

# TRICOLOR

## 理事長の記事掲載について

この度、中本理事長に関する記事が日刊スポーツサイト内のページに掲載されました。過去のサッカー日本代表との話や、かながわクラブのことについても触れられております。ぜひご一読ください。

### ▼日刊スポーツ(サカバカ日誌)

「岡田ジャパン支えた“不敗機長”の負けられない戦い」

<https://www.nikkansports.com/soccer/column/sakabaka/news/1878669.html>

## 大会・公式戦結果

### 小3

#### 【県総合型スポーツクラブサッカー大会】

##### <S チーム>

vs 鹿島キッカーズ	0-3●
vs ゆりの木 FC	0-1●
vs 相模野 SC	2-2△

#### ■最終結果:グループ4位

##### <A チーム>

vs FC グラシア	3-1○
vs みどり FC	4-1○
vs 大沼 SC	2-0○

#### ☆決勝戦

vs 若葉台 FC	4-0○
-----------	------

#### ■最終結果:優勝

### JUNIOR YOUTH

#### 【高円宮杯神奈川県大会 2 回戦】

vs 港北 FC	1-0○
----------	------

#### 【神奈川県 U-15 リーグ】

vs FC AIVANCE YOKOSUKA	1-1△
------------------------	------

### YOUTH

#### 【神奈川県 U-18 リーグ】

vs 麻布大付属高校	0-11●
vs 氷取沢高校	5-2○

#### 【J ユースカップ関東予選】

vs INAC 多摩川 U-18	5-1○
vs プリオベッカ浦安	0-5●

### TOP

#### 【横浜市民大会 2 回戦】

vs FC 横浜アズール	0-0(PK2-4)●
--------------	-------------

#### 【神奈川県社会人リーグ 2 部】

vs 平塚サッカークラブ	3-1○
--------------	------

### PAPAS

#### ☆OVER40

#### 【横浜市リーグ】

vs 横浜 OB	1-3●
----------	------

#### ☆OVER50

#### 【横浜市リーグ】

vs AS 本牧	1-1△
----------	------

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ再開】

8月27日に平塚SCと県リーグ戦を行い、3-1で勝利しました。これで7戦全勝、勝ち点21となりました。約1か月ぶりの県リーグ、試合の入りが重要でした。そこを打ち破ってくれたのが、2日前に誕生日を迎え45歳になった二木選手の先制ゴールです。これで、かながわクラブのペースとなり、勝利することができました。また、急遽センターバックを任された永野選手の献身的な守備で、相手の攻撃も封じ込めることが

できました。

これで、全勝を守りましたが、残り 4 試合、2 位のクラブテアトロとは勝ち点で上回っているものの、得失点差で水をあけられてしまっており、優勝するためには負けることは許されません。まだまだ厳しい戦いが続きますが、引き続き応援よろしく願います。

9 月には 2 試合予定されていますが、詳しい日程等については、クラブ HP でご確認ください。

#### 【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

Jユースカップ関東予選の 1 次予選のリーグ戦を突破し 2 次予選に進出し関東ベスト 16 に入ることができました。くじ運に恵まれたということもありますが、当面の目標と掲げて取り組んだ INAC 多摩川 U-18 との戦いでは、選手それぞれが与えられた役割を果たし、チームのためにやれることを献身的に行い、まさにチーム一丸となり 5-1 で勝利することができました。チームとしても選手個人としても成長が感じられた一戦となりました。2 次予選 1 回戦のプリオベッカ浦安との試合は残念ながら勝利することができず、関東ベスト 8 へ進出することはできませんでしたが、チームとしても個人としても非常に成長が感じられた大会となりました。

9 月以降も U-18 リーグや関東ク

ラブユースリーグや県クラブユースリーグと公式戦が続きます。

U-18 リーグは残すところあと 3 試合となります。残り試合は全勝するつもりで 1 つでも順位をあげられるよう取り組んでまいります。

関東クラブユースリーグでは関東の強豪クラブチームとの連戦が予想されます。チームとしても個人としてももう一段階ステップアップし、格上の強豪クラブチーム相手にも良い戦いができるようにしっかりと準備していきたいと思えます。

夏の厳しい連戦や活動を通してチームの団結力も高まっており、最近新入部員も数名加わりました。今後は非常に楽しみです。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

先日の高円宮杯 2 回戦にて、かながわクラブファミリーのご協力のもと、天然芝のとても素晴らしい会場を提供して試合を行えました。会場提供が中々できていないため、自分たちでラインを引いて公式戦を行うことは初めての経験でした。

今回、会場提供チームの大変さがわかったと思います。試合後のミーティングでも話しましたが、会場提供してくださるチームに感謝の気持ちを忘れないでください。当然、相手チームや審判がいなければ試合はできませんし、お弁当を作ってくれる保護者の方など、サッカーに関わるみんなに感謝の気持ちを持って取り込んでください。「(気持ちがある)ありがとう」の言葉はもちろん

のこと、感謝するとは、どんな状況でも最後まで一生懸命プレーすることです。

(高田 成典)

先日、高円宮杯が始まりました。中学生年代最大の大会で中学校の部活もクラブチームも一同に行う大会です。かながわクラブは初戦をシードとなり二回戦からでしたが無事初戦を勝利して次に繋げることができました。相手は港北 FC で練習試合では何度か対戦したことはありました。負けてることが多い相手でしたが選手の頑張りや、保護者や以前見てくださったコーチの応援もありとても良い雰囲気でした。試合ができて、勝つことができました。【試合】という字のごとく、今まで積み上げてきたことを試し合うことができました。ベンチからのコーチングも多く言うこともなく、選手自身が主体的に動き、仲間で声をかけ合いながらできたことは勝利と同じように嬉しく思います。

大会と並行して学校ではテストも始まろうとしています。今回のテストは内申にも関わってくるといった点でも重要です。しかし、公式戦も待つてはくれません。非常に切羽詰まっている状況ではありますが選手には頑張ってもらいたいところです。勉強の合間に 30 分でもランニングをするだけでもテスト明けのパフォーマンスは全然違います。我々に負けた港北 FC や港北 FC に負けた中学校が悔しい思いをしたことを忘れてはいけません。

1つでも多く今のメンバーで試合ができて、高校向けて良い経験を積むためにも、保護者の方のご理解、ご協力なしでは活動はできません。勉強の部分で不安ではあると思いますが、もうしばらく選手の活動にご協力ください。宜しくお願い致します。

(斎藤 幸宏)

## 小 6

あっという間に 8 月が過ぎてしまいましたね。6 年生のみなさんは小学校生活最後の夏休みを思いっきり楽しんでくれたでしょうか？夏休みが終わり、通常の生活が再開されたと思いますが、しっかりと頭も体も休みモードから切り替えて様々な活動に取り組んで欲しいものです。

さて、前回のトリコロールで記載したように、僕はこの夏に 2 つの海外遠征を経験しました。細かいことは、担当の 6 年生に対してグラウンドで伝えようと思いますが、他学年の皆様にもおすそ分けとしてデンマーク遠征で感じたことをお伝えしたいと思います。

日本の選手たちとの比較を簡単に言うとすれば「小学生年代の子どもでもサッカーをよく知っている」ということです。付け足すと、『チャンスやピンチをしっかり嗅ぎ分けられる』『ゴールを決めることに食欲』『勝ち負けに敏感でこだわる』と言ったところです。そして、そういったことを、監督やコーチにあれこれ指示をされることなく動いていた姿が印象的でした。明らかにボールを扱う能力

が低い選手でも、上記のことが理解されていて実践できているならばチームに大きな力を生み出していました。よく言われるように間違いなく日本の選手は上手です。しかし、勝負で勝てないことがしばしばあります。その理由の一端が上記のようなことだと感じさせられました。(言葉だけでは非常にわかりづらいことでもあり、参考にならないかもしれませんがご容赦ください。)

近い将来、少しずつかもしれませんが日本の選手たちがそういったことを改善して、世界のトップレベルに入れる日が来るように…また 9 月から僕自身もリスタートしたいと思います。

(西井 純一)

## 小 5

夏休みの活動が終了いたしました。平日練習の後期日程も午前中の活動とはいえ、連日暑い日が続きました。その中でも多くの選手たちが毎日休まず参加し、楽しくボールを蹴ることができておりました。多くの選手が夏合宿や夏の平日練習を通じてまた一回り遅くなったと感じています。夏合宿や夏の平日練習では天然芝や人工芝といったとてもよいグラウンド状態の中でトレーニングできるということで、パス&コントロールや流れの中で「止める・蹴る」の精度を上げ、判断力を養うようなトレーニングを多く行いました。多くの選手が流れの中で正確にボールコントロールしながら、顔を上げて周囲の状況を確認し判断できるように

なっています。今後は習得した技術や判断力を試合のどのような場面でどのように生かしていくのかについて触れながら、引き続き取り組んでまいります。

あと少し残念なのは、サッカー以外の部分での基準や習慣がルーズな選手がまだまだ多いことです。荷物の準備や後片付け、今は何をすべきで次はどうすべきか、といったことを指示されないと動けない選手がまだまだ多く、そういった甘さやルーズな部分がサッカーのプレーにも表れてしまっています。持っている能力を最大限発揮するためにも、普段から目指す基準や習慣についても引き続き指摘しながら取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

## 小 4

### 【夏休みを終えて】

夏休み期間中、平日の早朝練習と神栖合宿、TRM を行いました。夏休み最後の活動では、こんな所に行ったよ！こんな事してきた！まだ宿題終わってない！など、色々な話を聞かせてもらいました。リフティング練習してたから記録を更新できた！と教えてくれた選手もいました。今年の夏休みに練習して身につけたこと、サッカー以外で得られたことを大切にしてもらえたら嬉しいです。

### 【国チビが始まります】

春季大会に続き、4年生はS,Aの2チームで国チビに参加します。これまでは、選手の特徴を生かせるよ

う様々な組み合わせでチームをつくり、プレーしてもらいました。今回、Sチームは攻撃的なポジションをプレーしてきた選手、Aチームは守備的なポジションでプレーすることが多かった選手で選考しました。よって、今大会では経験したことがないポジションでプレーしてもらうことも考えられます。自分の得意なポジションだけでなく、新しいポジションでプレーすることで見える風景、感じられる事もあると思います。失敗を恐れずに積極的にトライし、自分もこんな事ができるんだ、という自信を積み重ねてほしいと考えています。1試合1試合を精一杯戦えるように心と身体の準備をして(用具の準備も大事です！)、選手サポーターみんなで大会を楽しみましょう！

(嘉手納 大輝)

### 小3

#### 【チーム分け】

選手たちには既に伝えてありますが、チーム分けを再度行うことにしました。本来であればチーム分けは四年生の今頃を予定していましたが、選手たちの能力をさらに伸ばす環境を提供するためには、チームを再編した方が良くと判断し踏み切ることにしました。

チーム分けの基準としては四項目あります。

- ①技術面…サッカーにおいて重要な「止める」「蹴る」と、どのような「狙い」をもってプレーしているのか
- ②練習に取り組む姿勢…1時間半という短い時間の中で準備や、ドリ

ンクを飲む時間を考慮すれば実際にプレーしている時間はフルで確保できているわけではありません。その中で準備の時間を少しでも短くしようと皆で協力しているのか、ダラダラとした移動や、遊び始めることによって無駄な時間を過ごしているのか

③勝負を意識する…練習の最後にはゲームを行うようにしています。その中で勝ち負けにこだわり、ゲームに取り組んでいるか。(対外試合も含め)

④楽しむ…サッカーを楽しむことができているか。仲間と共に勝つことの喜びや負けたことの悔しさを分かち合い、真剣に勝ち負けにこだわることでわかる楽しさを感じられるか。他人からの指示や声にとらわれ自分がしたいプレーが出来なくなっているか。(チームメイトやコーチ、親も含め)

以上四項目に渡って判断します。ただ中でも重視しているのが、②③④です。特に③と④については、試合を意識すれば理解が早いと思います。③について、トーナメント等の負ければ終わりの1発勝負では勝ちにこだわらなければなりません。常にその姿勢を練習から保つことができれば、実際の試合でもその意識は発揮することができると思います。④について、試合中プレーしているのはコーチでも親でもありません。選手たち自身です。どんな目的をもって、どんな狙いをもってプレーしているのかが重要です。ミスしてもいい、そのミスを取り返せばなんの

問題ありません。問題なのは自分がしたいプレーをできないことです。自分でチャレンジして成功すれば嬉しいですよ？楽しいですよ？その気持ちを大切にしてもらいたいです。(もちろん独りよがりではないわけではありません。)

チーム分けは9月中を目処に発表する予定です。色々なコーチに話を聞いて総合的に判断します。

(佐藤 伸一)

### 小2

#### 【秋の公式戦に向けて…】

9月に入ると、秋の公式戦(国際チビッ子)が始まります。春の公式戦同様に、2年生クラブ員全員を、レベルがほぼ平均になるように3チームに分けて、1日ずつ参加しようと考えています。どの子にもできるだけ多くの出場機会をと考えていますが、出場時間に若干のバラツキが出てしまうことをご了承ください。この年代でもサッカーの技術や精神的な発達という面での差は明らかに存在します。そこで、量的な平等ではなく、質的な平等をと考えて、出場時間を調整していますから。

相手は選手を選抜して臨む公式戦であるという側面だけでなく、この年代では、真剣勝負の場面に出ていくという覚悟ができていなかったり、技術的にも精神的にも晩稲で、試合そのものが苦痛であったりという子どももいるということをも鑑みて、質的な平等という結論に辿り着きました。逆に、試合に出ることや試合に勝つことに意義や喜びを感じる子どももいます。

こうした個々の成長の差を認めた上で、公式戦という経験から得られるものを大切にしたいと考えます。

#### 【公式戦での目標】

さて、一年に2回しかないせっきくの公式戦の機会ですから、どのような気持ち、態度で、公式戦に臨んだらよいでしょうか？春の公式戦の際にも、子どもたちには伝えましたが、勝ち負けは、勿論大事ですが、それを第一とせず、自分たちが練習してきたことが試合のなかで、できるかどうかを確認することを第一とします。普段の港北小で練習してきたことのなかで、何ができたか、そして、何ができなかったかを明確に整理することが大切なのです。

次に、一生懸命にプレーすることです。「上手にプレーしなさい」とは決して言いません。技術的に上手な子どもも上手でない子どももいることですから。しかし、一生懸命にプレーをすることは誰にでもできることです。自分の気持ちの問題ですし、個々に一生懸命の度合いは千差万別でかまわないと思います。相手のことは全く関係がありません。

グラウンドに礼を尽くすよりも、試合に対して、自らの限界まで追い込んで、一生懸命にプレーをすることが何よりの礼儀だと考えます。試合の相手に対しては同様です。勝っても、負けても、最後まで一生懸命にプレーをしましょう。また、本部への挨拶はコーチが代表して行きます。子どもたちには、個々に自発的に、挨拶ができるようになることを期待しています。コーチが他のチームの指導者や本部の人

たちに挨拶をする姿を見て、子どもたちが何かを感じたら自然と自分たちから挨拶ができるようになるはずです。何かを感じて、考えて、実行できることは、サッカーでも非常に大切な要素です。

#### 【良い選手とは…】

サッカーでは、試合が始まってしまえば、プレーの一つ一つは選手に任されています。およそピッチ外からの指導者の指示など選手には届きませんし、届いたとしても、プレーは絶えず澁みなく流れていますので、指示を受けてプレーをしたところで間に合わないということになります。どんなプレーを選択し、どんなプレーを行うのかは、全くの選手の自主性に負うところになります。所謂良い選手というのは試合中に周囲の状況から多くの情報を収集し、分析し、次の自分のプレーを選択し、実行に移します。ですから、自分の周りの状況から何かを感じ、それを頭のなかで咀嚼し、行動をきめることを子どもたちには常に求めています。

いずれ、成長して社会に出ても求められる人材は、自ら考え、自ら判断して、実行できる人です。是非、子どもたちにはサッカーを通じて、自ら考え、自ら判断して、実行できる人になって欲しいところです。

#### 【お願い】

最後になりますが、以上のような意図を持って、公式戦(実は普段の活動も)に臨みます。保護者の皆様には、子どもたちの成長につながるような、温かい応援をお願いします。自チームのみならず、相手チームの全て

の子どもたちに対しても、ミスは励まし、良いプレーは褒めるというスタンスで声援を送っていただければと思います。そして、勝ち負けよりも、子どもたちが一生懸命にプレーをしていたかどうかという視点で、試合後には、ご家庭でも話題にいただければと考えます。

詳しい日程が決まり次第、皆様には展開しますので、お子さんの予定の調整等、ご協力をお願いします。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

3年前のトリコロールの記事を読み返しながら、最近読んだ本との共通点を探してみました。

### ■2014年の記事

「これからの時代に求められる国語力について」と題して文部科学省の文化審議会が国語教育の在り方等に関する答申を出してからちょうど10年。その背景には、若者の「国語力の低下」を指摘する声が高まっていたことがありました。求められる「国語力」とはいったいどんな力なのでしょう。

「論理的な表現力や豊富な語彙力はもちろん大事です。しかし時として、それ以上に大切なのは、情緒的な力だと思います。コミュニケーションにおいて、言う方も言われる方も「心地いいな」と感じられるよう、適切な言葉を選び取る『豊かな言語感覚』とも言えるでしょうか。」(創価大学教職大学院石丸憲一教授)

その言語感覚が、特に若者の間で乏しくなっていると、石丸教授は

指摘しています。

「携帯電話やスマートフォンの普及により、コミュニケーションの中心が『顔を合わせて話す』から『メールのやり取り』に取って代わられてしまった事実があると考えられます。」

直接語り合う時、相手から受け取るメッセージの量は、電話やメールとは比べものになりません。「声」や「しぐさ」「表情」といった“非言語”が多くを伝えるからです。その中で、相手の言葉の奥にある心情への想像力が鍛えられます。相手の思いに立って、適切な言葉を選ぶこともできます。

「国語力を育むには、幼少時代に“生の声”の行き来を重ねること、コミュニケーション自体を楽しむことが大切です。子どもたちは、言葉の『楽しさ』『心地よさ』を実感すれば、自然に『美しい言葉』『正しい言葉』を学んでいくはずです。」(同教授)

「都市と野生の思考 著者：鷺田清一(哲学者：京都市立大学学長)／山極寿一(霊長類学・人類学者：京都大学総長)」より

鷺田：僕らはともかくとして、携帯はコミュニケーションのあり方を変えましたね。

山極：人間のコミュニケーションは本来、生物学的な感性と文化的な感性、それと科学技術が渾然一体となって行われるものです。生物学的感性とは五感のことです。五感は、人と接して面と向かい合うからこそ得られる感覚で非常に重要です。文化的な感性は、相手の言葉、服装、態

度、仕草などで表現されるアイコンック(図像的)なもので、これもコミュニケーションにおいては欠かせません。科学技術はこれをサポートするものだったわけですが、今はこの技術だけがどんどん先行してしまっている。赤ちゃんはまず生物学的な感性だけでコミュニケーションを始め、成長するにつれて文化的感性を学びながら能力を高めていくわけです。ところが今はそうした過程をすっ飛ばして、いきなり科学技術だけでコミュニケーションを始める。

鷺田：ネット上でのやり取りだけでは、生物学的あるいは文化的感性が抜け落ちてしまいますね。どうすれば相手が気持ちいいようにコミュニケーションできるかを学んでいない。ことに今の情報技術は、使い方が最初から決まっているから、学ぶというよりも身につけるものになってしまう。

\* \* \* \* \*

幼児・小1の活動では、「あー楽しかった。来週のサッカーも楽しみだな」と感じてくれるように、安全で快適な空間を提供できるようにコーチたちは取り組んでいます。『お話の時間』も設けています。子どもは敏感ですから、お話を通して教育しようという「意図的なもの」を感じると、つまらなそうな顔を向けてきます。話を聞くことが苦痛にもなってきました。1分に満たない僅かな時間であっても、妥協を許さぬ真剣さと一緒に楽しむ心の余裕が相まって初めて豊かな『お話の時間』が生まれることを常に意識して行動しなければ

なりません。

『すこやかに成長してほしい』『可能性を開き、夢を実現してほしい』と祈りをこめて語る事が重要だと思っています。

8月前半までは日中外で遊ぶのを控えるほどの猛暑日が続きました。子供たちはこの夏、サッカーの他にどんな体験をしたのでしょうか。家族でいろいろな場所に出かけ、たくさん思い出を作ることが出来たと思います。ひと夏を過ごしてたくましくなった子供たちに会えることがとても楽しみです。サッカーに最適な気候となるこれからの活動でさらにサッカーを楽しみましょう。

(浜野 正男)

## PAPAS

COMP2017 年リーグ戦

2006年から8年間、中山監督体制で挑んできたCOMPですが2014年から新体制となり

2014年2部3位 入替え戦敗戦

2015年2部2位 1部昇格

2016年1部12位 2部降格

2017年2部 現在11位3部降格確定

当初は2部で順調に勝ちあがり1部を経験しましたが来年度は3部からのスタートになります。過去にも2009年、2013年に3部降格を経験していますが、2度とも優勝して2部に返り咲いています。来年の話をするとう鬼に笑われますが必ず2部に戻ってきましょう。

本年度もまだ1試合 vs 県庁四十雀とのゲームが9月10日に組まれ

ています。いい結果を残して議長杯、来年のリーグ戦につなげていきましょう。

近年 COMP も老朽化が進んでまいりました。メンバーの皆さんは自分ができる役割を見つけるようお願いいたします。

来年度は3部降格のため競技委員の可能性は少なくなりましたが、メンバー誰でも競技員になる可能性があると思っています。また、審判資格の取得なども皆様お願いいたします。

メンバー皆様の支えがあつてのCOMPです。よろしくお願いいたします。

(瀬長 義男)

## ヨーガ

### 【マイ スペース】

夏の期間、かながわクラブのクラスを含めてお休みになるヨガクラスが多くなります。今年は連休を取らせていただくこともでき、少しゆったりとした時間を過ごすことができました。しかし、いつもやらなければいけない事に追われているので、なんもすることがなくなってしまうとなんだか落ち着きません。

何をしようかと考えた末、「マイ スペース」を作ることになりました。というのも、このところ、企業での講師の仕事や神奈川県関係の仕事も増え、それに伴ってデスクワークが増えてきたからです。いままではリビングでパソコンを開き、食事時になるとそれを片付けて・・・という具合だったのですが、段々と必要書類が増え

てきて毎回の移動が大変になってきてしまったのです。

幸い、昨年、息子が独り立ちしたので彼の使っていた部屋が空いています。その一角に私専用の机を置こうという作戦です。机を買いに行き、組み立てて、設置まで丸一日を費やし「マイ スペース」の出来上がり。横長の机の端にはインドの神様グッズを飾ったヨガコーナーも作りました。思っていた以上の出来栄です。

机の前に座ってみると、なんとという快適さ！考えてみれば結婚して以来、自分の部屋はおろか自分専用のスペースもありませんでした。うれしいです。思わずニコニコ笑ってしまいます。

私には「マイ スペース」が必要だったのだと改めて気がつきました。これでデスクワークにも益々集中できそうです。そして、さらにヨガを広げるために頑張りたいと思います。

(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 **ANDOU**

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