

# TRICOLOR

## 大会・公式戦結果

### Top

<県リーグ>

- vs FC コラソン・プリンシパル 1-2 ●
- vs 六浦 FC 1-2 ●
- vs VERDRERO 港北 1-2 ●

<市リーグ>

- vs JUSTICE 6-0 ○

### Youth

<関東クラブユースリーグ>

- vs 杉並ソシオ 0-7 ●

<県 U-18 リーグ>

- vs 日本大学高校 B 0-3 ●

### Junior Youth

<U-15 リーグ>

- vs ヘラクレス大磯 1-0 ○
- vs 川崎チャンプ 0-12 ●

<U-13 リーグ>

- vs 横浜 GS 0-1 ●
- vs バディ・ホワイト 2-5 ●

### 小6

<FA リーグ>

- vs 坂本 SC 4-0 ○
- vs あざみ野 0-0 △

### Papas

### Comp

【四十雀2部】

- vs オフサイド 3-1 ○
- vs 横須賀 1-0 ○

### Rec

【四十雀4部】

- vs パフォ 1-6 ●

<市マスターズ Over50>

- vs 翠嵐 0-3 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

【県リーグ6月】

トリコロール前月号から2試合消化しました。結果は2敗。先月のブレッサ相模原戦から3連敗していて試合内容や結果が出ていないにも関わらず、場所に関係なくいつも試合会場に足を運んでいただきありがとうございます。最近の試合では、試合終盤での失点が多いです。チームとしての試合の運び方の悪さやメンタルの弱さが出てしまい、まだまだ未熟です。意思疎通や解決力がチームとして出来ずもどかしいのが現状です。

【収穫と課題】

今シーズンの試合を見てみると、若い選手が試合に絡みだし結果を出す機会が多くなってきています。これにより今まで以上にチーム内での競争が激しくなり、練習から身体の張ったプレーなどが増えてきたと感じています。公式戦で思いどおりの結果が出ず、試合のメンバーが変わる機会が増えたのでこれからチーム力が上がってくると思います。しかしそれと同時に、試合中に若い選手が年上の選手に遠慮してしまう場面が見られます。ピッチに入ってから年齢や性格は関係なく、試合に出場している以上責任を持たないといけないと思います。また試合中の不必要な抗議や異議が多いと思います。かながわクラブのTOPチームの試合には多く子どもたちや多くの方などが見に来てく

れています。かながわクラブの一員としてまた社会人として、お手本になるべき行動や言動をしないとけないと思います。私たちは常に応援してもらえるチームになるためにも試合中のマナーを改善していきたいと思います。

### 【最後に】

かながわクラブに入団して2年目になりました。初めて参加したかながわクラブのフェスティバルの時に参加人数の多さに驚いたのと同時にこのクラブのTOPチームに入団して良かったと感じました。入団してたったの2年しかたっていないませんが、松本キャプテンと同じく僕もかながわクラブが大好きですし、ずっとこのクラブでプレーして、多くのクラブの人たちと関わっていきたくと思っていますし、かながわクラブの発展のために僕が出来ることを全力で取り組んでいきたいと思っています。TOPチームの副キャプテンとしてまた1人の人間として日々成長していきたいと感じています。

引き続きTOPチームの応援をよろしく願います。クラブファミリー全員で最高の夏にしましょう。

(小野寺 航平)

### Youth

神奈川県U-18リーグの初戦である対日本大学高校戦の結果は0-3で敗戦スタートとなりました。コーナーキックからのセットプレーで先制され前半は0-1で折り返し、クロスボールが枠に飛んでしまったというもので追加点を許してしまいましたが、試合の入り方は悪くありませんでした。

撃時のミスが多く、それにより2列目からの攻撃参加が出来ず攻撃に厚みをつけることができませんでした。ただ、同ブロックで首位争いをするであろう日本大学高校相手に最後まで粘り強く戦い、大崩れすることなくチャンスを何回か作れたことは進歩と言えると思います。また、ジュニアユースからも3人が助っ人で来てくれましたが、出場した選手は皆よく戦ってくれました。

今シーズンはメンバーも少なくジュニアユースの力も借りながらの厳しい戦いが続きますが、より組織的な守備で取りどころでしっかりとボールを奪い切り、攻撃ではシンプルに時にはリスクを冒して得点を狙いに行き、昨年度よりも良い成績が出せるように取り組んでいきます。

(豊田 泰弘)

### Junior Youth

#### U-14.15

今月からU-15リーグ2ndステージが始まります。このステージは4勝を目指します。

8月には高円宮杯県大会が控えています。一つでも多く勝ち進めるよう、夏休み中の試合を有意義に活用しましょう。

そのためにも、試合中に自分ができることとできていないことを把握し、練習や練習試合の中で各自分析・修正するように。

夏休み期間中は曜日に関係なく、試合が入ってきます。スケジュール調整や体調管理をしっかりしてください。

(高田 成典)

### U-13

「U13 リーグも三節を終了してまだ勝利を収める事ができていません。しかし、前節のバディJYホワイト戦では課題としていたゴールをやつと決めることができました。

また中学校により2期制、3期制がありテスト休みの関係で全メンバーがそろってできていない状況です。逆を言えば皆が試合に出るチャンスがあるということでもあります。そのなかで前節は普段なかなか先発で出れない選手が、先発出場し素晴らしい活躍を見せてくれました。練習は嘘をつかないと良く言いますが、まさにその言葉とおりのプレーでした。7月は夏休みに入り遠征もあります。より一層たくましくなった姿を皆さんにお見せできるように取り組んでいきます。」

(斎藤 幸宏)

### 小6

前期のFAリーグが終了しました。結果は、予選リーグ2位で上位リーグ進出を決めました。これは、選抜メンバーで勝ち取った結果ではなく6年生全員で勝ち取った結果です。毎回審判をしてくださった保護者の協力や毎回応援をしてくださった保護者の皆様、選抜に選ばれなかったけど応援に来てくれた選手、練習をモチベーションを落とさず取り組んでくれた選手。皆の支えと協力があつたこそその結果です。

もちろん、試合に選抜された選手もがんばりました。

前期では、選ばれていなかった選手も後期での選抜されるチャンスは大いにあります。これからの毎回の

練習や試合の取り組み方で大きく成長することができます。実際にみんなの成長を感じていますしサッカーに取り組む姿勢も変わり始めた選手も出てきています。

この夏には、合宿やサマースクール、わかばSCとの交流戦があり、成長できるチャンスがたくさんあります。後期に向けて6年生全員で頑張っていきましょう。

(堀内 慶太)

## 小5

日頃、皆さんは自分のことは自分で解決するようにしていますか。以前から、サッカーの準備は自分でするように伝えてきましたが、もうそろそろ、サッカーに限らず、一人でできることについては可能な限りトライする時期にきていると思います。以下、一つひとつ確認しながら、何ができていないかチェックしてみてください。

- ・クラブの活動に際し、必要な準備をすべて自分で行う。
- ・乗車券を自分で購入する。
- ・汚れた衣服などを自分で洗濯かごに入れる。
- ・サッカーシューズの手入れをする。
- ・必要な荷物を自分で準備する。(忘れ物をして困るのはあなたです)
- ・自分でスケジュール(宿題や学習)を立てて、計画どおりに実行する。(勉強は優先順位の最上位にあるものです)
- ・自宅で食事を済ませた後、食器の後片付けをする。
- ・寝床の準備を自分で行う。

・問題に直面した時は、周囲の大人に質問するなどして、自らその解決に努める。

これらは一つの例にすぎませんが、どれもサッカーに限らず人として当たり前のことを列挙したつもりです。すでに行っている人は、これからも続けてください。そして、まだできていない項目がある人は、ぜひ挑戦してみてください。どれも習慣になっただけでは、それほど難しくはないと思います。

サッカーは自分で考えて決定し、そしてその判断のもとにプレーをするスポーツです。「自分のことは自分で行う」その積み重ねが、ピッチ上のパフォーマンスにも良い影響を及ぼすと信じています。今月下旬には、サッカー合宿もありますし、この夏はいろいろなことにチャレンジしてみましょ。

(鈴木 章弘)

## 小4

【練習で出来ないことは試合では絶対に出来ない！】

春のリーグ戦の反省を踏まえた練習が始まりました。しかし、なかには練習に臨む姿勢に疑問の残る子どももいます。簡単な話で、練習とは、出来ないことを出来るようにするために行います。出来ないから練習をするといっても良いでしょう。出来ないからつまらないと始めから投げたままでは、出来るものも出来なくなってしまう。なんだか禅問答のようになってしまいましたが、練習に臨む際には、常に、出来ないことを出来るようにするのだという姿勢で

臨んでほしいものです。

自分に出来ないことを認めることは非常に勇気が要ります。このリーグ戦を通じて、自分たちに足りないものが何なのかは、身をもって体験したはず。この貴重な体験を生かすかどうかは、皆の意識次第です。嫌なことに目をつぶって過ごしてしまうのか、きちんとできなかったことと向き合っ、努力をするのかでは雲泥の差です。出来ないことをきちんと認めることから、克服に向けての努力が始まるのです。出来ないことは恥ずかしくありません。出来ないことをそのままにしておくことが恥ずべきことなのです。そして、失敗することも恥ずかしくありません。失敗を恐れて、挑戦しないことが恥ずかしいことなのです。ミスを恐れずに、前向きにトライしましょう。

【団子にならないサッカーを】

リーグ戦の反省を踏まえて、スペースを意識させる練習に取り組み始めました。手を使ってのパスゲームもそうですが、最終的には手を使わずに、足でのパスゲームへと発展させます。ゴールを決めることではなく、パスを通すことが目的ですので、子どもたちはどうしたら味方同士でパスをつなぐことができるのかを考えます。マークされている味方にパスを出せばカットされますし、ボールだけを追いかけると自然にボールに近づいてしまい団子状態(相手に広大なスペースを与えること)になります。開いているスペースを探して、フリーになってパスを要求するようになるとパスがつながるようになるこ

とを、子どもたちには徐々に気づいてほしいと思います。

ただ、パスが目的になると、どんなにフリーな状態でも、ワンタッチで、兎に角、ボールを離してしまう子も出てきます。これまで磨いてきた個人の技術を発揮せずに、パスだけというのでは、これまでの努力が水の泡です。目の前の相手をおかわしてから、落ち着いてパスを出すことも大切です。また、スペースを作るためのドリブルも、勿論、必要になります。最終的には、状況に応じたプレーの選択(ワンタッチでパスなのか、キープなのか、ドリブルなのか、かわすのか…など)ができるようになって欲しいものです。

#### 【ポジションは決めないの?】

サッカーのポジションは野球と異なり非常に流動的です。唯一、野球と同じようにほぼ固定されるのがゴールキーパーですが、それ以外は全員が守り、全員が攻めると言っても良いでしょう。また、自分が気持ちよくなるために試合をするのではなく、チームが勝つために試合をするのだという理解も必要です。チームゲームでは、自己を犠牲にしても、チームの勝利のために努力することが求められるのです。それらの理解が子どもたち全員に出来れば、徐々にポジションを決めていくことも考えています。

誰も華々しくシュートを決めたいと思っていますが、攻めるだけでは試合には勝てません。相手のフォワードの選手をきちんとマークして仕事をさせない仲間がいるはず

です。ゴール前で相手のシュートに対して、身体を張って防いでくれる仲間がいるはずで、センターフォワードは、仲間が苦勞して奪ったボールをゴール前で待っていて、シュートをするだけという時代がかつてはありましたが…。

ボールを奪われた瞬間からディフェンスが始まります。数的優位を保つためには、全員が走り続ける必要があります。「俺、フォワード、シュートするだけ!」、「俺、ディフェンスだから攻められないの?」といった誤った意識が改まったら、少しずつポジションを決めていきたいと思います。

#### 【合宿に期待】

今年は多くの4年生が合宿に申し込んでくれたと事務局から聞きました。ご家庭の予定を調整していただいたご家族の皆様には大変感謝致します。子どもたちにとっては、非常に喜ばしいことではありますが、冒頭にも書いたように、出来ないことを集中的に出来るようにするという意識で参加してほしいものです。昨年までとは異なり、試合中心ではなく、サッカーの練習漬けの2泊3日になります。貴重な5、6年生と一緒に活動できる機会です。様々なことを吸収して帰りましょう。高学年の活動を見て刺激となることも多いと思いますし、高学年の良いプレーはどんどん真似をするようにしましょう。合宿期間中は、自分のことは自分でするという事は当然です。その上に、サッカーの練習があります。2泊3日という短い期間ですが、具体

的な目標(リフティング100回、フェイントを一つ身につける、左足でのキック、両足でのドリブル…など)を持って参加しましょう。

(佐藤敏明)

#### 小3

失敗する事を恐れない。

先月の練習ではドリブル練習とグラウンドを広く使うための練習を行いました。

みんな少しずつであります。出来るようにはなっているのですがもっと挑戦する事をして欲しいと思います。

そして挑戦したあとに失敗や成功があります。

その後自分は何故失敗してしまったのかどこが悪かったのかや、逆に成功した時はなぜ上手くいったのかなどを自分自身で考えて次の行動に移して欲しいです。

もしどう考えてもわからない事があたら積極的に自分や他のコーチに聞いてみてください!

そして言われた事を挑戦してまたそのあとにいかしてみてください!

(山本岳明)

#### 小2

先日は久しぶりにTRM(トレーニングマッチ)にご招待頂き試合をしました。試合は5人制のフットサル形式でスペースが少なく、スピードを上げることが難しい中で如何に空いているスペースを見つけてゴールに辿り着けるかがポイントだったと思います。港北小のTR(トレーニング)ではある程度スペースがあり、足の

速い選手はそれだけで相手を抜きゴールに近づけていましたが、この試合では相手の逆を取ることやスペースを見つけて、より良いドリブルする道筋を如何に見つけるかが必要な環境だったと思います。これを教訓としてドリブルについては単なる「速さ」ではなく、「スピードの変化」「道筋の角度」「相手の逆をとる」ことが重要だということ踏まえて、これからのTRに励んで欲しいと思います。次に久しぶりのTRMだったこともあり、真剣に良く走りボールを取りに来る相手に驚いてしまい、消極的なプレーやただ闇雲にボールを蹴るプレーが散見されました。これも相手を良く見て冷静に対応できるようにこれからの課題としたいと思います。

また、浮いているボールに対しての処理がまだまだ苦手な選手が多いと感じました。こちらも苦手意識がなくなるようにTRしていきたいと思えます。

夏が終わるとすぐに公式戦が始まります。2年生は会場提供の関係で1チームエントリーとなる為、全試合出場できる選手は1人もいません。公式戦だから、TRMだから、練習だからとかは関係なく子供達が自然に真剣に楽しんでサッカーと向き合える環境があればいいと私は考えています。ですので、保護者の皆様には子供達が(公式戦だから)特別な意識を持たないように、まずは大人である皆様が意識しないで頂ければと思います。大人が背中で見せていけば、子供達にとってこれ以

上の教科書はないと思います。何卒ご協力の程、よろしくお願い致します。

(益子伸孝)

## 幼児・小1

先日、メールにてご案内の通り、ユニフォームの件は誠に失礼致しました。申し訳ございません。ユニフォーム(青)の製作違いは業者のミスですが、金額変更についてはクラブ側の案内ミスでしたので、書面で大変失礼ではありますが、この場を借りて再度お誤り申し上げます。

入部者も増えてきて、毎回体験者を含め30名程度の出席者で楽しく活動させてもらっています。泣いたり笑ったり、まだまだ幼年期の選手達ですので、いろいろなことが起こります。その中でも比較的みんな元気に楽しくサッカーをしているとの印象を受けており、こちらも楽しく指導させてもらっています。

毎回体験に来て頂いている方はそろそろ入会を考えて頂ければと思います。子供達も見限り慣れ親しんできましたし、楽しくサッカーをやれていると思いますので、何卒ご検討の程、よろしくお願い致します。

サッカーは人生と同じで、いろいろなことが起こりますが、試合中は同じチームの仲間以外は誰も助けてくれないスポーツです。将来、サッカーを続ける上で、自分は今何が出来るか、チームの為に何が必要なのかは、選手自身が考えなくてはなりませんし、その様な状況が多いスポーツでもあります。そういった

「考える力」は実はサッカーだけで身につくものではありません。というよりサッカー以外で育まれるものです。より良い環境をお膳立てして道筋を作り導くことが全て子供の為とは限らないのです。子供が出来ることはあえて奪わず、失敗をさせてでも、子供自身にやらせ、判断させることが、彼らの力になるということを中心に片隅に置いて頂けたら幸いです。勿論、私も放任するつもりはありません、いろいろな選択肢やヒントは与えていくつもりですが、子供達が自分で出来ることは奪わないつもりですので、保護者の方々にも共感頂き、ご協力頂けたら嬉しく思います。

(益子伸孝)

## Papas

【Papas 神奈川シニアリーグ参戦履歴】

かながわクラブシニア(40歳以上)が、神奈川県シニア四十雀リーグに参戦して今年で丸10年となります。初年度(2005年)は1チームで、試合の参加人数は常に20人近くいました。

そのため、後半にメンバーを総入れ替るなど夏場の暑い時期などは、圧倒的に有利な状況でゲームを行う事ができました。

初年度は同じく、新規参入の「FC旭40S」が1位、「かながわクラブ」2位で次年度は3部自動昇格となりました。

次年度(2006年)は、チームの人数が多いことから、チームコンセプトの違う下記2チームに分けました。

Comp：競技性を重視し、勝利する事をめざす。 中山監督

Rec：サッカーを楽しむ事を重視し、全員が試合に出る。 濱野監督

Rec 参加者の半数近くが学生時代サッカー未経験者でしたが、運動量があり、初年度は6位/12チームと思ったより、良い成績で終了しました。

Compは、3部でも2位/12チームとなり順当に2部に自動昇格しました。

2007年度は、Comp 6位/12チーム、Rec 11位/14チーム。

2008年度 Comp 12位/12チーム、Rec 14位/14チームと共に不本意な成績となり、Compは3部降格となりました。

この時期両チーム共に、メンバー数が少なく参加者11人を確保する事が難しい状況でした。8人が試合成立最低数ですので、棄権はありませんでしたが、11人以下での試合もありました。

その後の戦績は、Comp (2009)1位(3部)→(2010)7位(2部)→(2011)4位→(2012)10位→(2013)1位(3部)→(2014)3位(2部)  
Rec (2009)9位→(2010)12位→(2011)10位→(2012)9位→(2013)8位→(2014)13位

10年経過した現在では、初年度から参加した人達はほとんど引退し、現在では数人のみとなりました。今後もチームを存続し、リーグに参戦するためにも  
グラウンド提供の課題や、競技委員の選出、審判選出などプレー以外に

も全員の協力が必要となります。

Recでは2015年度は、23人(7月より2名追加予定)と過去最大のチーム人数となっています。

4部リーグのレベルは10年で上がっていますので、簡単には勝てる試合はありませんが、今年度は満足できる試合が多くできる事を期待しています。

(太田敏昭)

#### ヨーガ(水曜日クラス)

##### 「ヨーガ部 その2」

その後、ヨーガ部の活動は順調です。部員達は、毎回、私が行くのを楽しみにしてくれているようでうれしい限りです。

そんな中、先日の部活動に男子生徒が体験参加にきてくれました。

今まで、部員は全員女生徒で、楽しくおしゃべりを交えながら進めてきました。そこに突然の男子生徒の参加です。場の雰囲気が一気に変わりました。

参加した男子は5人。

そのうち2人はブレイクダンスが好きで、体を柔らかくしてダンスをもっと上手になりたいそうです。「ヨーガがいかも。」と思ったそうです。

あとの3人はサッカー部員で、体のメンテナンスやメンタルの強化に良いに違いないとサッカー部の顧問の先生に勧められたそうです。

いざ、ヨーガを始めてみると、最初の足ほぐしの時点で男子5人はうめき声をあげはじめました。「ヤバイよ、これ。」「マジ、やばい。」と意味不明の発言の連続です。日頃は筋肉を

使う一方でメンテナンスをしていないのでしょ。ガチガチになった筋肉をほぐす感覚は新鮮で刺激的だったようです。

その後に、試験機関中や夏休みの間に、自宅でもできるようにと太陽礼拝を行い、しっかりと全身を動かしていきました。

そして仕上げのシャバアーサナ(リラクゼーション)

一時間のヨーガを終えたあとは、全員の顔つきまで変わっています。なんだか大人になったような落ち着きを感じられます。

「気持ち良かったっす。」「また、来ます。」との言葉を残して帰っていききました。

ヨーガ部は活動日が少ないので兼部も可能です。いろいろなスポーツをすでに行っている生徒達にもヨーガを知ってもらいたいと思います。この子達が友達に声をかけてみんなで参加してくれたらうれしいです。

これからは、ますます楽しみになってきました。

(伊藤 玲子)

#### ヨーガ(金曜日クラス)

##### 「ハッカ油で涼しさを」

暑くなる日が多いせいか、すでに夏のような気分になっています。晴れた日などはすっかり夏の青空ですよね。西日がさんさんと当たる我が家は、室内温度がかなり高くなります。窓を開けて扇風機を回していてもまだ暑いという日はざらです。でも冷房はなるべくつけたくない、そんな時は天然のハッカ油スプレーを首の周りに2吹きほどします。しばらく

するとスースーと涼しくなって、汗が引いていきます。外出時も活躍しますし、お風呂にも2～3滴ほど垂らすと上がった時に涼しさが感じられます。でも、入れすぎると上がった後にもれなく北極的体感になってしまいますので(笑)お気をつけ下さい。

さて、まだ続く梅雨の時期は、気圧の変化などで自律神経がちょっとしたパニック状態になり、体調を崩しやすいと言われていています。全身の重だるさ、めまいや頭痛、消化不良、貧血など、思い当たる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？それから、店内などで冷房を使用しているところが多くなり、冷えによる肩こりを感じる時期にもなりました。夏の疲れは冬の不調にも繋がりますので、少しでも生活の中にヨガを取り入れて、健やかに過ごして頂きたいと思います。

(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  
**ANDO**  
 横浜アンドウスポーツ

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 マクナルド サックス  
 交番 マイナート  
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園 至国道1号  
 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



日本テレビ出演