

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### TOP

〈県社会人サッカーリーグカップ〉

vs FC コラソン・プリンシパル 4-3 ○

vs ディヴェループ FC 2-1 ○

### YOUTH

〈県 U-18 リーグ〉

vs 横浜平沼高校 1-0 ○

vs 日本大学高校 1-3 ●

vs 氷取沢高校 2-1 ○

### JUNIOR YOUTH

〈U-15 リーグ〉

vs 春日野中 5-0 ○

vs 逗子開成中 0-2 ●

〈U-14 リーグ〉

vs 川崎アズーロ 1-3 ●

vs コラソン淵野辺 1-1 △

〈U-13 リーグ〉

vs サレジオ学院 1-3 ●

### 小6

〈FA リーグ〉

vs しらとり台 FC 0-3 ●

vs 帷子 SC 2-0 ○

vs 品濃ウイングス 0-7 ●

vs 上星川 SC 2-1 ○

vs 田奈 SC 2-0 ○

vs 日限山 SC 0-4 ●

### 小4

〈国際チビッ子サッカー大会〉

S チーム

vs ライフネット SC 0-0 △

vs 磯子フレンズ SC 3-0 ○

vs 本牧少年 SC 2-0 ○

vs 山王谷 SC 1-1 △

vs 長津田ドラゴンズ SC 3-0 ○

vs EMSC 2-0 ○

※グループ1位で予選突破

A チーム

vs 上中里 SC 0-2 ●

vs FC 根岸 1-4 ●

vs エストレーラ FC 0-1 ●

vs 青葉 FC-W 1-2 ●

### 小2

〈国際チビッ子サッカー大会〉

vs たちばなキッカーズ 4-0 ○

vs 横浜東 FC 5-1 ○

vs FC 南台 3-0 ○

vs 原 FC-B 1-7 ●

vs 富岡 SC 0-4 ●

### PAPAS

〈COMP〉

県四十雀 1 部

vs 湘南ペガサス 40 1-3 ●

vs 西湖 Wings.FC 0-5 ●

〈REC〉

県四十雀 4 部

vs ウィットモンスタース 2-0 ○

〈OVER50〉

市シニアリーグ

vs dfb パフォーマーズ 50 2-2 △

vs 三春台 50 1-2 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ連勝】

かながわクラブ TOP チームは9月4日県リーグ 8 節を行い、FC コラソン・プリンシパルに 4-3 で今シーズンの初勝利をあげました。3-1 で迎えた終盤、退場者を出し苦しい状況でロスタイム5分。相手の怒涛の攻撃に立て続けに 2 点を失って同点に、さらに相手の猛攻が続く中、時間的にもラストチャンス、最後の力を振り絞って攻撃

に参加したキャプテン建部の渾身のシュートで、劇的な勝利をあげることができました。

続く第9節のディヴェループFC戦、後半35分まで0-1で劣勢に立たされるも、今シーズン大活躍の荏原のシュートで同点、さらに試合終了間際のロスタイムに堀内の勝ち越しゴールで再び劇的な勝利を収めました。

この2試合、今シーズンの流れから終盤に逆転され大量失点をしてしまうパターンになる可能性もありました。しかし、夏場の練習やリーグカップなどで課題を克服し、県リーグ再開を2連勝で飾ることができました。特にボランチの永野選手からの配球で攻撃パターンに幅ができ、得点力がアップしています。県リーグも残り2試合、最後の力を振り絞って勝利したいと思います。

今後とも応援よろしくお願ひいたします。

TOP チーム HP

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>  
(中本 洋一)

## YOUTH

9月の後半は雨の日が多く、予定していたトレーニングマッチが3回中止となったり、グラウンドが使用できずランニング中心のトレーニングを余儀なくされた日が多くありました。その中で迎えた久々のU-18リーグの公式戦である対氷取沢高校戦でしたが、結果は何とか勝利することができました。

前半の早い時間帯にコーナーキックから先制点を奪い、前半はそのまま1-0で折り返しました。後半早々に相手にフリーキックを与えてしまい、こぼ

れ球を押し込まれ同点にされてしまいました。その後シンプルなパス攻撃から追加点を奪い逆転に成功しました。その後もかながわクラブペースで試合を進めることができ、幾度となく相手ゴールに迫りましたが、追加点を奪うことはできずに2-1で勝利することができました。終わってみれば終始かながわクラブペースで試合を進めることができ、相手に決定機をほとんど作らせず、2点目を奪った攻撃に代表されるように余計な時間をかけず必要最小限のパス交換でシュートまで持っていく良い攻撃の形を作ることができておりました。ただ、ゴール前の決定力不足や、準備不足や連携ミスから簡単にボールを失ってしまったり、縦に攻撃を急ぎすぎて不用意にボールを失ってしまう場面も目立ちました。さらに、特に1-2年生は遠慮やミスへの恐れからか消極的なプレーが多く、持てる力を発揮できていない選手が多かったです。

また、日々のオフザピッチでの取り組みの甘さも目立ちます。時間にルーズな選手、荷物の整理、ボール・ビブス・マーカー等の備品の管理、など、この程度でいいか、とか誰かがやるだろうといったいい加減さや甘さが相変わらず試合に出てしまっています。

10月上旬にはU-18リーグの最終戦があり、後半からは神奈川県内のクラブチームによるリーグ戦である、神奈川県クラブユースリーグが始まります。露呈した課題を改善し良い形で次の試合に臨めるよう引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

### 【U-15】

U-15リーグも残り4試合となりました。そのうちの3試合は、何事もないければ10月に消化します。また、スケジュールによっては、全日程が10月中に終了するかもしれません。ここ最近と同じことを伝えていますが、中学生年代の公式戦を一試合でも多く勝利できるよう、残されたサッカー時間を有効に使いましょう。先日、今年卒業し桜ヶ丘高校に進学した山崎君が練習に顔を出してくれ、「Bチームに昇格した」との報告を受けました。桜ヶ丘高校ではA・Bの2チームが、神奈川県U-18リーグに参戦しているので、早く「公式戦デビュー」、「Aチーム昇格」の報告を聞きたいものです。かながわクラブではチームとしての結果は出ていませんが、山崎君のように個人として高校生年代で活躍できるよう活動してきました。

これから卒業していく選手も高校生年代で、山崎君を追い越すような活躍ができるよう、中学生年代の時間を大切に使ってください。

(高田 成典)

### 【U-14】

夏を終えリーグ戦再開後2試合で勝ち点1と苦しい時期を迎えています。今までは追う側として取り組んでいましたが今では追われる側の立場です。殆どの選手が初めての経験だと思います。どのチームかながわクラブを倒す想いできます。そういった中で何ができるかということが上に立つチームのメンタリティーや活動する上での姿

勢が大切です。

先日のコラソン淵野辺では1点ビハインドの中、よく追いついたと思います。内容ではイマイチでしたが負けゲームを引き分けにすることは思いの外、容易なことではありません。その試合では出ている選手はもちろん、ベンチに下がった選手から自然とコーチングが出ていたり、仲間を鼓舞する声を出している場面が見受けられました。選手たちは真剣勝負を本気で闘えるようになってきていることは間違いなく成長している証です。どんな練習、どんな試合でも100%を出さない選手に次や未来などで活躍することはできません。

全力を尽くした先に成果や課題が見つかり修正することができます。この2試合の勝ち点で取れなかった5点分のことを学ぶことができれば次のゲームに繋がってくるはずです。公式戦だけでなく練習試合、練習、勉強に遊びでも全力で取り組める集団を目指して活動していきます。お時間ある方は是非応援に来ていただければと思います。宜しくお願い致します。

(斎藤 幸宏)

#### 【U-13】

今月もU-13リーグがあり、1-3とサレジオ学院中に負けてしまいました。まだ未勝利と厳しい状況ですが、この試合で初めて得点することが出来ました。しかし、試合内容を考えればもっと点を取れたのではないのかとも捉えることが出来る試合でした。相手には自分達の横パスやバックパスを取られてしまい、相手のいい状況でボールを取られてしまったり、パスを奪われた後の切り替え

や、ディフェンスの寄せが甘く自由にプレーをさせてしまうシーンも目立ちました。ですが良いところも多く見ることが出来ました。自分達で考えて相手のコートに人数をかけてボールを奪ったり、選手同士でコミュニケーションを取り勝ちたいという気持ちを感じさせてくれる選手が目立ちました。逆に、勝ちたいという意識がもっと気持ちを前面に出しても良いんじゃないかと思う選手も見受けられました。また今月の練習では雨の日がとて多くランニングをすることが多くありました。ランニングでは気持ちの面ですごく戦えるか良いタイムが出ると思うのですが、最近のランニングではタイムが良い選手が固定されてきてしまっているのが全員が常に良いタイムを目指して上の学年にも負けないくらいの気持ちで手を抜かず少しでも上を目指してやってもらうように意識して練習に取り組んでもらいたいと思います。

(青木 宏静)

#### 小6

##### 【リハビリ!?】

9月10日には、小6のリーグ戦が始まる前に小2の国チビ初日のサポートに行きました。とにかく選手みんなが笑顔で楽しそうにプレーしている姿に元気をもらいました。調子に乗って副審の際元気よく旗を振りすぎ、しばらく右肩が痛かったことは内緒にしておきます笑

##### 【コーチノオシゴト】

小6のFAリーグが始まり、久しぶりに「公式戦に臨む緊張感」に鈍ったセンサーとカラダを無理やりにも動かしながら始めています。事前準備として、1)選

手・保護者皆さまへの日程他案内準備（各会場での注意事項徹底、応援のお願い、その他案内に不備が無いよう豊田コーチと相談・確認）、2)審判に関して柴田さん、平出さんにお問い合わせ（いつも本当にありがとうございます）、3)メンバー表の準備（抜かりがあつては選手、対戦チーム、会場本部に迷惑がかかります。繰り返し確認しプリントアウトし持参）、4)選手証の準備（当日これを忘れてチームとして失格になります。写真がないとその選手は出場できません）、5)屋根のない会場での日よけ、雨対策のためのテント、シート準備（事務所→会場への運搬、設営。保護者皆さまご協力ありがとうございます。）等々、抜かりの無いよう進めています。尚、これはあくまでも準備ですので、この上ではじめて「勝利を目指し選手たちとサッカーへ取り組む」こととなります。心配性の私はソワソワして仕事も手につきませんが、選手たちが出来るだけ良い環境でプレーできるように引き続きサポートしていきます。

##### 【公式戦=FAリーグ】

9月25日現在、3日目まで終了し戦績は3勝3敗。「横浜市の一部リーグ」という高いレベルでの厳しい戦いが続きます。選手たちもプレーひとつひとつに速さ、丁寧さ、強さが必要なことを実感していると思います。残り3試合、ベンチ入りするメンバー全員で勝利に向け取り組んでいきます。

(小野 津春)

#### 小5

9月の活動では、SチームAチームともに遠征に赴く機会があり、良い経

験を積めたと思います。しかし、同じ経験をしているはずなのに感じ方(もっと言えば成長度合い)は人によって違います。1つの物事に対して2つ3つのことをさらに付け加えて自分の糧にできる選手もいれば、その1つでさえも受け止めきれない選手がいます。それが積み重なってくるとその差は埋められないものになってしまうでしょう。実際、年度の半分が過ぎたこの時点で、人によっては追いつけないほど差をつけられていると感じる選手もいるのではないのでしょうか？

成長度合いは個人によって違うことは事実です。時に「個性だから仕方がない、焦らなくていい」と優しい言葉をかけられ、濁されることもあると思いますが、言い方を変えて厳しい言葉にすれば、それは「ごまかされているだけ」です。そうではなく、現実を受け止めて、歯を食いしばって先をいく人についていくようなメンタリティーで残りの半年を終えてほしいと感じます。

年度はじめの活動指針にも記載しましたが、「自分自身の行動で、すべては変わる！」ということをお忘れしないでほしいと思います。

(西井 純一)

#### 小4

##### 【国際チビッ子サッカー大会】

##### 【Sチーム】

Sチームは、予選が終わりました。結果は、4勝2分のグループ1位で予選を突破することが出来ました。夏の合宿や平日練習で頑張ってきたことが結果として表れたのは素晴らしく思います。試合の内容も攻撃面では、適

当にボールを蹴ることなく、しっかりパスをつないでゴールを目指していました。ただ、シュートが決めきれないシーンがたくさんあったので、次の決勝トーナメントまでにシュートの精度を少しでも上げていきたいと思っています。守備の面では、1人1人が頑張ってボールを奪いに行くことや暑い中最後まで走りきってがんばっていました。キーパーも安定したプレーを見せていましたし失点もグループの中で一番少なかったです。しかしこの結果に満足することなく決勝トーナメントでも勝ち抜いていけるように、日々の練習からしっかり取り組んでいきましょう。

##### 【Aチーム】

Aチームは、現在、予選が4試合残り残り1試合を残した状況です。まだ勝ってはいませんが、どの試合もあと1歩という試合が多いです。あと少し頑張れば勝てると思います。試合に出た選手たちは、がむしゃらにボールを追いかけて、ゴールを目指して、見ているとても気持ちが伝わる試合ばかりです。負けてよい試合はありませんが、負けても成長できる試合はあります。そんな試合を毎試合出ているのでごく良い大会になっていると思います。残り1試合は、最後まであきらめずに勝利を全員で目指していきたいと思っています。

(堀内 慶太)

#### 小3

##### 【もう1年が経ちました。】

昨秋の市大会途中から、私が担当させていただくことになり1年が経ちました。コーチの間では、「とても自

由な学年」といわれる選手たちと喜怒哀楽を感じながら、楽しくグラウンドに立つことができています。これも幹事様、保護者の皆様のご理解とご協力のおかげと考えております。今後とも宜しくお願い致します。

##### 【観察できる選手】

9月の中旬には、4年生の市大会と5年生の山梨遠征に帯同しました。そこで共通していると感じたことがありました。それは、かながわクラブの選手も、大会に参加している他のチームも、普段の生活「オフ・ザ・ピッチ」で、よく観察し、その時にすべきことに気づいて行動できる人は、プレー時「オン・ザ・ピッチ」にも相手が嫌がるプレーをする選手になれるかもしれない、ということです。自分から挨拶ができた、必要な準備をして集合し、コーチの話を聞く準備ができる、それらを仲間に教えたり注意できる人は、状況の変化を観て感じ先を考えて行動できていると思いました。それが試合の中で、相手からボールを奪ったり、ボールを失わない賢いプレーを選択し実行できる、つまり相手に嫌がられ、味方にとって頼りになるプレーにつながっていました。これらのことは、以前から3年生にも伝えており、夏合宿を経て、少しずつできるようになっている選手が増えました。たまにできたり、まだまだできていない選手もいます。普段の生活やプレーで、良いお手本のマネはすべきです。そして良いお手本になれる人になってくれたらと思います。

(嘉手納 大輝)

#### 小2

### 【初めての公式戦】

初めての公式戦はどうだったでしょうか？楽しかった？悔しかった？目標にしていた「みんなで楽しくサッカーをする」というのは達成できたと思いますか？各々思ったこと、感じたことあると思います。まずはその気持ちを忘れないでください。それを次にどう活かすのか、それが1番大事です。大きな大会は四年生までありませんが、それに向けた準備は今から始まっていると言っても過言ではありません。色々な経験をしてさらにステップアップして行きましょう。

### 【試合を終えてこれから】

結果は3勝2敗。良い結果だったかなと思います。3勝できたということはとても評価出来る点です。選手達も勝てたという喜びを味わう事ができ、サッカーの楽しさ面白さを感じる事が出来たのではないのでしょうか。それに対し負けた相手には実力を見せられ、まだまだ上には上がいると痛感させられた場面もあります。僕自身、まだまだ指導者として未熟であると感じさせられた大会でした。

試合を通して見ると、やはり普段から意識高く練習に望んでいる選手は試合でも実力を発揮できているのに対し、ボールや相手を怖がってしまったり、何をすれば良いか分からず、固まってしまう選手もいました。もちろんこれといった戦術を選手達に与えているわけでは無いので、分からなくなってしまうのも仕方がないかもしれません。ただ、その中でもチャレンジできることはあると思います。相手やボールを怖がっていたら、試合になりません。

間違っても良い、出来なくても良い、まずはチャレンジする事が1番大事だと思います。次の練習からチャレンジして行きましょう。

これから身につけていくべきことは、  
①チャレンジする②トラップ③ドリブル  
④パス⑤周りを見て判断する

この5つだと思います。これはサッカーの基本的なことであり、1番大事な事です。ゆっくりで良いので普段の練習から取り組んで行きましょう。

(佐藤 伸一)

## 幼児・小1

### 【技術を再認識】

AFC U-16 選手権 インド 2016 が現在開催されています。この大会のベスト4になると、FIFA U-17 ワールドカップ インド 2017 に出場できます。中学3年生から高校1年生年代のこの大会を見ていると個々の技術の大切さを再認識させられます。バルセロナとの契約問題で一時日本に帰国している久保建英選手が出場していることでも話題になっています。身長や体重など体格的には劣る日本代表ですが、ボールを大事につなぎ、体格では劣る相手にも技術で十二分に対抗できています。パワーでゴリゴリと押し込まれる場面もありますが、奪ったボールを連動して動かし、相手を消耗させて、いつの間にか、主導権を握っているといった感じです。どのポジションでも、一人一人が非常にテクニカルである印象です。個人の技術がベースにないと世界では戦えないでしょう。

### 【自由を保証】

技術に関しては、ブラジルの子ども

たちはストリートサッカー(遊び)を通じて技術を身につけるという有名な話があります。最近ではブラジルでも交通事情の悪化により、なかなかストリートでのサッカーがしにくい事情があるようですが…。かながわクラブではこのストリートサッカーと同じように、子どもたちに自由を保証したいと考えています。遊びの中の自由な発想がサッカーを上達させると考えるからです。「ああしろ、こうしろ！」と指示されることで、子どもたちはサッカーの楽しさを奪われてしまいます。楽しさも感じられなくなってしまいます。自由にサッカーができる楽しさ、遊びの楽しさを子どもたちには実感してもらいたいため、出来るだけ口出しせずに、自由にサッカーを楽しんでほしいと考えます。

### 【リスペクト】

さて、遊びとなると仲間が必要です。一人では試合(ゲーム)ができません。当然、仲間を大切にすることが不可欠になります。日本サッカー協会ですべての『リスペクト』という指針がありますが、そこにも、チームの仲間、相手チームの選手だけでなく、審判、コーチ、お父さん、お母さんを含む大人たちを敬う(大切にすることが明示されています。チームの仲間を馬鹿にしたり、相手チームの選手に乱暴な態度をとったり、審判に不満をぶつけたり、保護者を軽んじたりしてはなりません。私たちがサッカーの試合を当たり前のようにできるのは、相手チームの選手だけでなく、その試合をするために尽力してくれる大人たちがたくさんいるからなのです。サッカーに係る人たち全員を大切にしなければなり

ません。

#### 【仲間を大切に】

子どもたちには、自由を保証した後、次に、仲間を大切にすることを伝えていきます。ミスをした仲間を責めたり、下手でも真面目に取り組む仲間を馬鹿にしたりすることは絶対にしてはいけません。一生懸命にプレーをすることが大切なので、指導者としても、下手な選手に、上手にプレーをしろなさいとは絶対に言いません。出来ないものはできないのですから、意味がないと思います。しかし、一生懸命にプレーをしろなさいということは、子どもたちに常に伝えていきます。上手い下手は関係なく、誰でも、自己の最大限の努力をすること＝一生懸命にプレーをすることはできるはずですから。少し上手だからと言って、相手を見下したような手抜きプレーは容赦しません。子どもたち一人一人に、仲間を大切に、精一杯、一生懸命にプレーをする姿勢を身につけてほしいと考えています。

#### 【敵はいない！】

かながわクラブでは、試合をしてくれるチームを「敵」と呼ぶことを、創立以来してはしません。では、何と呼ぶのかというと、「相手」と呼んでいます。「敵」には、「かたき、自分に害を与えるもの、滅ぼすべき相手」といった意味があります。私たちは、試合をしてくれるチームには何の恨みもありませんし、滅ぼさなければならぬ理由もありません。ですから、かながわクラブが生まれて以来(勿論、今後はずっと)、「相手」と呼んでいます。そこには、やはり、サッカー仲間という意識が働い

ているのです。そして、仲間を大切に  
する意識も影響しているのです。です  
から、ご家庭においても、「敵」と呼ば  
ずに、「相手」と呼んでください。

(佐藤 敏明)

### PAPAS

#### 【Papás 個人持ちユニフォームの改訂 について】

Papás が 2000 年に誕生して 16 年が  
経ちました。実は個人持ちユニフォー  
ムも制定以来ほぼ同じ年月が経って  
います。この間、シャツの織縞とメー  
カーのロゴの 2 か所以外、まったく改訂  
することなしに、新しく加入した人にも  
提供し続けることができました。私自  
身もそうですが、創設以来のメンバー  
は、まだ創設時のユニフォームを傷み  
ながらも使い続けています。一般的に  
チームユニフォームは、無地の極めて  
オーソドックスな、まるで中学校の  
ユニフォームのような定番のモデルで  
も、4、5年のうちには改訂がなされて、  
新規加入者に同じユニフォームが提  
供できず、チーム全体でユニフォーム  
を新調せざるを得ないというのが実情  
です。Papás のユニフォームのように、  
16 年経ってもまだ 16 年前のユニフォー  
ムを提供できるというのは、極めて  
珍しいことです。関係者のご尽力の賜  
物です。

しかし、とうとうこのユニフォームは提  
供してもらえなくなりました。そ  
こで、新しい個人持ちのユニフォー  
ムを定めるべく、現在、業者から提案  
を受けるなど鋭意検討を進めていま  
す。近日中には、その結果をご提示  
できると思いますが、全員がシャツ 2  
枚を新調することとなることを見込まれ

ています。これまでのようにできるだけ  
長く使い続けられるユニフォームとな  
るようしたいと思いますので、ご理解と  
ご協力をお願いします。

(茅野英一)

### ヨーガ（水曜日クラス）

#### 【メンタルにもヨーガ！】

企業において、身体(フィジカル)面  
での健康維持については、健診とい  
ったことも含めてケアを行うことが当  
り前ようになってきています。しかし、  
精神(メンタル)面となると、まだまだ  
関心は薄いという傾向がありました。  
そんな中で、最近、社員の方々への  
メンタル面でのケアが注目され始めて  
きています。

その背景には、平成 26 年に労働安  
全衛生法が改正されたことがあります。  
なんと、従業員が 50 人以上の会社  
においては、会社が社員のストレスチ  
ェックをすることが義務化されたので  
す。つまり、万一、社員がメンタル面  
での不調をきたし、それが原因で何か  
あった場合、会社は「知らなかった。」  
ではすまされなくなったということな  
のです。というわけで、ここ 1、2 年  
でストレスチェックを行う会社が増え  
てきました。すると、社員の中に、  
かなりの割合でメンタルケアが必要  
なひとがいることがわかってきてしま  
ったのです。そうなる  
と、会社は大変です。なんとかしな  
ければなりません。その上、いままで  
行ってきた方法では、なかなか効果  
が得られていないという現実もつき  
つねられます。  
さあ、どうする。そこで、各企業が  
新たに効果的なメンタルケアの  
方法を模索し始めました。

というわけで、ヨーガの効果に着目してくれる会社が増えてきてくれているのです。

いままでなかなか進まなかった、企業におけるヨーガ研修の仕事がじりじりと増えてきています。これからも、じっくりと時間をかけてヨーガをひろげていきたいです。世の中には、まだまだヨーガを必要としている場面があるということ、再認識する思いでいます。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ（金曜日クラス）

### 【秋場所】

気づけば9月も終わり、長い秋雨の合間にのぞいた高い青空に秋を感じました。涼しくなって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』、昔の人はうまく言ったものですね。一方で夏の疲れも出る頃、白湯や消化の良い温かい食べ物で内臓を労い、ヨーガのクラスでは、内臓の調整や活性化に効果があると言われていた動きや、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。

先日、相撲女子の妹がマス席を取ったとのことで、2回目の観覧に行ってみました。お相撲さんて、本当に美しいです。姿勢も、所作も、筋肉も見入ってしまいます。前回は入り待ちもしましたが、椿油のなんとも上品な香り。相撲はもともと強くて美しい国技だと思います。さて、今場所優勝された豪栄道さん、ド素人の私でも、取り組んだ瞬間に絶対この人は負けない！とわかるくらいの強さ。ずしっと根

づいて岩みたいでした。お相撲を観ると四股踏みたくなります。股関節が柔らかくなると、骨盤や内臓の位置が上がって正しい場所におさまるので、お腹がへこんだり美しい姿勢をキープすることができるのだそう。血流が良くなることで新陳代謝も上がると。ふむふむ。四股踏みのポーズを取り入れてみましようかね…。

(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、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非一読下さい。  
[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** 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 至横浜  
 いなげや マクドナルド サンクス  
 交番 マインマート  
 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