することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぎ、また、合宿前に連続して活動しそのまま合宿に繋がられることにより、合宿での効果をより大きなものにしていけると考えております。人工芝のしんよこフットボールパークは原則雨天でも使用でき、朝の比較的涼しい時間帯に活動できるというメリットもあります。また、お盆休みを長めに取ることにより、家族旅行や夏休みにしか体験できないサッカー以外のことにも積極的にチャレンジしてもらいたいと考えております。ただ、別途グラウンド代が発生するため参加者からは別途以下の通り参加費を徴収させていただきますことを予めご了承ください。

子供たちが大きく成長する夏休みの時期に合宿と絡めてより効果的な活動を行うことにより、秋以降の飛躍的な能力の向上や日常生活における意識の向上につなげていきたいと思えます。

- 日程：7/21(火)、22(水)、23(木)、8/19(水)、20(木)、24(月)、25(火)、26(水)※全8回

- 時間：8:00-10:00

- 会場：しんよこフットボールパーク

(<http://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/football/>)

- 集合：6:45 港北小学校

- 引率：全学年とも現地までコーチが引率します。

往路：現地まで徒歩、復路：電車にて妙蓮寺駅解散

- 料金：全8回中6回以上の参加者：2,500円、5回以下の参加者：1回400円

※申込み方法の詳細につきましては別途メールリングリストにてご案内致します。

## 大会・公式戦結果

### Top

<県リーグ>

vs 横浜 GSFC コブラ	1-1 △
vs FC グラシア相模原	2-1 ○
vs ブレッサ相模原	0-3 ●

### Youth

<クラブユースリーグ>

vs SC 相模原	1-2 ●
-----------	-------

<クラブ新人戦>

vs 横浜 F.マリノス	0-24 ●
--------------	--------

### Junior Youth

<U-14 リーグ>

vs 三浦&スポーツカルチャークラブ	2-0 ○
--------------------	-------

<U-13 リーグ>

vs ヴィクトワール SC	0-6 ●
---------------	-------

### 小6

<FA リーグ>

vs FC 奈良	2-0 ○
vs FC 南台	6-1 ○

### 小4

<春季大会決勝トーナメント>

vs 野庭キッカーズ-W	3-1 ○
vs 駒林 SC-A	1-6 ●

### Papas

### Comp

【四十雀2部】

vs 港北	3-1 ○
vs テヴェントス	2-2 △
vs 緑ヶ丘	3-1 ○

### Rec

【四十雀4部】

vs 大和	2-1 ○
vs FC430	2-1 ○
vs コロコロ	0-4 ●

<市マスターズ Over40>

vs 横浜シニア

0-3 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

TOP チームで今シーズンキャプテンを務めている松本です。

【県リーグ5月】

トリコロール前月号より県リーグを3試合消化しました。結果は1勝1敗1分。チームとして中々皆さんを魅了するゲームが出来ていないにも関わらず、いつも足を運んで頂いてありがとうございます。チームは勝利を目指して戦っていますが、まだまだ弱いです。個人個人の人間的弱さが、チームとしての団結力、分析力、解決力に歪みを生んでいるのが現状です。

【収穫と課題】

一方 TOP チームのメンバーを見てみると、かながわクラブ育成組織出身者が増えています。これは当クラブの指導理念である一貫指導体制の賜物だと感じています。クラブイズムを若い頃から触れてきた選手 TOP チームに在籍することで、よりクラブを良くしたい、ファミリーを楽しませたいという感覚が浸透してきているように感じます。

しかしそれと同時に、同じく指導理念にある社会の一員として責任ある態度、行動に関しては、言い換えれば、かながわクラブの最上級カテゴリーとしての責任ある態度、行動には課題が山積みだと感じています。そこには年齢や性格は関係なくクラブファミリーとして、組織をもっと良くするという感覚を選手達に今以上に持たせることが僕自身の課題だと感じています。

【最後に・・・】

かながわクラブに加入して4年目になりまし

た。以前は東京の社会人チームにいましたが、縁あってかながわクラブに所属してから、若い癖に生意気な事も言わせてもらってます。僕自身かながわクラブが大好きですし、僕なりにクラブを良くする為に行動しているつもりです。ファミリーには尊敬出来る方が沢山いる中で、微力ではありますが、選手としてだけではなく、いろんな形で恩返しをしていきたいと思っています。TOP チームのキャプテンとして、社会人として、また1人の人間として、まだまだ未熟ではありますが、精進して参りますので、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。また TOP チームの応援も引き続き宜しくお願い致します。クラブファミリー全員で、これからも楽しんでいきましょう。

(松本 祐樹)

### Youth

いよいよ今月から関東クラブユースリーグと高円宮杯神奈川県U-18サッカーリーグの2つのリーグ戦が始まります。

関東クラブユースリーグは現時点では1試合の日程のみが確定しており、8/9(日)までに残りの3試合を消化することになります。1次リーグの上位が2次リーグに進出し、さらに2次リーグの上位チームが決勝トーナメントに進出し、優勝チームはJユースカップ本大会へ出場権が与えられます。

高円宮杯神奈川県U-18サッカーリーグは全8試合の日程が決定しており、各ブロックの首位は2部昇格戦へ進出します。

夏の暑い中強豪チームとの厳しい連戦が続きますが、選手たちは少しでも良い結果が出せるよう、日々のトレーニングに取り組んでおります。ご都合がつくようであればぜひ現地まで応援にお越しください。

尚、各リーグとも試合日程は現時点でのもので、今後予告なく変更される場合がございます。

います。最新の情報は県サッカー協会 HP  
や関東クラブユースリーグ HP にてご確認い  
ただくか、直接豊田までご連絡いただけま  
すと幸いです。

★関東クラブユースリーグ

FC MAKUHARI

杉並ソシオ FC

C.A.セイスラージュ

nexo tokyo FC

かながわクラブ

▼試合スケジュール

■6月7日(日)

@矢田部サッカー場 18:00Kickoff

×杉並ソシオ FC

※残り3試合の日程は現時点では未定で  
す。

★高円宮杯 U-18 サッカーリーグ 3部リー  
グ Nブロック

日本大学高校 B

公文国際学園高等部

横浜翠嵐高校

横浜創英高校 B

新羽高校

桐蔭中等教育学校

厚木高校 B

横浜平沼高校

かながわクラブ

▼試合スケジュール

■6月21日(日)

@公文国際学園 G 11:10Kickoff

×日本大学高校 B

■7月12日(日)

@横浜翠嵐高校 G

13:30Kickoff ※Kickoff 時間変更の可能性

あり

×横浜翠嵐高校

■8月23日(日)

@厚木高校 G 11:10Kickoff

×公文国際学園高等部

■8月26日(水)

@東戸塚フットボールパーク 12:00Kickoff

×桐蔭中等教育学校

■9月21日(月)

@横浜翠嵐高校 G 10:40Kickoff

×横浜平沼高校

■9月23日(水)

@横浜創英高校 G Kickoff 未定

×横浜創英高校 B

■9月27日(土)

@横浜翠嵐高校 G 10:40Kickoff

×新羽高校

■10月4日(日)

@厚木高校 G 12:50Kickoff

×厚木高校 B

(豊田 泰弘)

## Junior Youth

### U-14.15

だんだん暑くなってきました。まだ暑さに慣  
れていないので、日中の活動はきついかも  
しれませんが、だらけることなく、集中してプ  
レーしましょう。

これくらいで弱っているようでは、この先  
乗り切れません。夏休みには入れば、日中  
の活動が増えてきます。

暑くても集中できるよう、エアコン使用はなる  
べく控えるなど、暑さ対策を行いましょう。

人間はどんな環境にでも適応します。は  
っきり言って暑さは慣れです。

日本の夏は暑いのが当たり前。日本に住  
んでいるのであれば仕方がないことなの  
で、食事、水分補給、睡眠、暑さ対策をしつ

かり行って、暑さと上手く付き合い、乗り切り  
ましょう。

(高田 成典)

## U-13

中学生になり初めてのテストを迎えた選  
手が出てきています。

いつも言っているのは「勉強とサッカーの両  
立をすること」です。

そして中学三年生の受験の時には好きな高  
校を選べるようにも伝えていきます。

もちろん苦手な教科や分野があると思いま  
すが、そこから逃げずに取り組むこと。サッ  
カーでも同じことが言えると思います。好き  
な攻撃だけではなく、守備もしなくては試合  
に勝てない。

サッカーと私生活は繋がっているため、  
サッカーが上手くなるためにも日頃の過ごし  
方や取り組む姿勢を大切にしてほしいで  
す。

いよいよ U-13 リーグも始まりました。お時間  
ある方は是非応援に来ていただけたらと思  
います。

よろしくお祈いします。

(斎藤 幸宏)

## 小6

最近、6年生の練習では切り替えを意識さ  
せています。ボールを取られたらすぐに取り  
返す。取ったらすぐに攻撃に移る。よく、ボ  
ールを取られたら空を見上げてしまう子や  
そこでプレーを止めてしまう子がいますが、  
サッカーは常に動いているスポーツでありプ  
レーの連続が続きます。常に攻守の切り替  
えがあり、プレーを止めてしまうシーンはど  
こにもありません。またすぐに切り替えてボ  
ールを奪い返すことができたらそこから攻撃  
にも繋がります。攻守の切り替えは口で言うの  
は簡単ですが実際実践してみると出来ない  
ものです。しかし、少しずつ切り替えの意識

を持たせて習慣にすることが大事だと思います。まず取られたボールを取り返す、奪い返すことを意識することで一人一人のプレーの責任も生まれてくるはずですよ。もう少しの間切り替えの部分を練習していきたいと思えます。

(堀内 慶太)

## 小5

5月下旬以降、かなり気温が高くなってきました。活動中は、こまめに水分を取るようになっています。選手たちには、氷を多めに準備するように伝えていますが、念のため玄関を出るときに一声かけていただけると助かります。

6月と7月の週末のトレーニングでは、1チーム4人以下のミニゲームをたくさん行う予定です。常にボールに関わり、ボールを持っていなくてもプレーに参加することが求められる状況の中で、判断のスピードとボールコントロールの精度を上げるのが狙いです。

相手に速く厳しく寄せられてしまうと、まだあわてて狙いもなく蹴ってしまう選手もいますが、一方で落ち着いてそのプレッシャーを取り除いて前にボールを運ぶことができる選手も増えてきているように感じています。対外試合において、一人ひとりどのようなパフォーマンスを見せてくれるか、今から楽しみにしています。

(鈴木 章弘)

## 小4

### 【春のリーグ戦結果】

既にお知らせしたように、Aチームが2勝4敗で7チーム中5位。Sチームは4勝2分けで7チーム中1位で予選リーグを突破しました。引き続き、決勝トーナメントでは1回戦を3-1で勝ち、2回戦にコマを進めましたが、そこで1-6で敗れました。とはいえ、チーム

をAとBではなく、均等に分けたチーム編成で、12~3人全員を少なくとも試合の半分は出場させるという方針で臨み、横浜市内でベスト32という結果が残せたことは評価に値すると思います。応援に駆け付けてくださった保護者の方々の中には、別の評価もあることは十分に承知していますが、現段階で、子どもたちもベストを尽くした結果だと言えるでしょう。

子どもたちの成長という点からすると、特に、Aチームではマリノス相手に最後まで攻める姿勢を持ち続けたことや最終戦で3点取られた後に、2点取り返したことが成長を感じた場面でした。Sチームも同様に、何試合も先制された試合がありましたが、最後まで諦めずに、ゴールを狙い続ける姿勢を失いませんでした。結果は、引き分けに持ち込んだり、逆転勝利を収めたりすることができました。トーナメント2回戦でも3点失った後で、1点取り返す頑張りを見せました。自分たちが練習してきたこと(ドリブル、フェイント)を信じて、最後まで諦めない気持ちは、確実に子どもたちの心の中に育っているはずですよ。

### 【技術にこだわった結果は…】

今回の公式戦に際しては、徹底的に個人の技術で勝負するという目標で臨みました。ボールを持ったらドリブル、フェイントで相手をおかわしながらゴールを目指したわけですが、やはり限界があります。その限界を、子どもたちが身をもって体感してくれることが狙いでもあったのです。かながわクラブでは、個人の技術を身につけさせるのに最適なこの時期に、速さや強さを要求するのではなく、個々の技術の向上(丁寧さや巧さ)を目指しています。子どもの成長に応じた指導を実践しているのです。ある程度この技術で勝負できるのですが、速さや強さを徹底

的に鍛え上げているチームに対しては、歯が立たないこともありました。

しかし、ベースとして個人の技術が習得できていれば、速さや強さという側面も、筋力と共にいずれ身につけていきます。焦る必要は全くありません。逆に強さや速さをこの時期に追求することには、筋力の成長という点から無理がありますし、神経系が著しく伸びるこの時期にボール扱いを重視しない指導では、失うものが大きすぎます。ボールを自由に扱える楽しさが身につけば、継続して努力する姿勢が身につく、やがて、試合に勝つ喜びや仲間と協力する充実感を味わうことができるようになります。サッカーの本当の楽しさも徐々に分かってくるでしょう。

### 【今後の課題は？】

トーナメントを終えて、子どもたちに上手くいかなかった点を振り返ってもらいました。まず、「ボールを持ってドリブルを始めたなら、他の人のフォローがなく、ボールを奪われた」という意見が出ました。次に、「全員がボールを追いかけていって、相手の逆襲に備えてバランスを取る人がいなかった=逆襲で簡単にゴールを決められた」という意見も出ました。こうした意見が出るのが、実は、次のステップにつながります。子どもたち自身が問題点を明確に意識することがなければ、問題解決に向けての努力が始まりませんから。

どちらの意見も大切な意見で、前者はそろそろ子どもたちの中に、パスの意識が芽生えてきたという証で、後者に関してはポジションの意識の芽生えと考えられます。どちらも、今回の公式戦に際して、徹底的に個人の技術のこだわった結果、実感できたことなのです。今後はこうして実感した課題を克服するための練習に、個々が真剣に取り組むことになります。

【本日の MVP は何のため…】

リーグ戦、トーナメント戦を通じて、毎回、本日の MVP を子どもたちの推薦で、決められました。子どもたちは色々な視点から、様々な意見を出してくれ、たくさんの子どもの名前が挙がりました。コーチではなく、子どもたちが認めてくれることは何よりの励みになったことでしょう。子どもたちは、少なからず、褒められることの心地よさや他人を認めることの大切さを学んでくれたはずです。このことが仲間を大切にしたい気持ちへと昇華してくれれば言うことはないのですが…

本日の MVP を決めるもう一つの狙いは、全員が胸を張って「俺が一番頑張った」と言えるようになることにありました。

ですから、どんな試合に際しても、上手にプレーをしろと言っことはなく、一生懸命にプレーをしろと子どもたちに伝えていきます。本日の MVP は自分だと言えるように、子どもたちに最大限の努力をさせるといふ目論見は残念ながら今回、実現できませんでした。しかし、いつか全員が「俺が一番頑張った」と言えるチームになって欲しいという期待は今後も持ち続けたいと思います。(佐藤敏明)

### 小3

現時点では子ども達全員の基礎能力の向上を目的としてドリブルトレーニングを多くやっています。

パスができてゴールに向かうための能力がないとパスの有効利用ができません。そのためまず最初はドリブルを練習していき次のステップに進んでいきたいと考えています。前回の練習の時に目標カードを子どもたちに渡しました。

この目標カードを自分からやることでみんなの実力が上がっていくと思います。

全ての項目が達成できた子たちにはさらに難しい練習の目標カードを渡していき全体での足元の技術の向上を目指していきそこから戦術などの動きに入っていけるようにしていきたいと思っています。

(山本岳明)

### 小2

最近は特に暑い日が続いています。特に気をつけてほしいのが熱中症です。日頃の睡眠時間の確保、体調管理には気を配って頂けたらと思います。また、活動時にはペットボトルに飲物を入れそのまま冷凍庫で凍らせたものを持参して下さい。体調が悪くなった時に体を冷やすものに代用できますし、水分補給にも役立ちます。保護者の皆様にはひと手間かかることですが、ご協力の程、よろしくお願い致します。

最近では2年生の単独練習となることが多くなりました。そこで、今後は少しレベルをあげ、以下の5点を意識した練習をしていきたいと思っています。

- ・常に顔を上げて周りを意識しながらプレーすること
- ・常に自分なりに考えて工夫してプレーすること
- ・相手の重心をみてかわすこと
- ・相手をだます(裏を取る)こと
- ・常にゴールを目指すこと

しかし、上記5点を実践する為には、なんと言っても技術が必要です。

顔を上げながらのドリブル、ステップを踏みながらのドリブル、状況に合わせた切り返し、両足いろいろな箇所(内側、外側、裏側)でのコントロール、体の使い方(相手とボールの間に体を入れる、相手のいない方に回転する等)等、必要な技術をあげたらきりが無い程、いろいろな技術が必要となります。

小学生年代は『体が利く』ことで技術がカバーされてしまうことが多々ありますが、特に筋力がつき始める中学生や高校生から、技術の差がプレーヤーとしての大きな差となってあらわれてきます。ですから、技術の向上は今の時期にどれだけやっても損はないと思います。ですから日頃からボールに触る、少しの時間でも毎日リフティングをする、毎日15分でもアウトサイドのドリブルの練習をする、苦手な足で8の字ドリブルを練習する、みんなとサッカーで遊ぶ等、どのような方法でもいいので、ボールと友達になってくた、嬉しいと思います。

(但し、「リフティングやキックが上手」=「技術がある」ではありません!! その点誤解のない様お願い致します。技術は試合で活かしてはじめて技術です!!)

それと今後は TRM(練習試合)もあり、秋には公式戦もあります。

多くのお父さん方には是非、審判資格の取得を頂き、皆様でご協力、盛り上げて頂きます様お願い致します。

また、何か質問があれば(どんな質問でもかまいません)、練習前後等空いている時間に気軽に声をかけて下さい。

最後に『えっ? そうなの? 知らなかった?』という保護者の方々もいらっしやるとは思いますが、何故、『かながわクラブ』の『かながわ』は『神奈川』と漢字ではないのでしょうか? 正解がわかった方は、私までこっそりと回答を教えてください。

(益子伸孝)

### 幼児・小1

暑い日が続いてますね。夏はもっと暑い日が続くと予想されます。そこで保護者の皆様には日頃の子供達の体調管理に気を配って頂きたいと思っております。日頃の食生活から睡眠確保、こまめな水分補給をする

ことを自分で意識してする様に陰ながら支えて頂きたいのです。サッカーは走るスポーツですので、体に負担がかかります。ですので、体調万全で参加できる様によるしくお願い致します。活動時には飲物が入ったペットボトルを凍らせて持参して下さい。凍ったペットボトルは体を冷やす道具としても、冷えた飲料としても使用できますので、夏の必需品となります。是非ともご協力お願い致します。

まず幼児/1年生では、足のいろいろな部分でプレーできる様になりましょう！！足の内側(インサイド)、足の外側(アウトサイド)、足の甲(インステップ)、足の裏側等、いろいろな部分でボールを扱える様になると、プレーの幅が広がります。この時期にどんどんボールに触って、手でボールを扱う様な感覚を足でも身につけましょう！！

その中で少し難しいかもしれませんが、2点意識できるとさらに良いと思います。

まず1点目は顔を上げてプレーすること。ボールを直視するのではなく、間接視野(視界の下のギリギリのところ)でボールを見ると顔を上げながらドリブルすることが出来ます。では、顔をあげることがなぜ重要なのでしょう？考えてみましょう！！

ボールを直視していると当然ながら顔が下がります。顔が下がると目の前の人の足は見えますが、その先の人は前もって見えるでしょうか？ゴールはどこにあるか見えてるでしょうか？ゴールまであとどれぐらい相手がいるかみえてるでしょうか？どこが空いているかわかるでしょうか？これだけ書けば何故顔を上げた方が良いかわかりますよね？

そして2点目は相手の逆をとるということ。相手を良く観察して、相手が思っている方向と逆側にボールを運ぶことです。相手は

どの方向で取りに来ているか？それを利用して逆を取ります。時には相手を騙すことも必要です。時には急に方向を変えることも必要です。時には急に止まったり、急にスピードを上げたりと早さの強弱をつけることも必要です。自分なりの方法を工夫して相手の「逆」を取ることを意識してみましょう！（益子伸孝）

## Papas

### 【神奈川シニアリーグ ルール改定】

今シーズンより大きく2点ルール改定がありました。

1点目は、ユニフォームの統一になります。Rec/Compともにメンバーは勿論その意識があると思いますが、ついうっかりのユニフォーム間違えがないようお願いいたします。特に市シニア40/50と土日連戦になるときは洗濯後の白パンツ・白ソックスの青ラインとトリコロールラインはお間違えがないようお願いいたします。

2点目は、警告・退場に伴う懲戒処置になります。年々の警告の増加により懲戒処置が改定されました。25年度には警告をチームとして10枚以上受けたチームはありませんでしたが、26年度は10枚以上受けたチームが5チームあります。懲戒処置の改定内容は、警告2枚で1試合停止は今まで通り、プラス1枚で停止1試合が2試合に変更、プラス1枚(全4枚)で3試合停止に加え、反省文書の提出が求められています。ちなみにRecは、25年度:5、26年度:2Compは、25年度:4、26年度:2減少傾向にありますので、今年度は警告「0」を目指しましょう。

神奈川シニアルールの全体の改定ではありませんがシニアリーグ2部のローカルル

ールをご連絡します。来年度より、競技委員の選定は順位で決定します。

4位 正競技員

5、8、9位 副競技員

メンバー誰でも競技員になる可能性があると思っております。

その他Comp新メンバー(予定)のご紹介  
三澤 孝輔さん 6月登録で処理を進めています。

(瀬長 義男)

## ヨーガ(水曜日クラス)

「ヨガ部」

最近、神奈川県内の県立高校では部活動への参加率が下がってきているそうです。それも、特に女子。将来のある子供達が元気で健康に育つためには、ぜひ、運動をすることを習慣にして欲しいものです。

そこで、県の教育局より「ヨガ部を作りましょう。」というご提案をいただきました。そう言われてみれば、ヨガは大人になってから行う方は増えてきましたが、学生のころから始めることはあまりありません。

「ヨガを世の中に広めたい。」と思っている私にとって、とてもやり甲斐のあるご提案です。

そこで、今年度より、神奈川県内の県立高校2校で部活動としてヨガを行うことになりました。ヨガ部なんてきたこともありませんよね。

きっと、全国に先駆けてのことに違いありません。

先日、両校において初めてのヨガ部の活動があり行ってきました。それぞれ10~15名の部員が集まりました。全員がヨガ初体験です。運動なんて大嫌いな子、太っていて気にしている子、やや不登校気味の子など。普通の運動系の部活動とはかなり違

った感じですよ。

でも、約1時間のヨガのあとは、みんなスッキリ元気な笑顔でした。「気持ち良かった。」「楽しかった。」などの言葉も出て、部活動の滑り出しは好調です。

県からの期待を背負い、先生方からの関心も高く、プレッシャーがありますが、頑張っていきたいと思います。

(伊藤 玲子)

### ヨーガ(金曜日クラス)

「ヨーガとストレッチの違い」

きっと同じように思われている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ストレッチは、関節の柔軟性を高める運動を中心に行います。例えば肩が凝ってきたから肩のストレッチを行う、走る前にアキレス腱を切らないようにストレッチを行うなど、「目的」を持って行います。ではヨーガは？「結果であって目的でない」ところがストレッチとの一番の違いではないでしょうか。

ヨーガのポーズもちろん柔軟性を高めますし、健康づくりを目的にポーズを行うことも多いですが、体の部位に焦点をあてるというよりは、「呼吸との連動によって体と心がどのように変化したか？」という風に、全体的にありのままに見ていきます。

ですから、もたらされる結果はその人それぞれです。固い部分がほぐされた感じ、身体が軽くなって爽やかな感じ、心が落ち着いた感じ、エネルギーが湧いてきた感じ、ストレスから引き離された感じ。ヨーガは自分との対話の時間です。体の固い柔らかいに関わらず、自分の変化を楽しむような気持ちで、ぜひ参加されてみてはいかがでしょうか？

(中川 有香)

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 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	マクナルド ザンクス	至横浜
交番		至国道1号
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	

※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:045-482-2215

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