

Tricolor

大会・公式戦結果

小 4

【横浜市春季少年サッカー大会】

☆A チーム

vs いずみ野トータス	1-4●
vs 横浜東 SC	0-3●
vs 勝田 SC	0-2●
vs サザン FC	4-1○
vs 戸塚 FC	0-6●
vs 駒林 SC-B	0-4●

☆S チーム

vs 藤塚キッカーズ	1-7●
vs FC 横浜アミザーデ	1-1△
vs 鉄 FC	2-0○
vs アローズ SC	0-3●
vs FC 緑	0-7●

小 6

【U-12 サッカーリーグ】

vs 荏田南 FC	4-0○
vs 文庫 FC	0-5●
vs 横浜川和 FC	1-2●
vs FC みたけ	6-0○
vs 東汲沢 SC	2-0○
vs もえぎ野 FC	4-0○

JUNIOR YOUTH

【日本クラブユース(U-15)サッカー選手権大会神奈川県大会】

vs L.F.C	12-0○
vs SCD	0-0(PK1-3)●

【神奈川県 U-15 リーグ】

vs 春日野中	2-3●
---------	------

YOUTH

【日本クラブユース(U-18)サッカー選手権大会関東予選】

vs Rio FC	0-9●
vs ヴェルディ相模原	0-1●
vs ザスパクサツ群馬 U-18	0-11●
vs FC Gois	1-5●

TOP

【神奈川県社会人サッカーリーグ 2 部】

vs FC ASAHI	4-1○
-------------	------

PAPAS

☆REC

【神奈川県四十雀 4 部リーグ】

vs 川崎 OWLS	0-3●
vs Jクラブ	0-1●
vs dfb パフオーマーズ	0-1●

☆COMP

【神奈川県四十雀 2 部リーグ】

vs 平塚 40	0-0△
vs FC 旭 40	1-1△
vs 赤羽 40	3-5●

OVER50

【横浜市シニアリーグ】

vs dfb50	0-8●
----------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【神奈川県社会人リーグ開幕】

かながわクラブ TOP チームは 4 月 23 日に県リーグ第 1 節を行い、4-1 で FC ASAHI に勝利しました。2 部リーグでの初戦、また、松本監督の公式戦初采配の試合、緊張感もありましたが、

見事に勝つことができました。内容的には、かながわクラブらしいつなぐサッカーができ、さらにゴールへ向かう突進力も光った試合でした。また、新加入の選手たちの活躍が光った試合でもありました。

特にこの試合で3得点ハットトリックを達成した新加入4人三輪勇人選手、持ち味はボールを持ったらとにかくゴールへと突き進むパワーサッカー、いままでのかながわクラブにはなかった特色の持ち主です。中盤でも相手からボールを奪う球際の強さは、ユース年代のお手本になるでしょう。ちなみに、三輪勇人選手は以前かながわクラブでコーチをやっていた三輪コーチのご子息です。

5月も2試合組まれています。どちらもしんよこフットボールパークでの開催なので、生まれ変わったTOPチームの試合をぜひとも見に来てください。応援よろしく願いいたします。

【神奈川県社会人リーグ試合予定】

■5月14日(日)19:05～

vs 江の島フリッパーズ

■5月21日(日)19:05～

vs クラブテアトロ

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

(中本 洋一)

YOUTH

4月から5月のGW連休にかけて日本クラブユース(U-18)サッカー選手権大会関東予選の試合を行いました。実はこの大会にかながわクラブのユースが参加するのは数年ぶりとなります。ここ数年は、約一ヶ月間のうちに4～6試合を行わなければならない、短

期決戦を戦い抜くだけの選手の人数が少ないことや、関東全域で行われるため長距離移動が予想され、選手に対しての経済的・体力的な負担が高いこと等を考慮し参加を辞退してきました。ただ今年度はこの大会を戦い抜くだけメンバーが揃っていると判断し参加を決定いたしました。結果としては4戦4敗となり、取り組みの甘さや準備不足が露呈する結果となってしまいましたが、この短期決戦を戦い抜くことができたことは新チームにとって大きな一歩であると確信しております。

この大会を通じて中心メンバーの結束は確実に深まっていると感じております。結束を深めるということは全員と仲良くするというだけではなく選手には伝えていきます。時には衝突したり意見し合ったりすることも必要だし、何より人間同士なのでどうしても合わないと感じる選手もいると思います。そういう相手もリスペクトし感謝し、しっかりとした関係性を築くことが重要です。そのためにはピッチ内でもピッチ外でも少しでも多くの時間を共有することが必要であります。これからも一回一回の活動を大切に、しっかりとコミュニケーションを取って結束を深めていけるよう取り組んでまいりたいと思います。

このところ活動に新しい体験生が毎回参加しています。一人でも多くの新メンバーが加わってくれるような良い雰囲気、6月以降に始まるJユースカップ予選である関東クラブユースリーグや神奈川県U-18サッカーリーグに向けて引き続き取り組んでまい

ります。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

1年生の活動が始まり1ヶ月が過ぎました。活動開始当初は、「挨拶ができない」、「口の利き方を知らない」、「話が聞けない」といった感じでしたが、大分取り組み姿勢に変化がみられるようになってきました。特に「人」として生きている限り、「挨拶」は大切なツールです。かながわクラブの関係者だけではなく他チームのスタッフ、浦島丘や新羽中の先生、会場関係者などお世話になっている全ての人に積極的にあいさつしましょう。

荷物の置き方や整理など普段の生活で適当な選手は、プレーも適当です。サッカーに関係ないと思われませんが、十分関係してきます。細かいことかもしれませんが、サッカーの前に日常生活から見直しましょう。すぐに人は変わるものとは思いませんが、それまではサッカーの時だけは繊細になってください。「ユニフォームに着替えたなら、気持ちも着替えましょう」。

試合中などはかなり厳しいことも言いますが、それに耐えられる強いメンタルを持てるようになってください。まだまだ小学生気分です。サッカーをやっている感は強いですが、徐々に競技スポーツのサッカー選手として、変わっていかれることを期待します。

2年生は1年間活動してきただけあり、かなりしっかりしてきました。が、まだまだ人の話を聞けていないところもあるので、常に耳を傾けられるよう努力してください。

また、人に言われたことをしっかり

やりましょう。「出来る・出来ない」ではなく、「やる努力をする」ことが重要です。「サッカーが始まったら頭の中からすっかり消えている」では、クラブに来てサッカーをしている意味がありません。

今月から U-14 リーグが開幕します。試合を通じて成長していけることを期待します。(高田 成典)

クラブユースの県予選では 2 回戦で惜しくも敗退となりました。内容ではお互いトーナメントということもあり、リスクをおかさずロングボールが多い展開となりました。チャンスもピンチも同じくらいありましたが、ゴールを決めきれなかったことや、ボールを保持したまま進入していくことがなかなかできませんでした。相手の隙を見つけてついでいくことが課題となりました。

また、U15 リーグも 1st ステージも全試合終了しました。3 勝 6 敗と負け越しました。落ち込んでいる暇もなく 5 月 14 日には横浜市長旗の本戦出場をかけての試合があります。近々の TRM では良いシーンがありながらも耐え切れなく失点してしまうことがあります。それでも選手は試合でのテーマを積極的にチャレンジできています。一つの試合結果へのこだわり、目の前のプレーでこだわりを強く持ちつつ、チームとしての共有事項に加え個々の良さを出して戦っていきたいと思います。

練習や試合と並行して行っているのが個人の面談です。これからの進路を家庭で話してもらい、サッカーでも勉強の面でも目標とする高校にどう

すれば入ることができるのかを話しています。今後の自分の道を開くには自分でどうにかしていくことしかできません。サッカーも勉強もひたむきに日々コツコツと積み上げていくことでしか成長はありません。保護者の方や周りの方にサポートしてもらいながら成長して欲しいと思います。今後も応援よろしくお願ひします。

(斎藤 幸宏)

小 6

4 月中旬より FA リーグが始まり、横浜地区の 10 チームリーグを戦っています。リーグ開始当初、選手たちが掲げた目標は「このリーグを 1 位通過すること」。やるからには高い目標を持つという点においては、頼もしく感じました。現時点で 6 節を終えて 4 勝 2 敗で勝ち点を 12 とし、4 位につけています。残り 3 節、上位チームとの勝ち点差を考えると目標達成に関しては難しい部分もありますが、一つでも上の順位を目指すこと・その中で内容を求めて選手個人がさらに成長していくことを目指していきたいと思います。

リーグ戦を戦っていくことのいい部分は、チーム・個人共に、できていることとできていないことを良くも悪くも目の当たりにできることです。人が成長していくために自分の現在地を正確に知るということはとても大切なことです。試合をして、勝って、負けて、様々な思いを感じて、それぞれがチームまたは自分の目標に向けて活動をして欲しいと感じます。

(西井 純一)

小 5

新年度がスタートして約一ヶ月が経ちました。こちらが 1 つ投げかけると 1 つだけでなく 2 つも 3 つもリアクションを返してくれる 5 年生の選手たちは担当していて本当に楽しく、毎回こちらも今回はどのような想定を超えた反応をしてくれるのかとワクワクしながら活動しています。ただ、そのリアクションの中には良いものもあればあまり好ましくないものも時には含まれていることがあります。仲間を信頼し大切にしているか、周囲の人に感謝の気持ちを持っているか、今やるべきことを判断できているか、といった観点から、引き続き選手たちが本当に理解することができるまで繰り返しコミュニケーションを取っていく必要があると感じています。そのあたりを理解することができ、人として自立することができるようになることにより、サッカーの内容も大きく変わってくると考えております。

新年度になり初めての対外試合として神奈川区リーグに参加いたしました。結果は 4 戦 4 敗となりました。今の時期の結果はあまり重要視はしてはいいませんが、持てる力を出し切り必死に頑張った結果の敗戦だったでしょうか。もちろん必死に取り組んでいる選手も多くいましたが、逆に準備不足でまったく力を発揮できていない選手も多くいました。結果よりもそれぞれの選手が試合前・試合中・試合後にどのような取り組みをしているのかを重要視しながら引き続き取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

小4

【市大会を終えて】

今大会を戦うにあたり、選手たちには以下のことに取り組もうという話をしました。

- ① 会場では自分から気持ち良い挨拶をしよう
- ② 戦う気持ちを持ってゴールを目指すプレーをしよう
- ③ それぞれのポジションで与えられた役割を果たそう

の3つです。

①挨拶は、4年生全体に言えることですが、これまで度々伝えてきたつもりでしたが、チーム内でも試合を戦ってくれる相手チームに対しても、できていないと感じていました。「コーチや保護者、かながわクラブの仲間、相手チームに自分から気持ち良く挨拶できているかな？」と多くのチームが集まる会場で自分から挨拶を試みることを求めましたが、1人ひとりが実践できたでしょうか。他チームの保護者に挨拶できたことを教えてくれた選手もいました。挨拶は人間同士のコミュニケーションをするために必要なことです、はじめは恥ずかしいかもしれませんが、普段の生活から自分がされて嬉しい気持ちの良い挨拶をしましょう！

②「戦う気持ち...」についても2年生の頃から選手には、ウォーミングアップが始まる前に「試合モードに切り換えよう」、試合前には「戦う気持ちを持って思いきりプレーしよう」と伝えてきました。グラウンドで御覧になった方には選手達が見せてくれた気迫溢れたプレーが伝わったかと思います。一

方で、元気にプレーしてくれてはいますが、いつからかベンチに戻ると「自分は何分しか試合に出てない」とか目の前で仲間が戦っているのに応援もせず、お喋りをしているなど自分が試合に出ることで満足していると感じる言動が増えました。今大会で戦う気持ちをプレーで表現したり、ベンチから仲間へ声援を送ってくれるように変化した選手達もいますが、まだまだ物足りない選手達もいます。厳しい言葉で指摘することもありましたが、更に選手として成長するために必要なこととして、選手達と取り組んでいきます。

③この大会では、それぞれのポジションの役割を示した上で、様々なポジションでプレーした選手と、ある程度固定したポジションでプレーした選手に分かれて戦いました。これまでは、選手の希望に沿ってポジションを決めて試合をしましょう、というかたちでプレーしてもらっていました。今大会では、これまで避けてきた(?)ポジションにも挑戦してもらいました。FWしかできない、サイドだったらやる、というようでは将来を見据えた場合、選手として幅の狭い選手になってしまうと思います。発達段階で最も柔軟な小学生のうちに、様々なポジションでプレーすることで楽しさや難しさを経験することは有意義なことだと考え、トライしてもらいました。はじめは嫌がりながら、次もやりたい！別のポジションもやってみよう！という声が上がったことはよかったです。ある程度ポジションを固定した選手は、これまで様々なポジションを経験した上で、本人の強みを発揮できること、現時点で

チーム内でこのポジションはこの選手、と信頼されていることから、固定しプレーしてもらいました。自信をつけた人、まだ半信半疑な人もいるかと思いますが、真剣勝負の場でプレーしたことは貴重な経験になったと思います。自分の可能性を広げましょう！

【保護者の皆様へ】

大会中も、選手達へのサポートと現地で応援いただき、ありがとうございました。選手達に指示ではなく、暖かい拍手と選手を勇気づける声援を送っていただき、ベンチから感動していました(笑)。応援ルールや駐車ルールの制限が非常に厳しい中、ご協力いただき感謝申し上げます。

今回、初めて現地集合&解散を実施しました。遅刻もあるかと覚悟しましたが、無事に全日程を終えることができました。今後も機会をみて実施しますのでご理解、ご協力をお願い致します。

(嘉手納 大輝)

小3

【区リーグ・ルーキーリーグ】

先日のGWで区リーグ・ルーキーリーグ共に試合を行いました。区リーグ・ルーキーリーグ両チームとも勝ちと負けを経験し、結果的にも良い試合だったと思います。勝ちや負けだけでなく、両方経験することにより、課題の発見やプレーに自信をつけることにつながってもらえればと思います。試合内容的にも、普段練習で出せているプレーを存分に発揮している選手や、出来なくてもチャレンジし続ける一面も見えた為、選手たちの成長を感じました。

【見えた課題】

各自が試合を通して自分の課題に気づくことがあると思いますが、チーム全体としての課題は「見ること」です。まだまだ周りを見ることができていないシーンが多いです。どこに相手がいるのか、スペースがあるのか、味方がいるのか、周りを見ることで情報を得ることができます。その上で、「じゃあこのプレーをしよう」という判断が生まれます。攻撃ばかりに気を取られ、自分たちの守備は足りてますか？逆に味方がボールを持ったとき、ボールを受けられるポジションにいますか？相手の背中に隠れてはいませんか？味方の背中側からボールを要求していませんか？また、ボールを持った味方に背中を向けて走ってはいませんか？こういうプレーをしる、こうやって動け、とはコーチは指示を出していないので、最初はわからないと思います。1つのアイデアは提示しますが、あくまでもプレーをするのは選手たちです。その場にあった選択をプレーの中で見つけていくしかありません。これからは試合数も増えてくるので、こういうプレーがしたい！というイメージを持って練習や、試合に臨んでください。このプレーをするにはどうした良いのか、どうしたらゴールを決められるのか等、わからないことはコーチに聞いてください。答えはあげられませんが、ヒントはあげられると思います。

(佐藤 伸一)

小 2

【失敗を教材に】

公式戦を前に練習試合の機会が増えてきています。電車など公共の

交通機関での移動が多くなります。折角の機会ですから、単なる試合会場への移動の手段という位置づけだけでなく、社会性を身に付けさせると言っては些か大袈裟ですが、公共の交通機関での基本的なルール、トラブルへの対処法なども学ばせる機会と考えて指導しています。

特に最近ではパスモなどのICカードを利用する子どもがほとんどで、切符の買い方を学ぶというこれまでの目的が失われつつあります。その代わりにICカードならではのトラブルが増えているのも事実です。きちんとタッチをしなかったことによるエラー発生や足止めなどで、時間を費やすことが多くなりました。しかし、そういったトラブルに対して、どうすれば良いのかを学ばせる絶好の機会でもありますから、きちんとタッチをすることの指導のみならず、本人を改札口の駅員さんのところに行かせ、事情を説明させるようにしています。

ごく稀にICカードの紛失という事件も起きます。いずれにしても、こうしたトラブルの際には、全員に対して、どのように対処したら良いのかを学ばせるようにしています。どうすべきかを全員に説明した後で、まずは、本人に最寄りの駅で駅員さんに紛失した経緯を説明し、紛失届をどう出したらよいか、幸いにも見つかった場合にはどのような手続きをするのかなどを確認させます。勿論、一緒に私もついていきますので、試合会場への到着が遅れて相手に迷惑を掛けることにもなりますが、ご理解いただけたと思っています。

最近では、鉄道会社のサービスが行き届いているのか、乗車した電車が分かれば、途中駅で電車内を探索してくれたり、乗降した駅構内を探索してくれたりします。それでも、見つかなければ、紛失届を出し、見つかるのを待つこととなります。見つかった場合には、本人確認の書類を持って受け取りに行くこととなります。保護者が受け取りに行く場合には親子関係を証明する書類も必要になるとのことでした。最悪、見つからない場合には、子ども用のICカードの場合、新規にICカードを購入することができないので、再発行という手続きを取らなければなりませんので、手間もお金もかかり非常に厄介です。

最善策は紛失させないような工夫(ICカードを、カードホルダーにきちんと入れる。現金と一緒にしないなど)ですが、万が一紛失したときには、ICカード購入の際に必ず連絡先などの登録をしておくことです。子ども用のICカードの場合は拾得されて届けられる確率が高いようですから。

【忘れ物について！】

試合会場のみならず、港北小学校での活動の際にも、忘れ物やバッグや水筒の取り違えといったことが多くなっています。酷いケースでは、こちらから連絡するまで忘れたことすら気がつかないということも多々あります。自分の持ち物を自分で用意することで、自分のものであるという意識が芽生えますが、親が何から何まで用意して、子どもを活動に出してしまうと、何を着てきたか、何を持ってきたかという意識が希薄で、必然的に忘れ物が

多くなります。

忘れ物をして、そこに氏名の記入があれば、持ち主に返すこともできるのですが、最近の忘れ物の特徴としては、氏名の記入がないことです。誰のものかが分からないし、忘れた本人にも忘れたという意識がないため、持ち主が特定できずに、時期を待って廃棄処分されるものが後を絶ちません。保護者の皆様には、持ち物には、どんな小さなものであっても、氏名の記入を徹底してほしいところです。そして、子どもたちには、サッカーをするための大切な道具や身につけるものであるという意識を持つとともに、大事に扱う習慣づけを期待したいところです。

【自動車に関するトラブル増加！】

公式戦が間もなく始まりますが、保護者の皆様には、一つお願いしたいことがあります。それは、自動車によるトラブルを起こさないことです。公式戦に限らず、試合会場には小学校が利用されることが多いです。学校の周辺が住宅地である場合も多く、人々の生活の場であるという事実も見逃せません。更に、学校敷地内には、ほとんどの場合、駐車スペースがありません。そうすると近隣のコインパーキングを利用することになるのですが、会場周辺での子どもの送り迎えも、実は近隣住民には迷惑な話なのです。休日でのんびり過ごしたいときに、ひっきりなしに自動車の行き来があつては、のんびり過ごすこともできないのです。ですから、会場周辺での違法駐車や子どもの送迎も絶対に止めてください。

万が一、自動車でのトラブルが発

生した場合には、かつて、住民からの圧力で、小学校をサッカーの活動には使用させないという決定が下されるケースもありました。また、クラブ全体に公式戦への参加禁止といった処分が下されたこともありました。大人の身勝手な都合で、子どもたちがサッカーをする機会を失ってしまうことが起きてしまう可能性もあるのです。かながわクラブも港北小学校をはじめ近隣の小学校を使わせていただいていますので、事情はまったく同じです。絶対に、会場周辺への自動車の乗り入れや違法駐車、喫煙はしないでいただきたいものです。明日は我が身…ですから。

【グラウンドでは…】

今回、直接、サッカーに関する話題が少なかったのですが、グラウンドでは引き続き、戦う姿勢を芽生えさせるための1人対1人を、様々なパターンで実施しています。ボールを奪うこと、ボールを失わないことを目的として、何をすべきかを考えながら行っています。少し時間はかかりますが、戦う気持ちが芽生えるまで、じっくりと取り組みたいと思っています。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

体験期間が終わりました。体験期間中は多数のご参加をいただき誠にありがとうございました。

5月中には新たな顔触れも含めてメンバーが決まってくると期待しています。メンバーの顔や名前、プレースタイルがお互いわかってきた段階で、トレーニングマッチ(TRM)を組んでいきます。TRM や公式戦では、会場ま

での電車移動、初めてのグラウンド、相手チームサポーターたちの熱い応援、そして何よりも色の違うユニフォームの選手たちの積極的なプレーに、緊張したり、ドキドキしたり、慌ててしまったり、萎縮してしまい、普段のプレーが出来なくなってしまう子がいます。当然、勝つことを目指して試合に臨みますが、試合の勝ち負けに一喜一憂するのではなく、1人ひとりが自分の思い通りのプレーができたか、チームとして最後まで全力で戦えたかをきちんと振り返り、同時に、相手チーム/審判/両チームの保護者、そして試合会場を管理、運営してくれた人達への Respect の気持ちを持ち、再びトレーニングを行い、さらにボール扱いの技術(止める、運ぶ、蹴る)を高めて、次の TRM に臨む、という流れを作っていきます。

【ユニフォーム】

まだ申し込みがお済みでない方はお早めにお申し込みください。

【飲み物】

水筒等の容器内の水を凍らせておくと、高温時でも活動中に冷たいまま水分補給ができます。

【持ち物】

ボール、帽子、水筒、ジャージ、すね当て、タオル等の持ち物には必ず名前を書いてください。

【懇親会】

7月末までに、子どもたちと保護者の方々と懇親会を開催したいと思えます。

【幹事さんを募集いたします！】

毎月第1日曜日に開催される幹事会への出席、懇親会、クラブ行事など

のお手伝いや保護者への連絡をお願いします。2名を募集します。お引き受けいただける方は浜野までお知らせ願います。

(浜野 正男)

PAPAS

【新ユニフォームの振込をお願い】

新しい個人持ちのユニフォームはもうほとんどの方が受け取られたことと思います。未だの方は、至急豊田事務局長にご相談ください。ユニフォーム代金は、下記のとおりお願いします。

■金額 13,242円(青白2枚)

■振込先

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

【PAPAS OVER50 が危機的な状況】

OVER50 が危機的な状況です。なんと3試合連続で選手不足で、他のチームから臨時に選手を借りています。当然、公式戦は不戦敗で交歓試合扱いとなっています。これ以上、選手不足が続くようでは、シニア委員会から参加続けること自体を問題にされかねません。

そこで二つのお願いです。一つは、50歳以上の皆さん、一緒に素晴らしいグラウンドで試合を楽しみませんか。試合数は少ないですが、試合会場は日産フィールド小机、三ツ沢陸上競技場、玄海田公園、谷本公園など、近隣の天然芝、人工芝の素晴らしいグラウンドで楽しい壮年の試合が展開されています。

かながわクラブ以外のチームから県

シニアリーグの四十雀、五十雀に登録している方も、あるいは他の市協会チーム登録者も参加できます。関心のある方は急いで茅野または事務局までご連絡ください。REC&COMP以外のPAPASメンバーから事務登録手数料年間4,000円でメンバーを募集しています。

もう一つのお願いは、参加メンバーに対してです。お忙しいのは重々承知のうえで、日程調整を行って参加率を上げていきましょう。登録抹消などと言われぬように・・・。

(茅野 英一)

ヨーガ

【空中ヨーガ】

空中ヨーガはエアリアルヨーガ、反重力ヨーガなどと呼ばれることもある新しいスタイルのヨーガです。天井から吊るされたハンモックのようなものを利用して、文字通り空中でヨーガを行います。最近ではアメリカでセレブ達が始めたことから日本でもこれから流行する兆しがあります。

新しいヨーガと聞くと試してみたくありません。ちょうどこのタイミングでみなとみらい地区でも空中ヨーガを楽しむことのできるスタジオがオープンしたので早速行ってみました。

おしゃれなヨーガウェアのショップの奥にガラス張りのスタジオがありました。定員が11～12名のこじんまりしたスタジオです。ハンモックはピンクやグリーン、オレンジや水色といった綺麗な色の柔らかい布で作られています。その布に体の重みを預けて様々なヨーガのポーズを行います。支えてもらっているので安心感がいい

もちです。

クラスの最後にはハンモックに足を絡めてスパイダーマンのように逆立ちを5分ほど。さらに、仕上げの安らぎのポーズはハンモックの中に繭のように包まってリラックス。至福の時間を過ごすことができました。たまにはヨーガのクラスを受けるのも楽しいです。気分転換もヨーガで、というのが我ながら笑えますが、とてもリフレッシュできました。

(伊藤 玲子)

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 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