

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

FAX:045-633-4577

大会・公式戦結果

TOP

〈社会人選手権〉

vs S.C.H FC 3-2 ○

vs FC 横浜アズール 0-3 ●

YOUTH

〈KCYリーグ〉

vs FC バルツォ 1-2 ●

vs 千葉 SC 0-8 ●

vs FC トリプレッタ 0-4 ●

JUNIOR YOUTH

〈U-15リーグ〉

vs 金旭中 3-2 ○

〈U-13リーグ〉

vs 岩崎中 1-6 ●

vs エストレーラ SC 0-0 △

vs フットワーククラブ 0-3 ●

小6

〈神奈川区少年サッカー選手権大会〉

vs ミツ沢ダックス FC 1-1PK(8-7) ○

※3位

〈フレンドリーカップ〉

vs 港北 FC 1-0 ○

vs 荏田南 SC 3-2 ○

vs 横浜北 YMCA 1-2 ●

※準優勝

〈駒林招待杯〉

vs 横浜すみれ 1-1 △

vs 駒林 G 2-1 ○

※2位で順位決定戦

vs 横浜かもめ SC 0-1 ●

※4位

PAPAS

〈市シニアリーグ〉

OVER50

vs 緑ヶ丘 50 0-4 ●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県社会人選手権】

トップチームは天皇杯予選を兼ねた県社会人選手権を行いました。2月11日(土)にSCH FCと3回戦を行い3-2で勝利しましたが、2月19日(日)の準々決勝でFC横浜アズールに0-3で敗れました。社会人選手権は敗退したことにより、次の公式戦は県リーグ戦となります。

トレーニングマッチなどでは、良いパフォーマンスを見せていますが、どうしても失点が防げません。昨年よりは新加入選手の活躍もあり、守備陣はそろっているのですが、DFだけでは失点は防げません。MF、FWとの全体的な連携が必要で、練習を通して修正していく必要があります。さらに、攻撃はつなぐサッカーができるようになってきましたが、最後のフィニッシュまではなかなか行けません。目指すには県リーグで優勝した時のような数少ないタッチ数で相手陣内に攻め込み、精度の良いパスを送り得点することです。

県リーグは4月下旬に開幕予定です。1年で1部リーグに復帰するために、開幕戦から負けられない試合が始まります。今年もTOPチームの応援よろしくお願いたします。

【TOP チーム HP】

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

(中本 洋一)

YOUTH

2月は関東クラブユースリーグの試合を3試合行いました。東京都のFCトリプレッタ、茨城県のFCバルツォ、千葉県の千葉SCと

いった普段なかなか試合することのない県外のクラブチームと貴重な試合経験を積むことができました。相手チームは格上のクラブチームとあって選手としてもチームとしても上手くしたたかたか、こちらがペースを握り自分達の時間帯にすることはほとんどできず、結果としては3敗となってしまいました。3試合中2試合は茨城県、千葉県と県外のグラウンドでの試合というタフな連戦を1-2年生主体で乗り越えられたことは、今後につながる非常に大きな収穫となりました。自分達の現在の実力や足りない部分を実感することができたのではないかと思います。

また、一度全体ミーティングを行い個人として、チームとしての考え方を整理するきっかけを与えました。年明けからの連戦やミーティングを経てスイッチが入り、この短期間で非常に伸びた選手も何人か出てきています。ただ、自覚や責任感が足りない選手がまだまだ多いです。かながわクラブのユースに至るまでの所属チームもクラブチームであったり、中学校の部活であったり、またクラブチームや部活でもそれぞれ活動内容に差があったりということもあり、サッカーに対する取り組み方や想いにも選手個々に非常に差があります。引き続きミーティングや日々のコミュニケーションの中で、サッカーに対する取り組みの部分から改めて言及し、受け身ではなく自発的に関わること、チームとしての共通認識を構築していけるよう、引き続き働きかけていきたいと考えております。

今月は東京横浜独逸学園主催による招待大会であるレコスカップに参加します。この大会はドイツ、フランス、イギリス、アメリカといった各国の学校法人やクラブチームが参加する国際色豊かな大会であり、かながわクラブユースは過去準優勝したこともある

大会です。また、神奈川県クラブユースリーグの最終戦も予定されており、この試合は3年生の最後の公式戦となります。今までチームを引っ張ってきてくれた3年生には最終戦を良い形で締めくくってもらいたいと思います。チームとしては新メンバーも何人か加わりましたのでトレーニングマッチも組みながら4月からの新年度に向けて準備していきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

【U-15】

中1は、U-13リーグ2ndステージで前回よりも勝点を上回ることができましたが、得点を中々あげることができません。ボールを持った瞬間に全力プレーで常に相手を抜くドリブルになってしまい、目の前の相手にボールをぶついたり、簡単に奪われてしまいます。そのため崩しの場面どころまでボールを運べていないので、得点の好機を数多く作れていないのが主要因です。練習時のボール回しにおいても目の前の相手にボールをぶつけていることが、ゲームにそのまま表れています。常に試合を意識して、目的意識を高く持って練習に取り組んでください。中2は、新学年になると4月早々に横浜市長旗杯とクラブユース神奈川県大会と続きます。3月には多数の試合が確定しているので、良い準備になるはずですが、4月に良い結果がでせるよう、一試合一試合を大事にして無駄にすることのないように準備をしましょう。

(高田 成典)

【U-14】

U15は2戦でなんとか2試合とも勝利することができました。先日はジュニオールやエストレーラともTRMもできました。今

月の試合では多くのことを学び、良い流れもそうでない流れも体験しました。良い流れの時は何をやっても上手くいきますが、上手くいかない時はなかなか抜け出せません。なかなか相手のコートに進めない時もあり、上手くいかない時こそどうやって良い流れにするかが大切になってきます。試合の流れの中では、自分たちがやりたいサッカーをできない時があります。状況にあったプレーをし、良い流れにもっていくのは課題のひとつです。三月には公式戦が6試合組まれています。楽な試合は1試合もありません。もちろん全部勝つことを目指しながらもかながわクラブらしく、やって楽しみ、観てる人が楽しめるようなサッカーを目指してプレーしてもらいたいと思います。応援宜しくお願いします。

(斎藤 幸宏)

【U-13】

U-13リーグも残り1試合となりました。U-13リーグでは他のチームに比べまだまだ足りていない部分の方が多いですが、前期に比べてボールを持つ時間が長くシュートまでいけるシーンも増えてきているので今の意識のまま最終戦も戦って欲しいと思います。また普段の練習でもボールを回せるようになってきていて成長を感じさせるところもあります。練習では試合を意識してプレーをしないと試合で出来るはずがないと伝えてきました。ひとつひとつのメニューでディフェンスのマークを外すチェックの動きやパスをもらう時のコミュニケーション、ゲームではボールが前に進んだ時のディフェンスラインの押し上げや縦へのパスが入った時のサポートなどが出来ていないことが多いです。細かいところではありますが、選手達が練習で試合をどれだけ意識するかで練習の質が良く

なります、また数人が意識をしながらプレーをする事で周りの選手の刺激にもなり良い雰囲気練習を行うことができるので普段の練習ただやるだけではなく常に試合を意識して切磋琢磨して欲しいと思います。

(青木 宏静)

小6

【神奈川区選手権・招待杯】

2月5日(日) 神奈川区選手権 三位決定戦 vs 三ツ沢ダックス 1-1(PK8-7) ○
参加メンバー全員出場、PK戦まで纏れ込みましたが勝利することが出来ました。

2月17日(日) フレンドリーカップ 準優勝

1回戦 vs 港北FC 1-0 ○、準決勝 vs 荻田南 3-2 ○、決勝 vs 横浜北YMCA 1-2 ●

全試合前後半でメンバーを総入れ替えて臨みましたが、休部からの復帰組も活躍し決勝まで進めました。準決勝から決勝戦までの間が4時間も空き、我がクラブ伝統の「遊び疲れ」(笑)は多少見られたものの、決勝戦でもしっかり闘うことが出来ました。

2月26日(日) 駒林杯 予選リーグ vs 横浜すみれ 1-1△、vs 駒林G 2-1 ○、三位決定戦 vs 横浜かもめ 0-1 ●

久々の8人制、狭いグラウンドでのゲームでした。改めて基本となる丁寧なボール扱い(ファーストタッチ、次のプレーのためのボールの置きどころ)と体の向き(視野の確保)が大事なことを気付かされました。

【卒業に向けて】

3月の声が聞こえ、いよいよその時が来ます。もちろん希望に満ちた明るい未来への「通過点」でしかありませんが一つの区切りになります。とは言え、卒業を祝う会、箱根遠征、フェスティバル、とまだまだ

予定は満載ですので引き続き小学生年代のサッカーを楽しみましょう。

保護者皆さまには多々ご理解いただき感謝申し上げます。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

早いもので2016年度がもうすぐ終わろうとしています。5年生のこの1年を一言で表すと、「個々がサッカー選手としてのベースを培った年」です。この集団の4月当初の印象としては、「サッカーをやっていない」と率直に感じました。それは、オン・ザ・ピッチ(グラウンドでの技術・戦術面)だけでなく、時間を守れない、挨拶ができない、荷物が整頓できないなどのオフ・ザ・ピッチにも表れていました。4月から夏前までにかけては、そういったことの習慣化に時間をかけることが多かったのは事実です。しかし、年度末に近づくと、大部分の選手たちはオンとオフ両面に変化が見られたことにより、文頭にも記載したように、ようやくサッカーと向き合えるベースができてきたのではないのでしょうか？ 厳しい見方をすると、より高いレベルを見たときには、残念ながらこの遅れは小学校生活の残り1年だけでは取り返しがつかないものだと個人的に思います。ただ、幸いなことに彼らのサッカー人生は中学や高校、場合によっては大学や社会人となっても続きます。あと何年サッカーを楽しんでくれるかは人によって違いますが、サッカーをやり続ける限り、他の選手に負けぬ向上心を常に持ち、走り続けてくれれば可能性は無限大です。そういった心持ちで本人たちが次年度を過ごしてくれると願っています。

この1年、外部からきた新参者の私を暖

かく迎えていただいたこと、そして、現地集合・現地解散や子ども自身に電話連絡をさせるといった、選手たちに主体性を持たせた私のやり方に、戸惑いを感じたことや時にご負担をかけてしまったこともあるかと思いますが、ご理解とご協力をいただいたことに御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。このやり方をしたことで、どれだけの刺激が彼らの中にあっただろうかは見えないことの方が多いですが、各ご家庭にて少しでも変化を感じていただけたのであれば幸いです。

次年度についてはどういった関わりが持てるかまだわかりませんが、少しでも彼らの成長の手助けができればと思っております。ひとまず、1年間ありがとうございました。(西井 純一)

小4

4年生の最後の月となりました。この1年間で全員が大きく成長できたと思っています。この1年間でサッカーに対して真面目に取り組む姿勢が一番変わったことだと思います。その結果が、秋の市大会では2部とはいえ3位になることが出来ました、県大会でもブロックの準決勝まで進むこともできました。春の市大会の結果からは考えられません。ただ、秋の市大会でも県大会でも準決勝で負けてしまいました。ここで勝てないのは、まだ成長しなければならないということです。

平日の練習、土日の練習もサッカーを楽しみながら、真面目に取り組み成長してもらいたいと思います。(堀内 慶太)

小3

【少しずつ】

2月のルーキーリーグと交流戦では、この一年間トレーニングしてきた「味方とボールを繋いでゴールを目指すプレー」が

多く見られ、たくさんの選手がゴールを決めて勝った試合もあり、喜ぶ様子を見ながら選手達の成長を強く感じました。

一年前は、まさに自分と“それ以外の邪魔者”を相手に戦っているような選手達がボールに集まるお団子サッカーでした。3年生になり自分でボールを扱うことに加えて、チームの1人として「相手選手からボールを奪うにはどうしよう?」、「相手からゴールを奪うためには、自分がボールを持っている時、持っていない時にどんなプレーをしよう?」ということを選挙達に問いかけた1年でした。これらのことを、選手一人ひとりが練習や試合のなかで考え、失敗を繰り返しながらチャレンジし成功する喜びを、それぞれのペースで重ねています。

近頃は、オンザピッチ、オフザピッチ両面でそれぞれが場面ごとに必要なことを考え、声を掛け合いながら「仲間」と一緒にプレーすること、行動することができるようになってきていると感じています。

【選手達へ】

4月からは上級生になり、後輩からお手本として見られます。この一年間、自分たちが先輩から教わったことを後輩に伝えながら、新しい気づきを大切に、サッカーはもちろん、それ以外の様々なことにもチャレンジしましょう!

【保護者の皆様へ】

一年間、クラブの活動に御理解と御協力いただき、ありがとうございました。数々お願いばかりしてきましたが、選手達が子供らしく、のびのびとサッカーを楽しむことができたのは、皆様の御協力のおかげだと考えています。来年度も「プレイヤーズファースト(選手第一)」の精神で、チャレンジをする選手達へサポートを宜

しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

小2

【最近の活動】

最近の活動では、引き続き基礎の部分を中心に練習を行い、それに伴いどのように試合の中で活かしていくのかなど話しながら取り組んでいます。特にトラップの部分は足元に止めるべきなのか、それともスペースに運びながらトラップするべきなのか、その時の状況や個人の特徴を活かすにはどうしたら良いのか聞き、意図を持ったプレーなのかそれともなんとなく止めてしまったのか考えさせるようにしています。トラップ1つで見える世界が変わります。簡単な基礎練習はつまらないかもしれませんが、どんなに上手いプロサッカー選手であっても、この練習は欠かすことはありません。1つ1つの練習を集中して行いましょう。

【Jリーグ開幕】

先日の土日でJリーグが開幕しました。見たという人も何人かいたようです。是非試合を見てください。学ぶべきことはたくさんあります。もちろん応援しているチームが勝って嬉しい、負けて悔しい、と感じることも必要です。ただ、それだけでなくこの選手のこのプレーが凄いい、真似したい! こういう動きをするんだ等々。ボールがあるところないところ関係なくどういふプレーをして、それがどのように繋がっているのかよく見て欲しいとおもいます。それが自分の成長にも必ず繋がります。

(佐藤 伸一)

幼児・小1

【トレーニングって?】

毎回の港北小学校での活動をご覧いた

だいている方々には、最近の活動の変化に気がつかれた方もいらっしゃるのではないかと思います。結論から申し上げますと、最後のゲームを2面から3面にしたということです。これにはどんな意図があるのでしょうか？

日々のトレーニングでは、子どもたちのモチベーションを上げ、積極的に取り組む姿勢が自然と生まれるように考えています。競うことが好きな年代ですので、例えば、勝ち負けの数を競わせたり、出来たら〇ポイントと言うようにポイント制にしたり、最も上手にできた子をチャンピオンと称して讃えたりします。「次は絶対にチャンピオンになるぞ！」と密かな闘志を燃やしてもらえれば、こちらの意図としては大成功なのです。

【技術は試合の中でしか鍛えられない！】

それらと同様に大切なことが二つあります。一つ目は、サッカーの技術はサッカーの試合の中でしか鍛えられないということです。勿論、練習は試合に備えて行いますし、試合で最高のパフォーマンスを発揮できるように、出来ないことを出来るように練習するのです。しかし、多くの子どもたちの場合、練習で出来ても、試合ではできなかったという経験で終わってしまいます。

何故なのでしょう？その答えとしては、やはり、周囲のプレッシャーが違ったり、自らの緊張感が違ったりすることが挙げられます。確かに、全く試合同様の状況を作り出すことは非常に難しいことではあるのです。しかし、出来るだけ試合の状況に近づけることはできるはず。違う色のピブスを着けさせ、勝ち点で優勝を決めるようにすることで、試合(ゲーム)に臨む姿勢にも変化が見られます。毎回の活動の

最後に行われる試合(ゲーム)がユニフォームの色の違う相手との試合(ゲーム)と同じような緊張感とプレッシャーの中で行われるようになって欲しいと思っています。プロは練習の時ですらも手を抜かず、味方でさえも本気でタックルにいくと言います。お互いが真剣になることで、サッカーの技術は向上するはずですから。

【数多くボールに触れることで上手くなる！】

二つ目は、数多くボールに触れるということです。折角、自分専用のボールがあるのですから、グラウンドに来たら、常にボールに触れていてください(手ではなく足で)。練習が終わってもボールに触れる回数を多く持つように努力してください。以前にも述べましたが、この年代の神経系の発達には著しいものがあります。ボールに触れれば触れるほど、新しい神経回路がつながっていきます。ボール扱いが上手になるのです。

最近では活動の参加者が増えていますので、2面の試合ですと4チームしかできませんので、1チーム7~8人ということになってしまいます。これでは、なかなかボールに触れる回数が増えません。そこで、最近では3面のコートを作り6チームの対抗戦にしています。1チーム4~5人で試合(ゲーム)を行えるようにしているのです。理想は4人対4人なのですが、こちらはいずれ別のトレーニングとして取り入れていきたいと考えます。こうしてチームの人数を減らすことで、一人のボールに触れる回数は自然に増えていきます。ボールに触れる回数が増えると技術が向上するのは必然です。ですから、子どもたちには、もっともっと積極的にボールに絡んでほしいと思います。

極端な話、個々の技術が向上してくれば、ミニゲームだけでの活動もありだと考えます。しかし、まだ、まだ、「止める・蹴る・運ぶ」といった基本的な技術が完璧に身につけているとは言えないので、今しばらくは、試合(ゲーム)の前に技術トレーニングを続けていきたいと思っています。

【子どもの成長を実感…】

さて、活動の中でフェンス越えを狙うパントキックの練習があります。お蔭様で港北小学校の構造上の利点で、このパントキックの練習には最適な高さの壁があります。しかも、壁にボールが当たるので、ボールがどこかへ飛んでいってしまわないという素晴らしい環境なのです。1年生でもフェンス越えをする子が一人いましたが、嬉しいことに、先日の活動では新たにフェンス越えをした1年生が出てきました。他にも、園児で、あとわずかという子もいますので、非常に楽しみです。子どもたちは間違いなく色々な面で成長しています。

この練習は、インステップキックの足を振る動作を、地面を蹴ってしまう恐怖感なく、体で覚えることに意味があります。力が必要というわけではないので、早く園児がフェンス越えをしてくれないかと期待しているところです。ボールを蹴る瞬間は、ボールをよく見て、きちんと足の甲に、ボールの中心を当てることで、ボールはフェンスを越えていくはず。フェンス直撃の子はたくさんいますので、3人目、4人目のフェンス越えも時間の問題なのでしょう。

【最後に】

平成28年度が終わろうとしています。1年間、保護者の方々には、温かく子どもたちを見守っていただき、感謝しております。サッカーをするのは子どもたちです。子どもたちがサッカーを嫌いにならないように、

今後も指導をしたいと考えます。活動をご覧になって、理想論で甘い考えだと思惑感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、指導に携わる者としては理想がなくては辿りつく先が見えません。もし、来年度も担当させていただくことになりましたら、今後とも、たくさんのサッカー小僧を育てたいという甘っちょろい考えに、ご理解とご協力をいただければと思います。

(佐藤 敏明)

PAPAS

【今シーズンの Over40 と Over50】

Papas には、県リーグ一部で活動する Comp (コンペ)、四部で活動する Rec (レック) のほかに、横浜市リーグで活動する Over40 (オーバー40)、Over50 (オーバー50) というチームもあります。このうち Over40 は、40 歳代のメンバーで構成するコンペ、レック混成のチーム、Over50 は、50 歳代のメンバーで構成するチームです。

Over50 のチームには、60 歳代中盤のメンバーも複数所属 (3 トップの合計年齢が 200 歳に届きそうなことも…) しており、幼児・小一の子供たちと比べるとその差 60 歳にもなるという、ある意味、たいへんにかながわクラブらしいチームと言えるかもしれません。横浜市リーグでは毎年シニアマスターズという大会が行われ、5-6 チームで編成される予選リーグを戦います。(この他に年間 1-2 試合の交歓試合もあります) 試合会場が、近場のコンディションの良いサッカー場 (三ツ沢陸上、日産小机、玄海田公園、谷本公園など) で行われることから楽しみにしているメンバーの多い大会です。

J リーグは一足先に新シーズンが開幕していますが、横浜市シニアサッカーは、3 月までシーズンが続いています。

今シーズンの Over40 は予選リーグの 4 試合を 2 勝 2 分の勝ち点 8 (10 得点 3 失点) で B 組 2 位という優秀な成績を残し、決勝トーナメント進出を果たしました。(今年は組み合わせの関係上ニッパツ三ツ沢球技場は使えませんでした、例年ならニッパツで試合ができる成績です。) 年明けに行われた決勝トーナメントでは、市内でも最強豪チームである横浜シニア (その後今シーズンも優勝) に残念ながら 0-1 で惜敗し敗退しましたが、一年間楽しくサッカーをすることができました。また、Over50 は予選リーグの 5 試合を 1 勝 1 分 3 敗の勝ち点 4 (4 得点 9 失点) で F 組 5 位でした。昨シーズンまでは勝点を思うように上げることができませんでしたが、50 歳になりたてという「若手」メンバーの活躍もあり、昨年度に比べて成長を示すことができた今シーズンです。3 月にもう一試合、順位決定戦が残っています。最後までサッカーをエンジョイしましょう。

Over40 および Over50 の活動は、2017 年度も続きます。試合が土曜日に行われることもあり、仕事の都合でなかなかメンバーがそろわないこともありますので、新規メンバー大歓迎です。Papas に加入しクラブ指定のユニフォームを購入した 40 歳以上の方 (今年 40 歳になる方も OK です) であれば、コンペやレックに参加してなくてもチームに入ることができます。(コンペ、レック参加メンバーは自動的に登録されます。) 年間の試合数も比較的少なく近場の会場で行われますので、まずは気軽に試合を楽しみたいというかたも歓迎です。来年度もあこがれのニッパツ三ツ沢球技

場を目指して予選リーグから一緒に頑張ってください。

(平澤 祐介)

ヨーガ (水曜日クラス)

【今度はスリランカ】

2 月の水曜日ヨーガは 2 週間のお休みをいただきました。

ご協力いただきました皆様、気持ちよく送り出してくださった皆様、本当にありがとうございました。その期間、9 日間をかけてスリランカへ行ってきました。

スリランカはインド洋にある島国で、その形から「インド洋の涙」とも言われています。

面積は北海道の 8 割位ですが人口は約 2 千万人もいます。なので、街中では結構道路が渋滞していたりします。その渋滞の列に並ぶ車のほとんどが日本車というのもおもしろい。首都はスリジャヤワルダナプラコッテ。世界で 2 番目に長い名前の首都です。そのスリランカで何をしてきたのかと言うと、もちろんメインはヨーガ修行です。インドに近いのでスリランカでもヨーガが盛んです。アシュラム (ヨーガの道場) に歩いていけるところに位置するホテルに宿泊し、ヨーガ三昧の毎日を過ごしました。以前にインドへヨーガ修行の旅に行ったときもそうだったのですが、仕事も家事も何も気にする必要のない時間と空間でひたすらヨーガに浸る生活をする、自分の中のヨーガレベルがぐっと上がるのを感じます。現地で行ったヴィッパサーナ瞑想も体のなかに染み込んでいる感じがします。「もうこのままスリランカで毎日ヨーガ三昧の生活を続けたい。」という気持ちになりました。でも、それは違いますよね。この感覚を大切にしながら、現実のいまの生活と向き合いつつスリランカでの経験を生かす

なければ意味がありません。

頑張ってヨーガのクラスに生かしていき
たいと思います。とても良い経験をさせて
いただきました。

ありがとうスリランカ。

ありがとう皆様。

(伊藤 玲子)

ヨーガ（金曜日クラス）

【寝かせ玄米】

私は年に何度かお寺で行なわれる半断
食会(1日だけ)に参加しますが、断食に入
る前と明けに玄米食を頂きます。普通の
玄米のご飯ではなく、小豆と天然塩を入
れて圧力鍋で炊いたもので、もちもちと
して甘味がありとても美味しいです。それを
3日ほど保温しておくとうるももち感が
増し、『寝かせ玄米』と言われるものにな
ります。今まではお寺で頂くだけだったの
ですが、最近思い立って家で作って食
べております。炊飯器なので圧力鍋よりはもち
もち感は落ちるものの、十分美味しいです。
玄米はそもそも消化の良いものではない
ので、朝はお粥にして、夜はよく噛んで頂
きます。腹持ちがよく、食べるようになって
からお腹の調子が良いです。食物繊維が
多いからですね。免疫力がアップして風
邪を引きにくくなったという方もいらっし
やるようですよ。

(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%



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