

# TRICOLOR

## かながわフェスティバル協賛金のお願い

日頃より本クラブの活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、来る 3/20(祝・月)しんよこフットボールパークにおいて恒例の「かながわフェスティバル」を開催いたします。

かながわクラブの全クラブ員が集う一年に一度のイベントである「かながわフェスティバル」の開催にあたり、協賛して下さる皆様を以下のとおり募集させていただきます。何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 【かながわフェスティバル協賛金募集要項】

#### ■協賛金(個人又は企業)

1口 5,000円(1口以上)

#### ■広告掲載

プログラム表紙に氏名(企業名)を掲載いたします。

#### ■協賛金使途

会場使用料、記念品・賞品等に充当します。

#### ■申込方法

メール又はお電話・FAXにて、事務局の豊田まで次のことをご連絡のうえ、下記の口座に所定の金額をお振込みください。

①氏名(企業名) ②連絡先 ③協賛金額  
④バナー表示名(指定のバナー画像がある場合は画像ファイルもお願いいたします。)

#### ■振込口座

横浜銀行 妙蓮寺支店

普通口座 1233042

特定非営利活動法人かながわクラブ

理事長 佐藤敏明

#### ■かながわクラブ事務局

E-mail: [info@kanagawaclub.com](mailto:info@kanagawaclub.com)

FAX:045-633-4577

## 大会・公式戦結果

### TOP

〈市リーグ〉

vs かながわクラシコ 3-1 ○

〈社会人選手権〉

vs 大和 S.Matthaus 3-1 ○

### YOUTH

〈クラブユースリーグ新人戦〉

vs フットワーククラブ 2-3 ●

### JUNIOR YOUTH

〈U-15リーグ〉

vs 川崎アズーロ 3-1 ○

〈U-13リーグ〉

vs KAZU SC 0-2 ●

vs FC T.Brue 0-1 ●

### 小6

〈神奈川県少年サッカー選手権大会〉

vs 鹿島キッカーズ 0-4 ●

〈神奈川区少年サッカー選手権大会〉

vs ライフネット SC 3-0 ○

vs FC ビッツ 1-1(PK2-4)●

### 小5

〈市長杯〉

vs 横浜港北 SC 1-3 ●

### 小4

〈神奈川県少年サッカー選手権大会〉

vs 新磯 SS 2-0 ○

vs 松ヶ丘 FK 2-0 ○

vs FC 東海岸 0-3 ●

### PAPAS

〈市シニアリーグ〉

OVER40

vs 横浜シニア 40 0-1 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

【県社会人選手権】

かながわクラブ TOP チームは、今年最初の公式戦を行いました。1月22日に天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権を行い、3-1で大和S.Matthausに勝利し、3回戦へコマを進めました。今シーズンの課題は守備も攻撃も両方ですが、守備は1失点したものの堅い守りができ今後の期待ができました。攻撃については、うまくボールをつなげれば、かながわクラブらしい攻撃ができるのですが、せめてに欠けた時の切り替えがうまくできません。課題としては、攻撃のバリエーションを増やし、さらに厚みを増したいと思います。

とにかく、今シーズンの目標は1年で1部に戻ることです。新入団の選手たちもよいパフォーマンスを発揮しており、チームとしての連携がうまくいけば、必ず戻れると思っております。今後ともTOPチームの応援よろしく願いいたします。

#### 【TOP チーム HP】

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

(中本 洋一)

#### YOUTH

1月は寒川招待ユースサッカー大会からスタートしました。この大会は神奈川県内の強豪高校サッカー部やクラブチームが参加する大会で格上のチームと真剣勝負することができる絶好の機会でしたが、色々な事情も重なり3年生の主力メンバーが参加することができず、結果的に1・2年生主体のメンバーで戦うこととなりました。やはり今まで戦力的に頼り切っていた3年生の存在は大きく、特に攻撃面において前線が

ールが収まらずなかなか攻撃の主導権を奪えず得点に結びつけることができませんでした。結果として守備の時間が多くなり、よく鍛えられ運動量が全く落ちず攻撃の手を休めない高校サッカー一部相手に集中力を欠いた一瞬の間隙をつかれて失点するという状況が続いてしまいました。

1/29には神奈川県クラブユース新人戦の1回戦が行われました。この大会は現1・2年生を対象としたトーナメント形式の大会で、1回戦の相手は古豪フットワーククラブでした。新チームになって初めての公式戦ということで何としても1勝したいと意気込んで臨みましたが2-3で敗れてしまいました。攻撃面では落ち着いてボールがなかなか前線で収まりません。中盤でパスが何本か繋がりが何度か良い形を作ることができましたが、焦ってしまい不用意なドリブルやパスミスで簡単にボールを失い、相手の粘り強くしつこい守備もあってなかなかシュートまで持っていくことができませんでした。守備においてもまだまだ寄せの甘さや失点を恐れるあまり不用意にラインを下げすぎてしまいなかなかボールを奪えずゴール前まで押し込まれるシーンが目立ちました。

現1・2年生はどちらかというとまとめておとなしい選手が多く選手間のコミュニケーションも不足していますし、誰かが何とかしてくれるだろうといった雰囲気です。主体的に関わる選手が圧倒的に少ないです。もっと選手一人一人が責任感を持って取り組めるようにしていかなければならないと自覚が芽生

え始めていて少し早めにグラウンドに来て体を動かしたりする選手も出ていますので、さらに自覚を促すよう刺激しつつ日々の一回一回の練習を大切にに取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

#### JUNIOR YOUTH

##### 【U-15】

中1はU-13リーグが4試合を消化しました。1stステージ途中から守備があまり機能していませんでしたが、2ndステージに入り守備が再び機能し始めたためミスや一瞬のスキを突かれる失点で、崩されての失点がほぼありません。しかし、相手陣地のセンターサークル付近までボールが運べてもパスミスが多く、なかなかシュートまで持ち込めないため得点が奪えません。練習時のボール回しやゲーム内で相手の動きをよく見て、ミスを減らす努力をすると同時に、プレッシャーを感じない余裕を持てるよう技術を身につける努力も忘れずに。

中2はU-15リーグが開幕し、初戦を勝利することができました。U-14リーグは相手に恵まれた感もややありますが、今回は拮抗したゲームが多くなると思われ、つまらないミスによる失点で勝利を逃すことにつながります。

4月に入るとクラブユース選手権神奈川県大会が開幕します。リーグ戦と違い負けたら終わりのトーナメントです。拮抗したリーグ戦は良い趣味レーションとなるので、関東大会出場権利を得られる10チームに入れるよう一戦一戦を大切にしましょう。

(高田 成典)

#### 【U-14】

先日 U15リーグが開幕しました。仕事の関係で帯同することができませんでしたが、開幕戦で勝利をおさめることができました。勝つことは自信になります。選手にもそうですが私の中で大切にしているのは、自身をもつことは大切、ただ過信になってはいけないということです。U15リーグの前に SC むげんと TRM を行いました。相手の中学3年生や OB とも試合を行うことができました。課題は山積みでした。自分より身体が大きい相手とプレーするためには何が必要か選手も実感してくれたと思います。しっかりとしたテクニックをもつこと、相手からプレッシャーをうけつつもテクニックを発揮するためのスキルをもつこと、プレーを成功させるために判断していくことがとても重要です。勝利を目指しつつこういったことを表現できるようにしていきたいと思います。常に高いレベルと現状を比較して満足せずにプレーの質を高めていきます。

やっている自分たちが楽しいこと、観ている人たちが楽しくなること、試合に出れないメンバーも仲間も楽しくなること。そこを目指していきますのでお時間ある時は是非、応援にお越しく下さい。

(斎藤 幸宏)

#### 【U-13】

年始の初蹴りでは、選手達が動けるか心配でしたがオフの期間はしっかりと身体を動かしていたようで動けている選手が多く見られました。練習ではふざける事と、楽しむ事は違うという話や水を飲

む時間、練習までの準備の速さなどサッカーに関する事サッカー以外の事などを言い続けてきましたが、未だに行動が遅かったり練習中に喋っていたりなどサッカー以外の行動が特に出来ていない状況が多いです。また気付いた選手は人任せにせず周りに声をかけてチームをまとめることも大事です。今後の試合ではサッカー以外の行動がそのまま試合に影響してしまうこともあるのでひとりひとりが意識を持って行動してもらいたいと思います。またあと2ヶ月で2年生になるので、上の学年の迷惑にならない行動をとることや、新しく入ってくる1年生の手本になるような責任ある行動をとること、サッカー面でも「先輩達強いな」と「うまいな」と思われるような気持ちあるプレーをしてもらいたいと思います。今年はまだ公式戦で勝ちがない苦しい状況なので一戦一戦に気持ちを持って勝ち数を増やせるよう臨みましょう。

(青木 宏静)

#### 小6

##### 【神奈川県少年サッカー選手権】

1月15日(日) 一回戦 vs 鹿島キッカーズ(相模原) 0-4 ●

昨年末の鎌倉遠征での取り組みもベースにシステムを決め臨みました。序盤は攻勢に出る場面があったものの、徐々に相手の出足、寄せの速さに思うようにボール保持できず逆に押し込まれ、残念ながら敗戦となりました。

##### 【神奈川区少年サッカー選手権】

1月21日(土) 一回戦 vs ライフネット 3-0 ○、準決勝 vs ビッツ 1-1 (PK 2-4) ●

前週の結果も鑑みシステムも攻撃的

な形に変更し臨みました。ライフネット戦は勢いもあり勝利することができました。ビッツ戦は、前半は押し込まれる展開を何とかしのいだものの後半開始後に失点。。しかし、すぐに前線に人数をかけた素晴らしい攻撃で追いつきPK戦に持ち込みましたが悔しい敗戦、三位決定戦へ回ることになりました。

次回は2/5(日)13:20KO@新横浜投擲場グラウンドにて、三ツ沢ダックスとの対戦になります。引き続き応援をお願いします。

##### 【招待試合・宿泊遠征】

2月には招待試合への参加、3月には宿泊遠征を予定しています。保護者皆さまのご理解に感謝申し上げます。選手たちには楽しい思い出の残るものにして欲しいと願っています。

(小野 津春)

#### 小5

先日行われた「市長杯」に S チームが参加してきました。結果は1-3で初戦敗退となりました。内容を簡潔に伝えらるれば「個々の能力的には相手に劣るものの、善戦をしたゲーム」といった所でしょうか。僕自身、子どもたち同様に、負けたことはとても悔しい思いです。ただ、ああいった勝負があった試合の中で得れるものは非常に多いと感じます。子どもたちにも伝えましたが…「スタメンに名を連ねて闘う事の責任」、「途中から入ってゲームの流れを変えられる力」、「ベンチにいるときにできる事」、「試合に出場できなかった時に何が足りないかを考える事」…など、成長の材料は多く転がっていたはずで

あと数ヶ月後からは公式戦が多く組まれる学年となります。ピリピリとした勝負の中に身を置き、自身の成長につなげる準備はできているでしょうか？春に向けてまだまだ寒い日が続いていきますが、体調には十分注意してこれからも活動していきましょう！

(西井 純一)

## 小4

### 【神奈川県大会】

4年生は、選抜メンバーで神奈川県大会に臨みました。今回、市大会3位のメンバーに数名を加えた選抜メンバーとなりました。市大会と違い市外のチーム、市外の会場、試合は11人制など市大会と異なる雰囲気の中で試合をしなくてはならないなかでの1回戦は、試合立ち上がりは11人制での試合でのやりにくさや緊張の中でうまくいかないことが続き苦戦を強いられていましたが、その中でもしっかり守り、少ないチャンスをものにして、勝つことが出来ました。2回戦は、緊張もなくていい状態で試合にも入っていくことが出来て安心してみる事が出来ました。1回戦同様に勝つことが出来ました。3回戦は、結果このブロックを勝ち上がったチームとの対戦でした。全力で挑みましたが、技術、気持ち全て自分たちを上回るチームでした。市大会は2部とはいえ、3位になったことで自信もついてきたのですが、県内にはまだまだ強いところがあります。そのことが分かったのも良い経験だと思っています。

県大会をきっかけとしてさらに成長してもらいたいと思います。

(堀内 慶太)

## 小3

### 【何の為の練習？】

週末の活動では、90分のうち前半をウォーミングアップと技術練習にあて、後半は練習したことを“試す為”に試合をして終わるようにしています。ボールを止める「トラップ」、運ぶ「ドリブル」蹴る「パス」「シュート」等のボールを使った技術練習は、試合で上手くプレーできる為に想像しながら取り組むよう選手達に伝えていきます。早く試合したいな～と思いつつ何となくボールを触っている人と、今より上手くなりたいと工夫しながらボールを触っている人では取り組む姿勢と試合中のプレーに表れていると感じます。

### 【強い？弱い？】

練習後半で試合をするためにチーム分けをした際に、「よっしゃ！こっちのチーム強い！」、「うわーこっちのチーム弱いから勝てない。」という声がチラホラ聞こえてきます。どうやら選手同士ではチーム内に強い人と弱い人という考え方があるようです。仲間同士でライバル意識を持つことは必要なことですが、仲間を弱い人と見下すことは許していません。試合に勝ちたいのなら練習したことを発揮できるよう工夫しながら全力を尽くすべきではないでしょうか。私は試合に勝った負けたは結果にすぎず、重視していません。試合では、上達したこと、工夫していること、改善が必要なことを見てタイミングを見つけて選手それぞれに伝えていきます。御家庭でも勝った負けたよりも、何を意識して取り組んでいるのか、

どんな興味関心を持っているのかサッカーを通じた会話も楽しんでいただきたいと思います。

(嘉手納 大輝)

## 小2

### 【最近の活動では】

2週続けて対外試合を行うことができ、良い経験を積めたと思います。普段やっていなかったポジションをやってみて、可能性を見出した選手もいれば、いつものポジションで良いプレーをすることができなかった選手もいます。大事なはその時できたできないではなく、継続して行えるか、また自分のプレーを振り返る時間を持てているかです。数人の選手はこれが出ています。コーチにこう言われたから動くであったり、チームメイトに言われたから動くようでは、まだサッカーの楽しさを見出せていません。自分からこういうプレーがしたい、こうしたいというものがなければ、それに対して手助けすることもできません。そのプレーが間違っているかなんてわかりません。サッカーには無限の可能性がります。ネイマールやメッシ、エジルなどのプレーを見ればそれが少しはわかると思います。自分の幅を広げる為にももっとサッカーを見てください。

### 【お願い】

自分自身コーチとしてのキャリアも少なければ、人としての深さもまだまだ足りません。保護者の方からみて、物足りない部分も多くあると思います。自分の力のなさの部分です。何か気づくことがあれば、気軽に話していただけると幸いです。ただ、試合中のコーチングは絶対にやめてください。

これは他のコーチであっても同じです。各コーチにはそれぞれ考えがあってそのコーチングをしています。それを保護者の方が違うコーチングをしてしまうと選手たちが何をすれば良いのか混乱すると共に、細かい指示がなければ動けない選手になってしまいます。口を出したくなってしまうのはわかりますが、あくまでも選手たちのサポーターとして、良いプレーを褒める。惜しいプレーは励ます。というスタンスをお願いいたします。

(佐藤 伸一)

## 幼児・小1

### 【誰もがシュートを決める！？】

12月24日の試合や1月28日の試合で特筆すべきことがありました。それは得点を決めた選手がたくさんいたということです。普段の活動の最後のゲームでも同じことが言えるのですが、様々な選手が得点を決めたり、シュートを打ったりしています。勿論、傍から見て上手な選手が多く得点を決めていることは事実ですが、傍から見てあまり目立たない選手(?)でも、得点を決めるシーンが多く見られるのです。これは何を表しているのかというと、選手たちほとんど全員が、積極的にゴールを狙っている、積極的にゲームに参加しているという証なのです。残念ながら、「全員が」と言えないところがありますが、子どもの成長の度合いは千差万別ですので、全員を積極的にゲームに参加させることは、今後の指導者の努力課題と捉えています。

### 【ミスを恐れない積極性！】

この年代では、サッカーはすなわち

シュートを決めることという認識がありますし、それはそれで良いと考えます。シュートを決めるという醍醐味がサッカーを好きにさせる原動力になるからです。ボールを奪ったら、ゴールを目指してドリブルで進み、シュートを打つことが、子どもたちに本能として備わったものですから。その本能を満たすためには、ミスを恐れずに、積極的にプレーできる雰囲気也不可欠です。シュートが外れたら次は決めようねとアドバイスをし、ボールを奪われたらすぐに奪い返そうねと励まし、得点を決められても、次は得点をとろうと鼓舞しながら、ミスをして怒られない(大丈夫)という雰囲気を醸し出すようにします。そういう環境で、選手たちが個を強調したプレーにこだわることで、個人の技術も磨かれていくのです。

### 【子どもの成長過程…】

この年代では、サッカーで楽しいのはどんなときと尋ねると、多くの子どもたちがシュートを決めたときと答えます。年齢が進むにつれて、試合に勝ったときといった意見が徐々に増え、最終的に自分が満足するプレーができたときと続いていきます。そこにも子どもの成長の跡がうかがえます。まずは、自分とボールの関係の中で、ボールを持ったらシュートまで…というプレーを選択します。次にボールと自分と仲間という関係が意識できるようになり、パスを選択したり、仲間と協力したりして試合に勝つことが楽しみになってきます。時には仲間を生かすために、自らが犠牲になるようなプレーも厭わなくなるのです。プロのサッカー

の試合でも、90分のうちボールに触れている時間はわずか数分と言われています。それ以外はボールなしでのプレーをしているのです。このように、年齢を経て、経験を経て、子どもたちの意識は徐々に変化していきますので、今は、自分とボールという関係性を大切にしたいと思います。その本能を利用して、徹底的に個にこだわり、技術を向上させることが狙いなのです。ボールを蹴る、止める、運ぶという基本的な技術の習得には、積極的に、数多くボールに触れることが必要で、まさに、この年代に求められることなのです。

### 【試合とは？】

公式の試合には勝ち負けがつきものですが、トレーニングマッチでは、勝っても、負けても、楽しさが十分に味わえるものです。なぜなら、これまで自分たちが練習してきたことが、どれくらい試合の場面で発揮できるかを試す場だからです。出来たことはさらに上手にできるように、出来なかったことは、次にはできるようにと確認する場なのです。ですから、試合の中では、積極的にボールを止め、ドリブルで運び、シュートを打つことをしながら、確認していくことが大切になります。勿論、負けることを前提に(負けてもいいよという気持ちで)試合に臨むことは決してありませんが、「勝ち=Good、負け=No good」という極端な考え方は、前回も述べましたが、しないようにお願いします。負けても得られるものがあるはずですよ。勝っても満足できないこともあるかもしれません。特にミスから学ぶことは多いと思いま

す。上手くできなかった悔しさをエネルギーに練習に励むことは、この年代でもできるはず。試合とは、ユニフォームの違う相手に対して、何かできて、何ができなかったのかを確認するために行うものなのです。

#### 【最後に】

試合の様子や練習の最後のゲームに関して、もし、ご家庭で話題にするのであれば、以上のような観点でお願いします。前回も述べましたが、子どもたちのすることには関心を持っていただきたいのです。しかし、勝ち負けのみを最優先すると歪んだ価値観が身についてしまいます。他人の子どもとの比較ではなく、自分の子どもが普段の練習通りのパフォーマンスを発揮できたかどうかを、お子さんと一緒に確認してください。あくまでも、あなたのすることに対して関心を持っているということをメッセージとして伝えられるように…。

(佐藤 敏明)

#### PAPAS

2017年がスタートしました。本年もよろしくお願いたします。

一人ひとりが、ボールコントロール・判断力・体力をさらにレベルアップして、それぞれが目指すプレーができるようがんばっていきましょう。

とはいうものの、壮年期にあっては、サッカー中心の生活(トレーニング・栄養・休養)を維持することは難しく、大部分の時間は仕事に費やし、家庭や趣味、その他にも多くの時間を割かねばなりません。それらをすべてやり切った上で、サッカーを楽しむためには、何よりも健康であり続けることが求

められます。怪我によって、プレーどころか仕事、その他の活動に支障をきたすことは避けねばなりません。サッカーを長く楽しむために、6030(60歳で30分試合でプレーできる)を目指すために、無理をせず、早め早めにチェックや治療をしていってください。

#### 【ユニフォーム作成】

1/15,1/22のサイズ確認を終え、ANDOスポーツを通してメーカーへの発注が完了しました。メーカー工場→ANDOスポーツへの納期は3/15(水)までを予定しており、製品が届き次第マーキング作業に入ります。

これにより、4月開幕の県シニアリーグに個人持ちユニフォームが間に合いますので、楽しみにお待ちしております。背番号未確定分については2月中に決定いたします。

なお、価格は2枚(青・白)で13,000円程度ですが、決定次第お知らせします。

#### 【かながわフェスティバル】

3/20(祝・月)しんよこフットボールパークにおいて恒例の「かながわフェスティバル」を開催いたします。

全クラブ員が集う一年に一度のイベントです。育成年代の選手たちと一緒にプレーして、熱い激励をお願いいたします。

#### 【港北小での集合時間とプレーする上でのお願い】

●コート3周のジョギングを終えて、8:00には準備体操を始められるようにご準備ください。遅刻したら各自でジョギング、ストレッチを行うこと。

●ストッキングを必ず着用してください。怪我防止の為にすね当ても着用が望ましい。

●前日はきちんと睡眠をとり、当日も起き抜けて駆けつけるのではなく、軽食を済ませて参加してください。

●活動中は水分をこまめにとり、関節や筋肉に違和感があれば無理をせずプレーを中断することで、事故や怪我を防ぐようにしましょう。

(浜野 正男)

#### ヨーガ(水曜日クラス)

##### 【今年も登ってきました！】

参加したイベントは、その名も「スカイライミング」

そうです。空(スカイ)に登る(クライミング)イベントです。横浜みなとみらいにあるランドマークタワーに階段を歩いて登ろうという画期的な内容です。

昨年まで委員を務めさせていただいた神奈川県スポーツ推進審議会にて、県民の健康への関心を喚起するためのイベントの必要性を主張させていただいたものが、実際のイベントとして、形となって実現したのです。昨年、好評だったため今年も引き続き開催となりました。当日はお天気にも恵まれて最高のコンディション。といっても登っている最中、外の景色は全く見えないのですが。そうなのです、ランドマークタワーの中心部分にある非常階段を登るので途中の景色は全然見えません。なのに、とても人気があります。

昨年の参加者は1,251名。それが今年は1,650名に増えました。参加者は7歳のお子さんから85歳の高齢者の方まで。素晴らしいイベントです。登っている最中は少しキツイです。階段を登り

続けるということなので体もキツイのですが、変わらぬ景色の中をぐるぐるとひたすら登り続けることは精神的にもキツイです。でも、3階おきくらいにボランティアの方々が出て「頑張っ」「いま〇〇段登ったところです」「あと少しで給水所があります」等など声をかけてくださいます。それが、ものすごく元気をくれます。

マラソンや駅伝などの選手も沿道の応援で元気づく聞いたことがあります、その気持ちが良くわかります。お陰様で、30分程で登りきることができました。

そして69階のスカイラウンジで乾杯！最高に美味しいビールでした。

イベントを支えてくださったスタッフ、応援してくれたボランティア、一緒に登ってくれる友達、いろいろなひと達が出てくれてこそその楽しさです。

なんて有難いのでしょうか。なんてうれしいのでしょうか。多くの人びとに支えられてここにいる。あ～すごくヨガ的です。とても幸せな気持ちになることができたイベントでした。

これからも、毎年続きますように。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ（金曜日クラス）

### 【花粉の季節です】

すでに飛んでいますよね、花粉。まだヨーガを始める前の若かりし頃、一番症状がひどかったです。北海道で『熊の木彫り専門店』に入ったものの、すぐにくしゃみが止まらなくなって、ほとんど木彫りが見られなかった記憶が…。ヨーガを始めてからは症状が軽くなりましたが、ここ2年はさらに鼻うがいをしています。インドの伝統的医

学・アーユルヴェーダのジャラネーティという鼻洗浄法で、ジャラネーティポットという水差しのような入れ物に、人肌くらいのお湯とひとつまみの塩を入れて片鼻ずつ洗うのですが、細菌や感染を防いだり、粘膜を強くするなど効果があると言われています。何より私は、洗ったあとのスッキリ感がクセになっているようです。あとは身体にやさしいご飯と睡眠に気をつけて、免疫力を下げないように心がけたいと思います。

(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** 100% UV

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  
 ※地下鉄三ツ沢中町駅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