

Tricolor

大会・公式戦結果

小 2

【横浜国際チビッツサッカー大会】

vs FC 藤棚	0-6●
vs FC 瀬ヶ崎	4-0○
vs 岩崎 FC	2-1○
vs C・F・C	0-2●
vs FC イーグルス	0-3●
vs 西本郷 FC	3-2○

小 4

【横浜国際チビッツサッカー大会】

<S チーム>

vs 荏田東 FC	0-5●
vs サザン FC	5-1○
vs FC 隼	2-2△
vs FC MSN	1-2●

小 5

【原 FC 杯】

<1 日目>

vs 原 FC	0-4●
vs 玉緒 SSS	2-1○
vs 鳥天狗 Jr.FC	0-3●
vs FC アンテローブ塩尻	0-3●

<2 日目>

vs 横浜すみれ SC	0-2●
vs 原 FC	3-0○
vs VISPO99SC	2-2(PK2-0)○

小 6

【こくみん共済 U-12 リーグ】

vs プラタノ FC	2-1○
vs たちばなキッカーズ	0-1●
vs 磯子 FC	1-2●
vs ヨコハマキッカーズ	1-2●

vs 藤の木 SC	0-5●
vs 青葉 FC	0-1●

JUNIOR YOUTH

【高円宮杯神奈川県大会 3 回戦】

vs 横浜 FC 戸塚	0-4●
-------------	------

【神奈川県 U-15 リーグ】

vs パディー JY	0-6●
------------	------

YOUTH

【神奈川県 U-18 リーグ】

vs 横浜翠嵐高校	3-2○
vs 新城高校	1-1△

TOP

【神奈川県社会人リーグ 2 部】

vs 西湘クラブ	2-2△
vs 品川 CC 金沢	6-1○

PAPAS

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 大和四十雀	1-2●
----------	------

☆COMP

【県四十雀 2 部リーグ】

vs 県庁四十雀	1-2●
----------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ終盤】

かながわクラブ TOP チームは県リーグ 2 試合を行いました。9 月 10 日(日)西湘クラブには 2-2 の引き分け、9 月 17 日(日)品川 CC 金沢には 6-1 で勝利しました。西湘クラブとの試合は、相手に先手を取られ、苦しい試合展開になりましたが、終

盤二木の技ありゴールで何とか引き分け、品川 CC 金沢との試合は、一転ゴールラッシュで快勝しました。

これで8勝1分け勝ち点25で2部リーグBブロックで首位を守りました。また、9月24日(日)に2位のクラブテアトロが平塚SCに敗れ7勝2敗となり、かながわクラブは残り2試合で1勝すれば2部ブロック優勝が決定します。残りの試合は10月8日(日)の星が丘サッカークラブ戦と10月29日(日)のコラソン・プリンシパル戦、いずれの試合もしんよこフットボールパーク 19:05 キックオフです。

例年ですと、2部のA、B各ブロック優勝チーム2チームは1部へ自動昇格になるのですが、今シーズンはすんなりと昇格できません。と言うのも、昨年同様、関東リーグから神奈川県リーグへの降格のチーム数によって変更されるからです。関東リーグ(9月24日にすでに全日程終了)2部下位4チームのうち、3チームが神奈川県勢なのです。またさらに、関東リーグからの降格チーム数もJFL 日本サッカーリーグから関東リーグへの降格チーム数によって変更されるのですが、その下位2チームも関東勢という、きわめて厳しい状況にあります。その場合、かながわクラブが1部昇格するためには、2部ブロック優勝チーム同士の1位決定戦を行い、さらにその勝者が1部のチームとの入れ替え戦を戦わなければ1部昇格できない可能性があります。

とにかく、2部Bブロックで優勝し

なければ、その権利も得られないので、残り2試合必ず勝って、1部昇格へ望みをつなぎたいと思います。まずは10月8日(日)の試合、リーグ優勝の瞬間を見に来てください。今後とも応援よろしく願いいたします。

【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

今月は県U-18リーグが2試合行われ、結果は1勝1分でした。

翠嵐高校はここ数年U-18リーグで同ブロックに入っており、選手全員が献身的にプレーし試合終了まで運動量が全く落ちず、丁寧にパスをつないでくるとも良いチームで、ここどころ何年も勝利したことがありませんでした。そのチームに勝利することができたことはチームとしての成長を感じました。しかも、2点を先制されてから3点を取り返すという展開で、不用意なミスからの失点はいただけませんが、その後全く諦めることなく3点を取り返したところは精神的にも成長できている部分だと思います。

続く新城高校戦では、同グループで上位のチーム相手に一步も引くことなく、互角以上の展開で試合を進めることができました。一瞬の隙をつきカウンターから先制点を奪いましたが、コーナーキックから同点とされてしまいました。その後は中盤での選手の距離間が遠すぎて

パスが繋がらずなかなか攻撃で良い形を作れず得点できませんでしたが、要所での1対1やディフェンス陣の踏ん張りにより流れの中からの失点をすることなく引き分けで終わりました。

試合後選手たちは勝利することができなかつたことを非常に悔しがりました。今までは上位チームに対してはどこか負けても仕方がないというような雰囲気が出てしまっている部分がありましたが、上位チームとの引き分けを悔しがるというチームの雰囲気に、向上心を持って取り組んでいることを改めて感じる事ができました。

今月からは関東のクラブチームによって行われる関東クラブユースリーグが始まり、来月からは神奈川県内のクラブチームと戦う神奈川県クラブユースリーグが始まります。県内および近隣の強豪クラブチーム相手にどのような戦いをすることができなのか、良い準備をして良い結果が残せるよう臨みたいと思います。年内は公式戦の連戦が続きます。学校行事等でベストメンバーが揃わないことや、場合によっては怪我人が出てしまうかもしれません。1年生や新メンバーが成長しチーム力の底上げが必要となってきます。選手一人一人が「自分がやるんだ」という責任感を持って取り組んでいてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

10月はU-15リーグのラスト4試合組まれています。延期等何事もなく消化すると、3年生はいよいよ中学生年代を引退となります。あと1ヶ月だけですので、勉強とサッカーを高次元で両立してください。「1年間やれ」と言っているわけではありません。1ヶ月だけです。努力は報われます。

1・2年生は残念ながら10月にU-14リーグを行うことはできないため、11月が忙しくなってきます。試験で休まなくてもいいように今のうちからコツコツ勉強しておいてください。

日ごろからサッカーと勉強を両立させることは、意識を高く持っていないとできないことだと思います。「意識の低さ」や「誤った自信(勘違い)」はサッカーにおいても勉強においても成長の妨げになります。

もう一度自分を見つめ直してみましょう。

(高田 成典)

U15は高円宮杯の予選では残念な結果に終わりました。それでも当日の会場には保護者の方やOB、選手の同級生、以前指導いただいたコーチなど多くの方が応援いただきありがとうございました。

そんな中、選手のパフォーマンスを最大限に引き出せず監督として大変申し訳なく思います。テスト習慣や塾などで選手も決して良いコンディションではない

中でしたが全力で戦ってくれましたが私自身もとても悔しい結果になりました。相手はひとりひとりの技術やサッカーの理解度も高く良いチームでした。チャンスらしいチャンスもつくれず完敗でした。

それでもU15リーグは続いています。高円宮杯以降多くの選手が受験モードに入り、大変忙しいスケジュールだと思いますが、大好きなサッカーと勉強との両立を目指し、勝利に向けて全力で取り組み、少しでも高校で活躍ができるような準備段階にしてほしいと思います。

(斎藤 幸宏)

小6

FAリーグの後期が開催されています。前期にはある程度勝ち点を重ねられていましたが、後期はある程度拮抗した力量を持つチームが多い中で、1勝5敗(9/27現在)と苦しい状況が続いております。10チームでのリーグ戦ですので、残り3試合、一つでも多くの勝ち点を積み重ねられるよう努力するとともに、少年期におけるサッカーの整理に力を注いで欲しいと感じます。

さて、話は変わりますが、年度の半ばを迎えました。6年生としては小学校生活も残すところ半年です。サッカーだけにとどまらず、やり残したことはないでしょうか？また、中学生に向けての準備としてやらなければいけないことに目を向けることができているでしょうか？まず大切に

して欲しいのは前者です。残された半年で、勉強も遊びもサッカーも思いっきり楽しんで欲しいと思います。自分の時間、家族の時間、友達との時間を最大限に楽しんでください！

(西井 純一)

小5

9月16・17日で原FC杯に参加してきました。大会期間中は台風18号の影響により2日間とも荒天で、現地はベンチコートが必要なほど気温も下がり、非常に過酷な環境での大会となりました。1試合ごとにユニフォームを変え、試合の合間には乾燥機を利用してユニフォームを乾かしながら試合をこなしていきました。そんな悪条件のなか誰一人として体調を崩したり弱音を吐いたりせずに最後まで戦い抜くことができたことに、非常に成長を感じました。天候もコンディションもより悪化した2日目に3試合中2勝することができたことは非常にたくましく感じました。

しかし、1日目は1勝3敗と近県の強豪チームに力の差を見せつけられました。少しずつ手応えを感じていたパス回しも相手のプレッシャーの速さ・強さに受身となってしまう、1対1での局面でも相手との力の差を見せつけられ、もっともっと成長しなくてはならないと痛感させられました。

日頃の活動の取り組みとしては、毎回テーマを持って取り組んでいますが、一番は選手たちが夢中になって楽しく全力で取り組んでいるか

ということを重視しています。選手が夢中に取り組めていないのは指導者のせいであることが多く、その点は日々指導者としての力不足を痛感させられておりますが、どんな練習でも夢中に取り組める選手とそうでない選手が存在します。夢中に楽しんで全力で取り組むことが上達において重要になってきますので、ぜひ全力で取り組んでもらいたいと思います

(豊田 泰弘)

小4

【S チーム 国チビが始まりました】

S チームは、9 月に予選リーグ 4 試合を戦い 1 勝 2 敗 1 分け、残り 2 試合を残しています。初日はフワフワした雰囲気のまま、止める蹴るといった技術が優れた相手に攻め込まれて敗戦。これまで取り組んできたことを確認し戦うことができた第 2 試合は初勝利をあげることができました。2 日目は、相手の隙をついたり、全体でボールを奪いゴールを目指す素晴らしい動きで 2-0 とリード。後半に 3 点目を奪えないまま追いつかれて引き分け、第 2 試合は先制しながらも 2 点を奪われて逆転負けでした。2 日目は、スケジュールの関係で連続試合となりましたが、2 試合を通して戦う姿勢を持ち、あまり経験してこなかったポジションでのプレー、ゴールを奪うために必要なことを考えながらプレーすることにチャレンジし、私が担当してから選手たちが最も戦う姿勢を見せてくれた 2 試合でした。他チームの関係者か

らも「とても見応えのある試合でした、良いチームですね！」と大変嬉しい言葉をいただきました。暑い中、声援を送ってくれた保護者の皆様にも、何か感じていただけるような選手たちの頑張りだったと思います。この大会が始まってから一番の変化は、選手たちが「試合に勝ちたい」と強く思うようになったことです。「あーあ負けちゃった、遊ぼー！」ではなく、こうしたら勝てたんじゃないか、なぜ点を取られてしまったのか、という話を選手同士でするようになりました。やっと「戦う気持ち」を持ってプレーできるようになったようです。あと 1 日、残り 2 試合を全員で戦いましょう！

【A チーム 国チビが始まります】

9 月に予定されていた大会第一目が雨天順延となり、10 月 1 日から A チームの戦いが始まります。新しいポジションでプレーすることにチャレンジする大会になります。初めて攻撃的なポジションや、ゴールキーパーとしてプレーする選手もいるかもしれません。9 月から S チームと何度か練習試合を戦ってきましたが、初めは S チームの勢いに負けていた A チームの選手たちのプレーが段々シュートを打つ回数が増えて点を取れるようになり、声をかけ合いながら戦えるようになったな、と感じています。大会では色々なチームと戦うことができます、A チーム全員で戦う気持ちをもってプレーし、大会を楽しみましょう！

(嘉手納 大輝)

小3

最近では、ボールを動かすことを意識して練習しています。数的優位の状況で味方をうまく使い、相手を惑わすためには何が必要なのか、普段から選手たちに問いかけながら練習をしています。また、ボールをコントロールすることも当然に必要なであることを伝え、トラップ 1 つ 1 つに意図を持つことを意識してほしいと思います。

また、チーム分けをすることにより、一人一人のプレーを見ることができ、個々に合わせた課題を伝えるように心がけています。今月からチーム分けを行いました、2、3 ヶ月に一度メンバーを見直しますので、常にチーム内での競争を意識してほしいと思います。今の状況にあぐらをかけばすぐに置いて行かれます。一人一人が自覚を持って練習や試合に臨むことを期待します。

(佐藤 伸一)

小2

【秋の公式戦を終えて…】

秋の公式戦(国際チビッ子)が終わりました。今回、日程が変則でフレンドリーマッチ 2 試合を含む 4 日間でした。そこで、初日だけは、現段階での選抜チームで臨みました。残りの 3 日間は、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 日ずつ参加しました。

結果は 3 勝 3 敗で、7 チーム中 5 位でしたが、3~5 位は同じ勝ち点(勝ち点 9)で並んだために、得失点差で

順位が決定するという僅差ではありませんでした。負けた試合はいずれも得点が「0」でしたし、勝った試合も2試合は失点していますので、どちらかというところ攻撃に重点を置いた結果とも言えるでしょう。普段から、相手より1点多く得点できれば試合には勝てるということで、兎に角、何点取られても1点を取りにいく姿勢を失くさないように指導していることが結果に現われたのでしよう。いずれにしても、クラブ員全員で勝ち取った結果であることには間違いありません。

【クラブの代表として求めるもの】

今回、選抜チームに限らず、どのチームにも強調したことは、かながわクラブを代表して試合に臨むのだということです。特に選抜チームには、まず、クラブの代表なのだから、サッカーだけでなく、人間として恥ずかしくない行動を求めました。サッカーさえ上手ければ良いということは絶対にありえない、サッカーが上手である前に、一人の人間として立派であるべきだということを話しました。しかし、会場への移動の様子、会場での準備の様子など、言われなくても、自ら率先してできることを期待しましたが、まだまだ、十分とは言えない状況でした。今後の課題としたいと思います。

次に、皆の代表として恥ずかしくないプレーをすることを求めました。恥ずかしくないプレーというのは、具体的には、春の公式戦の際にも強調したように、一生懸命にプレーをすることです。試合において、自らが手を抜いたり、諦めたりすることなく、個々に最善の努力をするということで

す。勝とうが負けようが、皆が一生懸命にやった結果を、素直に受け入れるということが、次へのステップに繋がります。勝ったのは〇〇君のおかげとか、負けたのは□□君のせいだとか言うのではなく、全員がその結果を素直に受け入れることで、次に何をすべきかが見えてくるはずですから。

【成長の跡が…】

この「一生懸命にプレーをする」ということに関しては、ある程度の評価ができると思います。試合のないときには、ふざけ合ったり、遊びに夢中になったりというのは、この年代の子どもたちにとっては、当たり前のことです。オンとオフの切り替えができることの方が大切だと思います。今回、試合に臨んでは、自分たちだけで話し合いを持ったり、作戦を考えたりしていました。勿論、試合そのものにも、諦めずに前向きに、一生懸命に取り組む姿勢が多くの選手たちに見受けられました。先制されても、そして、ようやく追いついて逆転した後に再度追いつかれても、最後まで、諦めずにボールを追いかけ続けて、逆転勝ちした最終戦が象徴的だったと思います。サッカーが上手いとか下手とかいうことは全く関係がありません。他人と比べることでありません。基準は自らの中にしかありません。ある意味、自分との闘いなので、他人との競争よりも厳しいかもしれません。自らの気持ちを奮い立たせて、自分の持てる全ての力を出し切って戦うことが、一生懸命にプレーをすることなのですから。成長の跡がこのあたりに見て取れました。

【礼儀と感謝】

そして、一生懸命にプレーをすることが、相手チームに対しての礼儀であったり、グラウンドを用意してくれる幹事チームへの感謝であったりするのです。全員揃っての「ありがとうございました！」「よろしくお願いします！」では、形だけで済まされてしまう恐れがあります。言葉やお辞儀をするという動作の意味が分からずにやらされている子どももいないとは言えないでしょう。それよりも、勝とうが負けようが、子どもたち全員が最後まで戦い続けることが、最大限の礼を尽くしたことになり、感謝の気持ちを表すことになると考えます。

礼儀に関しては、普段から、子どもたちの方から自発的にできるようにと考えています。最初は、こちらから挨拶を投げかけることでスタートしますが、そのうちに子どもたちの方から挨拶ができるようになります。そして、試合会場では、出会う様々な大人にだけでなく、本部にいる関係者には、最初と最後に挨拶をするコーチの姿を、敢えて子どもたちには見せるようにしています。その姿から挨拶することの必要性を感じ取ってほしいという願いからです。

【最後に…】

4年ぶりのSLのカテゴリー(2年生)の公式戦でしたが、印象としては、確実に二極化されてきたように思います。かながわクラブのように個人の技術を最優先したチーム作りを目指すチームと、勝利を第一とした強く蹴って速く走るというチームとに分かれると思います。キックオフのルールが改正され

たので、キックオフからのシュートを狙ったり、キックオフのボールを一旦後ろに下げて、それをシュートしたりというチームも多く見られました。まるで一昔前に戻ったような錯覚にとらわれた秋の公式戦でした。今後、グラウンドでは、個々の技術の更なる向上を目指して、力とスピードに対抗できるようにしたいと考えています。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

半年を経て、子供たち一人ひとりが個人・グループ・全体での活動にとっても慣れてきました。コーチの指示・トレーニングの説明をきちんと聞いて、繰り返し行ってきたトレーニングメニューにも積極的に取り組んでいます。

4月スタート時から、終了時に一人ひとりと握手しながら、表情、特に目の輝きを見ている。子供たちには、「今日も楽しくプレーできたよ!」「来週も頑張るね、コーチ、僕の(私の)プレーをよく見ていてね!」の気持ちを伝えられるように、コーチの目を見て握手できるようになってもらいと思っています。

4月から一貫して、ボールコントロール向上のためのトレーニングを行ってきました。最も基本となるのは「ボールをとめる・ける」の技術ですが、脚の筋力が未発達のため、強く遠くまでボールをけることはまだできていません。それでも、この時期からインステップ、インサイドに加え、アウトサイドで正確にボールを扱うことを身につけることが重要です。ボ

ールを運ぶ(ドリブル)際には、足のいろいろな部分を使って、ボールを動かす速さ・コース・距離を変えられるようになること。特に、相手から遠い方の足(アウトサイド)で相手をかかわすプレーをどんどん身につけてほしいものです。

ゴールを置いての1:1~4:4では、ボールを奪われない・ボールを奪う・ゴールを狙う・ゴールを守る、といったサッカーで最も重要な場面を常に設定して、個人からグループまでの状況の中で、どこまで意識してプレーできるかを見ている。「見ている」といっても、何もコメントしないというわけではありません。「GOOD!」の声は何度もかけていきます。「今のプレーはどういうことを考えていたのかな?」「こういうやり方もあるよね!」と振り返ってもらうことやいろいろな選択肢をもってもらうことはありますが、子供たちがさまざまな状況の中で、自分で考え、選んだプレーに対して「何やっているんだ!」「ちゃんとやれ!」などと怒鳴ることはしません。

保護者の皆様にも、子供たちが自分で判断して選んだプレーに対して、褒めることは大いに褒めていただき、残念ながら失敗に終わったプレーには「次はもっとうまくできるよ」「自信をもってやろう」と暖かい目で見守っていただきたいと思っています。親子サッカーを通して、自分でプレーしてみると「簡単そうに思えるプレーが実際にやってみると案外難しいなあ」「子供たちはいつもこんな難しいこと連続してやっているんだ!」

と、たくさんのお父さん、お母さんが感じられたと思います。これこそ、保護者の皆様に気づいていただきたいことです。そして、ますますお子様のプレーに感心して、熱い応援・励ましの言葉をどんどんかけていただきたいと願っています。

(浜野 正男)

PAPAS

シニアリーグの試合がない日には、40名近い参加があり、5~6チーム編成となるため、残念ながら1人あたりのプレー時間は短くなってしまいます。それでも、自ら他チームのGKをかってでたり、副審を担当してフルタイムで動いている人もいれば、他チームのプレーに的確なコーチングをしたり、「ナイスプレー!」の声をタイミングよくかけたり、まさに、大人としてそれぞれが活動を楽しんでいます。

数年前と比べて、30代のサッカー経験豊富な「若手」が増えてきたため、ボールと人がよく動き、同時にプレースピードが速くなってきています。

フルコートならOVER50にはとても厳しい状況となりますが、幸い(!?)にも港北小でのゲームでは、20歳の年齢差があっても、それぞれの特長を掴み、得意・不得意を考慮しながら、お互いが助け合ってプレーしてくれるため、怪我に繋がるような激しいプレーはありません。そして、「若手」たちもその「伝統」を文字通り身体で感じて、こころよく受け継ぐと取り組んでくれています。

港北小の「パス」は、多世代型のサッカーモデル＝文化になっているのではないのでしょうか。若手とベテランとの交流をさらに深めながら、無事故でサッカーを楽しみたいと思います。

<プレーに関する提案>

●ボールコントロールの向上のために「球回しから、身体の向きとボールの持ち方」を意識しよう！

受けたボールをどの方向、どの位置にコントロールするかで、その後のプレーの幅が決まってしまう。その際に重要なことは身体の向きです。相手の寄せに対して、初めから右足でしかボールをパスできない位置に止めてしまえば、その後のパスコースを読まれてしまいカットされてしまいます。また、味方の受け手にもマークがしっかりとついてしまいます。

年齢によるプレー速度、ボールキープのスペースは異なりますが、ボールのよい持ち方をすれば簡単にはボールを奪われることはありませんし、パス、ドリブル、シュートといったプレーの選択肢が多く確保できます。短い時間ですが、ゲーム前に球回しをする中で「身体の向きとボールの持ち方」をさらに向上させていきましょう。

<集合時間、プレーする上でのお願い> * 昨年にも掲載しました。

●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。

い。怪我防止の為にすね当ても着用しましょう。

●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

【横浜マラソンを救え！】

10月29日の日曜日に横浜マラソンが行われます。今年が3回目を迎える人気のマラソン。今回は開催時期を春から秋に変えて、さらに魅力のある横浜ならではのイベントにしたいとの思いを込めて、今年も給水ボランティア活動に携わることになりました。

そして参加した先日のボランティアリーダー説明会。いつものように時間や分担を決めるだけと思って参加したところ、そこで知らされたのは驚きの内容。突発事項があり、急遽、ボランティアが70名も不足してしまっているという事実でした。これでは給水所一箇所の運営が危うくなってしまいます。なんとかしなければなりません。イベントに参加する走者にとって、大切な給水所でもあります。

そこで、今回はかながわクラブ内だけでなく外部のヨガクラスの参加者の方々にもボランティア協力をお願いできないかと投げかけてみました。貴重なお休みである日曜日を、

無償で協力してくださる方なんてそうそういるものではありません。なのに、呼びかけに応えてくださる方々が続々と！最終的には40名ものボランティアチームを作ることができました。

なんとありがたいのでしょうか。うれしいのでしょうか。ボランティアのような活動は、ヨーガでは「カルマヨーガ」と呼ばれます。無償の活動。人が人を支える行い。こんなに多くの方々とともに行えるなんて本当に素晴らしいです。

この皆様と一緒に横浜マラソンを全力で盛り上げていきたいと思えます。

(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