

Tricolor

大会・公式戦結果

小4

【横浜国際チビっ子サッカー大会】

<Aチーム>

vs 南ヶ丘キッカーズ	0-7●
vs しらとりFC B	0-7●

<Sチーム>

vs 太尾FC-B	1-3●
vs 公田SSS-W	2-6●

小6

【こくみん共済U-12リーグ】

vs 富岡SC	0-0△
vs 文庫FC	0-7●
vs あざみ野キッカーズ	1-3●

JUNIOR YOUTH

【県U-14リーグ】

vs 川崎アズーロ	3-0○※不戦勝
-----------	----------

【神奈川県U-15リーグ】

vs OSA	2-1○
--------	------

YOUTH

【神奈川県U-18リーグ】

vs 日大高校	1-3●
---------	------

【関東クラブユースリーグ】

vs SOLTIRO FC U-18	1-6●
--------------------	------

TOP

【神奈川県社会人リーグ2部】

vs 星が丘サッカークラブ	4-0○
---------------	------

PAPAS

☆REC

【県四十雀4部リーグ】

vs 駒寄シニア

1-3●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ2部Bブロック優勝】

かながわクラブ TOP チームは、10月8日(日)に県リーグ戦第10節を行い、星が丘サッカークラブに4-0で勝利しました。この結果、1試合を残し県リーグ2部Bのブロック優勝が決定しました。試合は前半は相手の堅い守りに苦戦しましたが、後半に入りボールが動き出し、相手の最終ラインの裏に出るパスが通り始め、3得点することができました。また、10月29日(日)に行われる予定のFC コラソン・プリンシパルとの最終節は台風のため中止になり、代替試合は行われなかったことが決定し、リーグ戦の全日程が終了しました。

先月号のトリコロールでもお知らせしたとおり、例年ですとこれで1部昇格が決まるのですが、今年はJFLから関東リーグへの降格チーム、さらに関東リーグから神奈川県リーグへの降格チームが複数発生する可能性(現時点でJFLが終了していないため未確定)が高いため、1部昇格のために、2部Aブロックの優勝チーム、FC グラシア相模原との順位決定戦を行い、勝利チームが自動昇格の可能性があります。今年はその順位決定戦をホームアンドアウェイ方式で2試合行うことが決定しました。

第1戦(A) 11月5日(日)
 横山公園人工芝グラウンド

18:45 キックオフ

第 2 戦(H) 11 月 12 日(日)

しんよこフットボールパーク

19:05 キックオフ

ブロック優勝決定の試合は、大勢のみなさまに応援いただきありがとうございました。みなさまの応援が選手たちの後押しになります。これから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

10 月で県 U-18 リーグの全試合が終了いたしました。結果は 3 勝 4 敗 1 分で 9 チーム中 7 位でした。結果的には 7 位でしたが、後半の数試合の結果次第では上位に入る可能性も残している状態で、特に 4 位以下は混戦となり、選手たちは上位を目指し最後まで非常に良く戦いました。今年はスタート時から 1・2 年生主体での戦いとなり、相手チームが 3 年生主体となる夏頃までは厳しい戦いを強いられましたが、厳しい試合を重ねる毎に選手たちは成長し、結果的にチーム力も成熟してきました。ただ、気持ちが切れてしまい大量失点してしまう試合や、ここぞという大事な試合で勝ちきれない部分は、まだまだ取り組みの甘さが出てまっている部分であり今後改善していく必要があります。

負け試合や強豪チーム相手でも、随所に良い形や通用する部分が見られるようになってきております。しかし、試合を通してその集中力や

取り組みが続かず大敗してしまったり、集中が切れた瞬間に一気に崩されて落とす試合が多く、結果だけを見ると敗戦が多く非常にもったいないです。

この状況を改善しさらに上を目指すためには、やはり日頃の取り組みが重要であると考えます。監督やコーチが怒鳴ったり、厳しい罰則を設けて無理強いするのではなく、選手自身が日頃の取り組みの重要さに気づき改善していけるようになることを、引き続き刺激を加えながら根気よく取り組んでいきたいと考えております。

今月は関東クラブユースリーグと県クラブユースリーグが行われ、公式戦の連戦となります。少しでも上を目指そうというチームの雰囲気は悪くはありません。取り組みの甘さやむらを改善し、個人としてもチームとしてもより向上していけるよう引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

U-13 リーグが 11 月 25 日より開幕いたします。今年は FC OFFSIDE との合同チームで出場しますが、初めての 1 年生のみで出場する公式戦です。今までは対戦相手が 2 年生ということで、自分に何かあっても言い訳ができましたが、今回は同じ年齢の選手同士の試合ですのでごまかしはできません。チームが一つでも多く勝てるよう、全選手がハードワークし、真剣勝負することを忘れずに。また、何ができて何ができないのか、試合の中で把握することが

今後の成長のためにも重要です。

雨続きで U-15 リーグが消化できず、中 3 選手は残念ながら全試合を消化できないかもしれません。自分が決めた最終戦まで中学生年代最後の公式戦を楽しみましょう。そして終了後は頭を切り替えて、今度は希望高校合格に向けて受験モードに切り替えましょう。(直ぐには難しいかもしれませんが、リフレッシュでグラウンドに立つことはいつでも歓迎です)

中 2 選手は U-14 リーグと並行して U-15 リーグも消化しなければなりません。U-14 リーグは勝点を伸ばせるチャンスが 2 試合残っていますし、U-15 リーグも先輩の意志を継いで、一つでも順位を上げられるよう、両リーグを最後まで戦ってください。

(高田 成典)

U15 リーグも残り数試合ながらも連日の悪天候により順延になっている状況です。また、選手たちは塾との兼ね合いで練習も休むことも少なくありません。その中でも参加している選手には「うまくなるのに人数は関係ない。コツコツと積み重ねることではか上達しない。」ということを伝えています。現在は受験モードに移行している選手が多い中でサッカーを続けることは不安だと思いますが毎回の練習や試合を大切にしたいと思っています。技術はボールを触った分だけうまくなります。横浜 F・マリノスの中澤選手は今でもチームの練習が終えた後のロングボールのキックを毎回行っています。試

合のパフォーマンスは年を重ねた今も保っているところか上昇し続けています。上達に限界はありません。また、良いレベルまで達したあともそれを維持し続けるには日々の積み重ねであることを理解してほしいです。11月でU15リーグも終わります。中学校年代最後の活動をおもいきり楽しみ、全力でプレーできるように全力でサポートしていきます。

(斎藤 幸宏)

小6

年度内の大きな公式戦の1つであるFAリーグ(後期)が終了しました。最終的な結果は1勝7敗1分で勝ち点を4とし、10チーム中10位という順位となりました。結果は非常に悔しいものとなりましたが、接戦でのゲームを落とした印象が強く、勝ち星のことだけを考えればもっと数を稼げたのではないかという思いを感じます。しかし、サッカーの話をする上で、「もし~だったら、あの時~しておけば」という言葉は禁物です。結果は結果として潔く受け止め、これからの活動に対してこの経験を生かしていくべきだと思います。内容に目を向けると、10チームの中で1位となった相手に対して0-0で引き分けるなどの善戦もあったので、好不調の波を減らしていくことができれば、個々がさらにいい選手となり、集団でみたとしてもいいグループとなると感じました。

これから先は、次の公式戦まで期間が空いてしましますが、日々の平日練習・土日の練習やTRMの中でも己を磨く方法はたくさんあると思い

ます。卒業までに、少しでもサッカーにおける向上を目指すことと、人間力を高めることを同時進行で進めていってもらえることを期待したいと思います。

(西井 純一)

小5

今月は雨天が続き多くの活動が残念ながら中止となってしまいました。こんなにも天候に悩まれたのは近年なかったと思います。

そんな中でも久々のトレーニングマッチを行うことができました。参加者を2チームに分け試合を行いました。1チームは全勝し、もう1チームは全敗という結果になりました。全勝した方のチームはよくパスも繋がり、相手の状況を見ながら判断しプレーを選択することができ、随所に良いプレーをみせてくれました。もっとプレッシャーが強い相手でもこのようなプレーができるよう引き続き取り組んでいきたいと思います。全敗のチームは結果的に勝利することはできませんでしたが、徐々に点差を縮めることができ最後まで一生懸命取り組むことができました。試合において、勝った場合は全てが良くて、負けた場合は全てが悪いというわけではありません。特に練習試合においては結果だけにとらわれることなく、何が良くて何が良くなかったのかを把握し、あまりうまくいかなかった部分は次の練習で改善できるよう取り組んで、次の試合のときには同じミスを繰り返さないよう、1試合1試合良くなっていけるよう取り組んでいきたいと思います。

(豊田 泰弘)

小4

【Sチーム 勝つために必要なこと】

Sチームは、10月8日に国チビ最終日を戦いました。この日の初戦は先制点をあげながら逆転負け、最終戦は先に3点を奪われ、得点しても更に突き放されて追いつくことができないまま試合を終えました。予選リーグの結果は、1勝4敗1分け(11得点、20失点)7チーム中6位で予選リーグ敗退となりました。大会に臨むチーム分けを発表してから、Sチームの選手には「君たちは、この4年生のなかで攻撃力が優れている選手たちだと思う。今まで守備はAチームの選手たちがやってくれた。その選手たちがいないこの大会では得点することと同じくらい守備もできるようにチャレンジしよう」という話をしました。予選リーグであげた11得点は、リーグ4番目でした。初戦以外は毎試合得点をあげることができ、誰かが多く得点したと言うよりも、何人もの選手が得点したことは、本領を発揮してくれた結果だと思います。しかし、20失点はリーグ2番目に多く、そのうち10点は相手にプレゼントしたような形で負けたこと、2点差を追いつかれて引き分けたことなど悔しい思いをしました。サッカーは、得点よりも失点が多ければ試合に勝つことはできません。今大会でSチームの選手たちは、守ること、勝つことの難しさを体験しました。「相手からボールを奪い、ボールを運んで、ゴールを奪

う」ために必要なことは以下のように選手たちに伝えながらトレーニングしてきました。ドリブルはボールを追いかけることではありません、運ぶことです。パスはボールが味方に届いてパスになります。ボールを受け取る準備はできていますか？コントロールすることができてトラップです。相手の触れられないコースを狙ってシュートできればゴールになります。これらを選手が心に留め試合で発揮できなかったのなら私の指導力が足りない結果だと思います。悔しい思いをしたからこそ、今まで取り組んできたことを「更に意識」高く練習することができれば、今よりもっと楽しくプレーできるようになると思います。勝ちたい気持ちは、相手選手も持っています、サッカーが上手で戦う気持ちが強い選手が多いチームは試合で勝つことができると僕は信じています。

【A チーム 戦う気持ち】

A チームは、この原稿を書いている時点で、雨や 2 週続けての台風による延期が重なりリーグ戦の最中です。4 試合を終えた時点では、得点をあげることができず、苦戦していますが試合の内容はどんどん良くなっています。出番がくるまでベンチに座っている選手も大きな声で戦う仲間を励ますなど、チームとして良い雰囲気の中で戦うことができます。A チームの選手たちは、この大会が始まるまで守備的なポジションでプレーすることが多く、4 年生のなかでは、サッカーになると控えめになる性格の選手が多いチームで

す。しかし、この大会では今まで内に秘めていたメラメラと熱いプレーを見せてくれています。フォワードに入り積極的にシュートを打つ選手や、今まで見たことない勢いで相手を置き去りにするドリブルを見せる選手、ワンタッチパスや壁パスで相手ゴール前に攻め込む場面も多く見られるようになりました。彼らの特徴でもある守備では、失点は多いながらも、ほとんどが焦ってプレーした自分たちのパスを相手に奪われたものや、足の速さやシュート力で相手が上回ったというものです。相手からゴールを奪うためにも必要なボールコントロール(トラップ、ドリブル、パス、シュート)、と自分の身体を思い通りに動かすこと、相手を攻略するために考えながらプレーすることも成長期の彼ら 4 年生にとって更に取り組む必要があると感じています。S チームの方でも触れましたが、今より上手になるためには、絶対に上手になりたいということ「意識」しながら練習することで更に楽しくプレーできるようになると考えます。一日のなかで友達と、ひとりでもボールに触る時間をつくる、人のサッカーを観て、自分の頭のなかで自分ならこうするな、と考える、大人の凄いプレーを真似したり、試合でできることをイメージしながらボールに触ることも必要だと思います。これは自分の気持ちで行動するしかありません、お父さんお母さんに言われてやることではありません。自分が上手になりたいと思った時にやってみてください。

最後になりますが、S チーム、A チームともに悪天候に左右されながら日程変更にもかかわらず、保護者の皆様にはサポートいただき、ありがとうございます。試合に勝つことは目標ではありますが、最優先するのは選手たちがサッカーを楽しみながら上手になることです。これからも選手たちへのサポート宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

小 3

雨が続き活動が行えない週末が続いています。チーム編成を見直し、また新たなスタートという時にとても残念です。また、気温もぐっと下がり風邪を引きやすくなっているのに、手洗い、うがいを行うと共に、活動後等、体を冷やさないように着替えを持参するなり、防寒着を着用するなどして、体調管理に気をつけてください。体調管理も選手として重要な役割です。これから更に寒くなると思いますが、怪我や風邪に気をつけて楽しくサッカーをしましょう！

(佐藤 伸一)

小 2

【これまでは丁寧…】

秋の公式戦(国際チビッ子)を終えて、通常の活動に戻りました。今、グラウンドで重視していることは、公式戦の反省を踏まえて、ドリブルにしてもフェイントにしても、精度を上げることです。この公式戦では、なかなか相手の勢いに押されて、自分たちが練習してきたドリブルやフェイントを十二分に発揮することができなかつ

たという感想を持った選手が多かったようです。結果的には、相手の得意な走り合い、蹴り合いに持ち込まれて、走り負け、蹴り負けたという試合ばかりでしたから。

そこで、10月に入ってからは、ドリブルとフェイントの練習形態を替えて、精度を上げることを目標にしました。今までは、各自が自由に自分のタイミングでドリブルをし、相手のディフェンスをイメージしてフェイントをかけるというものでした。これには、ディフェンスをイメージするという大切な要素が含まれています。自分の頭の中で相手のディフェンスをイメージし、ドリブルやフェイントを行うことで、常に自分の頭を働かせるということが必要になります。しかし、イメージする能力に個人差が大きく、フェイントを行う回数にも差が出てしまいます。更に、決定的なのは、相手が実在しない分、真剣さというか切迫感がなく、どうしてもスピード感に欠けてしまうことです。

勿論、ドリブルやフェイントの練習の取りかかりとして、ゆっくりで良いから丁寧に、動きを確認しながら習得することが大切なのは言うまでもありません。手や脚だけでなく身体全体の動きを正確に身につけなければ、スピードを上げた時に、身体の動きがバラバラになってしまいます。相手のディフェンスのイメージもなく、雑に身体を動かすだけでは、全く意味がないのです。まずは、正確な動きを身につけるために、ゆっくりで良いから丁寧にドリブルやフェイントを行うということが大切であったのです。

【これからは精度を上げる…】

今後は丁寧さに加えて、徐々にスピードを上げていくことになります。具体的には、コーンをディフェンスに見立てて、ドリブルでディフェンスに仕掛けていき、直前でフェイントをかけて、相手ディフェンスを抜き去るという練習を加えました。イメージではなくコーンというディフェンスを前にして、間合いとスピードを調節しながらフェイントをかけていきます。このトレーニングでは、待ち時間と単調な動作の繰り返しというマイナス要素があります。しかし、スポーツにおいて、基礎トレーニングの大切さはどのレベルにおいても変わりありません。これまでは、集中力の維持の問題や興味関心を引くかどうかという点から、単調なトレーニングはあまり低学年ではさせたくはなかったのですが、今回は、子どもたちのなかにもドリブルやフェイントの精度を上げなければという危機感も出てきているので、敢えて、単調なトレーニングを取り入れてみました。子どもたちの食いつきは思いの外良かったので、このトレーニングはしばらく続けさせたいと考えています。

【団子状態からの脱却…】

トレーニングの仕上げのフルコートでのゲームでは、団子状態からの脱却を目指しての動き方をアドバイスしています。端的に表現すると、守備の時には手のひらを「グー」に、攻撃の際には手のひらを「パー」ということです。守る時にはボールに人数を集中させることが重要で、攻撃になった時にはボール保持者以外はボールから離れる(広がる)動きをするということです。特にドリブルを仕掛けて、

相手のディフェンスが集中してきたら、必ず逆サイドにはフリーの味方や広大なスペースが生まれているはずで、それを意識して、ボールを早く逆サイドに運ぶことを考えるように指導しています。今のところ、その方法がパスなのか、ドリブルなのかは、本人の選択に任せたいと思っています。

ボールに集まらずに逆サイドで待っている選手も徐々に見られるようになってきました。前がダメなら横へのドリブルを選択する子も出てきました。偶然かもしれませんが、ごく稀に素晴らしい横パスが通ることもあります。密集を広げる(打開する)ために、何が最善策かを考え、実行できるように早くなしてほしいものです。

【最後に…】

週末に雨が続き、学校行事とバッティングしたり、なかなか皆の顔を見ることができないのは残念ですが、大切なのは、日曜日の活動だけで満足するのではなく、平日もできるだけボールに触れる機会を増やすことです。一人でもドリブルやフェイントの練習はできますし、何人か集まれば、ミニゲームができます。毎日ボールに触れるように心がけましょう。そして、活動日の前後も、グラウンドの隅は空いていますので、他学年の練習の邪魔にならないように、ボールに触れていることができるはずです。上級生とミニゲームをすることも、技術の向上には非常に有効なことです。サッカーが上手になりたいと思うのなら、誰よりもたくさんボールに触れる機会を持つことです。これまで、かながわクラブの出身でリーガーになった選手た

ちは、誰もが皆そんな子どもたちでしたから…。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

先日、学年初の懇親会が開催されました。参加した子供たち一人ひとりが前に出て自己紹介をしたのですが、(幹事の鈴木さんの巧みなりードに助けられもしましたが)黙りこくってしまったり、逆にふざけてしまったりもせず、全員がはっきりとしっかりと話をしていたのに驚きました。また、興味深かったのは、「将来何になりたいか？」の質問には、『サッカー選手』について『陸上選手』と答えた子供が多かったことです。

昨年のリオオリンピックに続き、今年の世界選手権でも 400mリレーで男子が銅メダル、今年9月には、桐生選手が日本人初の 9 秒台となる、9 秒 98 を記録し、日本人が世界レベルで活躍する光景を見て、子供たちは大きな夢を膨らませたのでしょう。

私が小学生の頃には、男の子の多くはプロ野球選手に憧れていました。放課後といえば、公園や空き地で野球(三角ベース:人数とスペースと道具を最大限に工夫したゲーム)をしていました。1968 年のメキシコオリンピックでサッカー日本代表が銅メダルを獲得したのを期に、サッカーブームがやってきました。Jリーグの前身となる日本サッカーリーグが始まり、それまで数百から数千ほどの観客が4万人も集まるまでになりました。その結果、男の子の好きなスポーツは野球からサッカーに

取って代わりました。ただし、私が通っていた中学にはサッカー部がなく、なぜか剣道部に1年間在籍し、2年生からバレーボール部に移りました。私がサッカーを本格的に始めたのは高校からです。

こんなことがありました。中学に入学して間もない頃、私の教室に体育科の先生がやってきて

「浜野くん、いるか？」

「はい！」

「お前、市の陸上大会の 400mリレーに出ることになったからな」

「はい？ 僕は剣道部ですが、、、」

「そう決まったからな。頑張れ。」

「????」

そして、400mのコースがとれない校庭で、日本のお家芸のバトンはもちろん、何の練習もなしで大会に出て、結果は、、、(すみません、覚えていません！)

走ることは得意でしたが、陸上部で本格的にトレーニングしようとは思っていなかったのも、この経験はその後の進路に何も影響しなかったように思います。でも、それはサッカーが人気スポーツになり出して、憧れの選手がたくさんいたからであり、現在のように日本選手が世界の陸上大会で大活躍をしていたら、、、と考えると、前述の子供たちの夢も「なるほど！」とうなずけます。

憧れる選手がいる。目標となる人がいる。なんとすばらしいことでしょう。子供たちには無限の可能性がありますから。

東京オリンピックまで 1000 日を切りました。3 年後には世界の様々な

スポーツのトッププレーヤーを目の前で見ることが出来ます。サッカーはもちろん、様々なスポーツを観て、やってみて、子供たちには、生涯楽しめるスポーツに出会って欲しいと思います。

(浜野 正男)

PAPAS

【REC 2017 年度県シニアリーグ 4 部を終えて】

2017 年度の県シニアリーグ 4 部は 10 月 1 日の箱根開催を最後に全日程を終了しました。今シーズンの戦績は、1 勝 9 敗 1 分の勝点 4 で最下位(12 位)の結果となりました。昨年は 10 位でしたので残念な成績でのフィニッシュとなります。

得点 5(得点者:五十嵐 3、小林 1、市村 1)、失点 21

【今シーズンを振り返って】

REC はメンバー間の年齢の違い(40 歳そこそこから 50 歳代後半まで)も大きく、サッカー経験の多い少ないもかなり違うのですが、シーズンを通して楽しくサッカーができたことが一番の収穫でした。試合中の大きなケガなどトラブルがなかったのも何よりでした。

また、今シーズンは若手(といっても 40 歳から 45 歳ですが。。。)の新メンバーがまとまって加入し、センターライン(CB、ボランチ、CF)に定着するなど世代交代が着実に進んだ一年でもありました。とりわけ DF 力という観点では昨年度に比べ総失点数を減らすことができ、1 試合での最大失点が 3 点ということで、いわゆる「壊れた試合」にすることもな

リーグ戦を終えることができましたが、得点力では昨年度に引き続き課題が残りました。

一方、勝敗という観点では実力上位のチームにも食い下がったものの、最後の最後で失点するなど惜しい結果の試合が 4-5 試合あったというのが実感です。この点は、来年度に向けて、かえって楽しみが残っているというとらえ方をしています。

しかしながら、各試合の参加人数は、まだまだ改善の余地があると感じています。今年度の登録は昨年度より 2 名増えて 24 名でしたが、仕事や家庭の都合、さらには病気(この年代になるとあなどれません)などもありました。多くの試合が 12~13 人の参加であったので全体的に運動量で押されるケースが多く、今後戦績を上げるには参加人数を増やしていくことがひとつの課題になります。

昨年度以上に、試合の中でボールをつなぐことはできるようになっているので、やっつけて楽しいサッカーにはなっているのですが、最後の決定力が引き続き課題です。リーグ全体のレベルが年々上がってきていることもあり、得点増という結果までは至っていない状況にあります。今年度の守備力向上の手ごたえもあり、来年度はもう少し攻撃に重心を置いた布陣も考えてきたいと思えます。

【来シーズンに向けて】

まずは、今年度取り組んできた、丁寧にボールをつないで攻めるス

タイルは継続していきたいと思えます。そのためにも、ボールコントロールの技術向上がポイントになってきます。冬の間には港北小のパスの活動に積極的に参加してボールに触れる機会を増やしていきます。

また、試合への参加人数を増やしたいと思えます。ケガや病気を治して参加率を上げるとともに、新たなメンバーを迎えて運動量で相手に負けない体制を作るのがポイントです。新年度のメンバー募集はこれから行われますが、シニアサッカーに関心のある方は、毎週の港北小の活動でスタッフメンバーに遠慮なく声をかけて下さい。

ということで、今年度も REC の活動へのご協力ありがとうございました。来年も楽しく壮年サッカーを楽しみたいと思えます。来春に向けて体調回復、技術向上に励みましょう。

よろしくお願ひします。

(平澤 祐介)

ヨーガ

【横浜マラソンが！？】

10月29日の日曜日に横浜マラソンが行われる予定でした。が、ご存じのように、台風にとまなう悪天候のために中止になってしまいました。

初回よりボランティアとしてかかわらせていただき今回で3年目。回を追うごとにイベントへの愛着もわきます。そして何より今回は、突然起きたボランティア不足をみんなの力で補って、やっと迎えた当日でした。なのに、まさかの中止です。中止決定を知ったときは思わずその場に

やがみこんでしまいました。全身に力が入らない。茫然自失とはこういうことをいうのですね。

しかし、私のグループに集まってくださったボランティア協力の方々のお気持ちは温かかった。その言葉に救われました。「ここまでありがとう。」「本当にお疲れ様でした。」「大人数への連絡は大変だったことでしょう。」「当日を待っている間ドキドキワクワクでした。」等々。そして全員の方が「楽しみを来年に持ち越しましょう。」という頼もしい声掛けをくださいました。こんな優しい方々に囲まれている私はなんと幸せなのでしょう。

辛い中止でしたが、それが大切なことに気づかせてくれました。ヨーガのくれた皆様とご縁に感謝です。いつまでもめそめそしてはいけませんね。来年に向けて気持ちを切り替えていきます。

皆様、ぜひ来年も横浜マラソンボランティアで一緒にしましょう。そのときは、また、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(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 **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