

# TRICOLOR

## クリスマスフェスタ 2017

12月23日(土)・24日(日)に、クリスマスフェスタ2017を港北小学校にて開催予定です。各学年の開催日・時間につきましては予定表および担当コーチからの案内でご確認ください。

内容は学年ごとに親子サッカーを行いますので、皆さん奮ってご参加をお願いいたします。最後には子供たちのプレゼント交換もございます。

小学生は今年最後の活動になりますので、皆様一緒に楽しみましょう。

## 大会・公式戦結果

### 小4

#### 【横浜国際チビツ子サッカー大会】

##### <Aチーム>

vs 3BSC	1-6●
vs 二俣川サッカークラブ	0-6●

#### 【三浦招待杯】

##### <予選リーグ>

vs FC三崎	3-0○
vs 綾南オレンジ	0-2●
vs 草柳SC	0-5●

##### <5位決定戦>

vs 逗子リトル	2-1○
----------	------

※最終順位 第5位

### 小6

#### 【ライフネットSCカップ】

##### <予選リーグ>

vs 東住吉SC	0-3●
vs スエルテ横浜	4-1○

##### <3位決定戦>

vs ライフネットSC	3-2○
-------------	------

※最終順位 第3位

## JUNIOR YOUTH

### 【県U-14リーグ】

vs FC ヴィアージャ	0-9●
--------------	------

### 【県U-15リーグ】

vs 横須賀ジュニア	2-0○
vs 足柄FC	1-1△
vs 日野南中	0-0△

## YOUTH

### 【関東クラブユースリーグ】

vs 杉並アヤックス	2-0○
vs ジェファFC	0-2●

### 【県クラブユースリーグ】

vs ヴェルディ相模原	2-2△
vs 綾瀬FC	2-0○

## TOP

### 【県社会人リーグ2部優勝決定戦】

#### <第1戦>

vs FC グラシア相模原	1-4●
---------------	------

#### <第2戦>

vs FC グラシア相模原	2-5●
---------------	------

### 【市リーグ第1節】

vs MAKS	10-0○
---------	-------

## PAPAS

### ☆OVER40

### 【市リーグ】

vs 緑ヶ丘クラブ	0-4●
-----------	------

### 【市交歓試合】

vs フォルテSC	1-3●
-----------	------

### ☆REC

### 【県議長杯】

vs 横須賀シニア	0-4●
-----------	------

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ 2 部順位決定戦】

県リーグ 2 部 B ブロック優勝を経て、A ブロックの優勝チーム FC グラシア 相模原と順位決定戦を今年に限り、ホームアンドアウェイ方式で行いました。

第 1 戦はアウェイ相模原横山公園で行われました。試合開始早々に、技ありループシュートを決められ後手に回り、また、相手の速い攻撃に対応することができず、第 1 戦目は 1-4 で敗北。第 2 戦目はしんよこフットボールパークで行われ、幸先よく開始直後に先制することができたのですが、前半の速い時間帯で退場者を出してしまい、相手に逆転を許して 2-5 で敗北しました。結局 2 部での総合順位は 2 位となり、1 部昇格へは現時点では入れ替え戦に回ることになりそうです。大勢のサポーターのみなさまに来ていただき、選手たちも奮闘したのですが、結果が伴わず申し訳ありません。

今のところ、入れ替え戦は 1 月中旬に行われる予定ですが、まだ、JFL の順位や J3 昇格などが決まっていないため、日程や対戦相手が決まっています。決まり次第 HP にてお知らせいたします。引き続き TOP チームの応援よろしくお願いたします。

#### 【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

今月行われた関東クラブユースリーグでは勝点では並んだものの、得失点差で決勝トーナメント進出を逃してしまいました。あと数点取れば、あと数点失点を少なくすればと、結果的には非常に悔いの残る大会となりましたが、県外の強豪クラブチームを相手にどの試合も良い部分を出すことができ良い戦いを経験することができました。

また、今月からスタートした県クラブユースリーグではここまで 2 戦して 1 勝 1 分と結果としては悪くないスタートを切ることができました。試合内容に関してはもっとやれる部分、改善しなくてはならない部分はたくさんありますが、我慢するところは我慢して踏ん張り、勝つべき相手に勝利することができていることは、チームとしての大きな成長を感じています。直前に行った関東クラブユースでの経験も生かされており、チームとしても個人としても確実に前進できております。

普段の取り組みとしてはまだまだ甘さが見られるものの、選手たち自らでもっと改善しなくてはならない部分、もっとうまくするためには、チームとして結果を出すためにはどうすればよいかを考えて自発的に取り組んでいる選手が多くなってきております。多少時間はかかっていますが個人としてもチームとしても成熟してきている実感があります。多少時間がかかっても強制的に押さえつけるよりも、選手自らが気付き自発的に行動することの方が、その後の成長、継続につながりますので、引き続き根気よく取り

組んでまいりたいと考えております。

(豊田 泰弘)

### JUNIOR YOUTH

U-15 リーグ最終戦が 12 月 16 日に行われます。3 年生も数人最後まで戦ってくれる選手がいることに感謝します。そして中学生年代最後の公式戦を勝利して「終わり良ければ総て良し」として締めくくってください。

来年 2 月より始まる U-15 リーグは 4 部制となります。このリーグで残留か降格か決定しますので、2 年生も他人ごとではありません。出場するからには、3 年生を気持ちよく送り出すため、自分たちのために 120% で戦ってください。

1 年生は U-13 リーグが開幕しました。残念ながら初戦を勝利で飾ることはできませんでしたが、合同チームで初めて戦った試合でしたが、崩されての失点がなかったことは評価できると思います。経験を積んでいけば無くなる失点ばかりだったので、失敗を次につなげるようにしましょう。失敗を生かせないようであれば経験になります。

(高田 成典)

11 月はリーグ戦を 3 試合行いました。結果は 1 勝 2 分けとなりました。休部者も多いなか、1・2 年生の力を借り負けなかったことは良かったと思います。3 年生は残りわずかの試合ということもあり、どの試合も全力で闘うことができました。練習やウォーミングアップ、試合の中で本気で

勝ちに向けて取り組むことが3年生はできています。その姿勢を1・2年生に伝えていくことも3年生の役割と言えます。内容ではサッカーの知識は間違いなく質も高まっていますが、塾などで満足にトレーニングができていない分、技術面、判断面などは高いレベルとは言えません。練習でしかないパフォーマンスを出すことはできません。しかし、塾などで忙しい、周りが受験モードに入っていてプレッシャーもかかっている中でサッカーと両立している選手を尊敬します。休部することがダメということでは決してありません。ただ大人でも何かを同時に行っていくことは難しいので本当に頑張っていると思います。台風などの影響で最終試合が12月になってしまいました。最後の公式戦を全力で楽しんでほしいと思います。お時間ある方は是非応援にきていただければと思います。

(斎藤 幸宏)

## 小6

早いもので、2017年がもうすぐ終わろうとしています。昨年末もこのようなことを記載したと思いますが、「年初めに考えていた目標をしっかりと達成することはできたでしょうか？」僕自身、今年使っているスケジュール帳の1月のページを見返し、1年くらい前にこんなことを考えていたのだと再確認しました。大人でも、年始めに思っていた物事が、1年の途中で頭から飛んでしまうことが多いので、選手たちに取っては

年頭の目標を常に頭に置きながら生活することは非常に根気のいることかと思えます。ただ、現在スポーツ界で活躍をしている、本田圭佑選手、イチロー選手の小学生時代の目標を綴った作文が有名なように、目標を具体的に記すことやそれを実現するために努力することの大切さはどの時代でも変わらないと感じます。年の移り変わりのこのタイミングで、中学生に向けての新たな目標を思い描いて見てもらえるといいと思います。

少し話は変わりますが、先日、選手たちにこういった言葉をかけました。「サッカーをやっているのであれば、体育の授業でいつも活躍できないとダメだよ！」と。サッカーは総合的な動きが求められるスポーツです。体育の授業で行われるような運動であれば、いつもクラスで輝ける存在になってくれればと思います。卒業まで約4ヶ月。サッカーも学校も、全力投球で臨んで欲しいものです。

(西井 純一)

## 小5

今月は数多くのトレーニングマッチを行うことができました。相手は神奈川県内のチームや東京都内のチーム、プレッシャーが強いチームや、個人技が高く大切にしているチームだったり、様々な特色を持つ良いチームと試合をすることができ、選手たちは非常に良い刺激を受けることができました。様々な特色を持ったチーム相手に刺激を受けつつも、

選手たちは良い部分をしっかりと出すことができていました。コートサイズも狭かったり広かったり、人数も8人制だったり11人制だったり、様々な設定で試合を行うことができました。設定が変わると受ける感覚も変わり困惑している選手も多かったですが、設定が変わってもやることは同じです。ボールを持っていないときにやること、ボールを持っているときにやるのがしっかりと整理できていれば、どんな設定でも迷わずプレーできるはずです。今回経験した感覚を大切に、日々の練習から取り組んでみてください。

また、トレーニングマッチではただ何となく試合をこなすだけでなく、試合の合間の過ごし方も非常に重要になってきます。チームメイトと楽しむことももちろん重要ですが、相手チームの選手と積極的にコミュニケーションを取ること、他のチームの試合を見ること、様々なグラウンドコンディションの中でボールを触ること、どれも現地でしか経験することのできない貴重な体験で大きく成長するチャンスです。ただ何も感じず、考えずにただただ過ごすのではなく、活動中は色々な人、もの、環境に興味を持って積極的に行動し、多くものを吸収していつもらいたいと思います。

5年生からは原則現地集合、現地解散とさせていただいております。それは、いつまでもコーチや保護者の引率に頼るのではなく、目的地までの行き方を決める、集合時間に間に合うように時間を設定し行動す

る、仲間と協力する、といった自立に向けてチャレンジしてもらい、自分たちの力で活動会場まで行くことを基本として考えております。選手たちの自立が今後のサッカーに対しても非常に良い影響を及ぼすという観点からの取り組みになります。

保護者の皆様には、日頃から審判や会場設営・撤収のお手伝いをいただき、また、直前に決定した活動にも快く選手を送り出していただきありがとうございます。引き続き保護者の皆様と協力しながら選手の成長につながるような活動を行ってまいりますので引き続きご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

(豊田 泰弘)

#### 小4

##### 【仲間】

11月5日にAチームの国ちび最終日を迎え、最終日にチーム初得点をあげることができました。得点をあげることが、Aチーム全員のチャレンジだったので念願の瞬間でした。大会で得られた自信と悔しい気持ちを忘れずに頑張りましょう。

19日は、4年生選抜メンバーで三浦招待杯に参加しました。この日は、かながわクラブを“代表”して参加していること、港北小で練習している悔しい思いをした仲間のためにも全力を出し切ることを伝えて戦いました。試合前の準備(ウォーミングアップで戦う雰囲気をつくる)、試合中はピッチ内外でも常に戦うこと(ピッチで全力を出し、ベンチで仲

間を盛り上げる、励ます)、試合後にプレーを振り返ること(自分自身、仲間とより良いプレーをするために話し合う)を選手たちに求めました。初めてだったこともあり、それぞれ取り組む姿勢にバラつきはありました。上記のとおりピッチで全力でプレーし、ベンチに戻って仲間を盛り上げる選手がいれば、ベンチで寝転がったりお喋りしている選手には途中出場させませんでした。試合前後は自発的に選手同士のミーティングを開くなど、良い変化も見られました。最後の順位決定戦を勝って終わったことは、これらに取り組んだ選手達の成果だと思います。この日の取り組みをチームの当たり前にできるようにしたいと思います。

##### 【上と下どちらを見るの?】

選手達は、試合に勝ちたい!という気持ちを持っている選手がほとんどだと思います。では、“上手く”なりたいと思いながら練習している選手はどれだけいるでしょう。週末のゲームや対外試合の際、「○がいるから勝てない」「△がいれば勝てた」と情けない声が耳に入ってきます。

常々選手達には「上手い選手が多くて、仲間の分も頑張れる選手が多いチームは強いよ。勝ちたければ、ひとりひとりが上手くなるために練習しよう」と話しています。自分より上手な選手を真似ることで上手くなれます、“上手い人より自分が下手だな”ということに気づくことが必要です。自分より下手な相手ばかりを見ていると、それに気づくことはで

きません。月末の練習後に「あなたは上を見る選手ですか?下をみる選手ですか?」という問いに対してほとんどの選手が「上!」と答えてくれました。少しずつ上手くなることを目標に、仲間を思いやり、全員で勝てるチームになれるよう頑張りましょう。

(嘉手納 大輝)

#### 小3

##### 【グラウンドでは】

先日、太尾FCと練習試合を行い、良かったところ、良くなかったところが見えてきました。

チームとして、良かったところは、全体的に「勝つための努力」や、「頭を使ったプレーが増えてきた」ところなどが挙げられます。「勝つための努力」とは、「相手選手に走り負けない」ことや、「相手選手に球際で負けない」ことなど、相手との1対1の場面で負けないことが増えてきたと感じています。今までであれば、相手やボールにビビってしまい、一步引いてしまうシーンもありましたが、最近は少なくなってきたように思われます。

特に感じたのは、今まで仲間の後ろに隠れて引っ込みがちであった選手が、自らボールを奪取しに力強くプレーしている姿はとても印象的でした。また、色々なポジションを経験することで、新たな一面も垣間見ることができ、指導者側としてもいい収穫があったと思います。

逆に良くなかった点は、「ボールウォッチャー」になってしまうことです。

ボールウォッチャーとは、そのままの意味でボールだけ見てしまうことです。自分の背後を取られているにもかかわらず、ボールしか見ていないため相手に気づくことが出来なくなり、失点に繋がるようなシーンがあります。また攻撃面でもボールと味方しか見ていないから目の前の相手に当ててしまったり、ボールを奪われることがあります。これは前から、「周りを見ること」を意識づけするよう伝えてきたつもりではありますが、周知徹底できていなかったために、まだまだ出来ない選手の方が多く思われます。これからも練習の中から周りを見ることを意識づけできるようなメニューを考え、選手たちに問いかけ、確認しながら、継続していきたいと思います。

#### 【お願い】

ここ最近、保護者によるサイドコーチングが増えてきているように感じます。声援は大きく送っていただけるので選手たちの力にもなっていることと思います。これはこれからも継続してお願いいたします。ただ、戦術的なコーチングについては、控えていただきたいと思っています。私自身、指導者としての力量が少ないことは重々承知しておりますが、それでも選手たちの為を思い、プランを考え、コーチングしているつもりがあります。当然言いたくなる気持ちもわかります。がしかし、そこは子供達の為を思ってぐっと堪えていただきたいのです。試合中私自身細かい指示はあえて出していません。物足りなく感じるかもしれませんが、全

て細かい指示を出しては、選手の成長につながらないと思うからです。不満等あるとは思いますが、ご意見等ございましたら、私までご連絡ください。貴重なご意見として、勉強させていただきます。これからもご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

(佐藤 伸一)

## 小 2

### 【時間には限りがある…】

この歳になると日々の過ぎゆくスピードがことのほか速く感じられるものです。年末だからというわけではありませんが、本当に一年なんてアツという間に過ぎてしまうという印象です。確かに、私に関して言えば、この1年間の長さは生きてきた62年間の中の1年ですので、62分の1の長さになりますし、2年生の子どもたちにとってみれば、8分の1の長さです。おのずと1年間の長さに対する感覚は違ってきます。子どもたちにとっては長く感じ、年寄りにとっては短く感じるのは必然なのでしょう。

さて、その時間に関して、子どもたちに考えてほしいことがあります。それは、時間には限りがあるということです。言い換えれば、無駄に過ごした時間を、後になって取り戻すことは、どんなに努力をしても不可能だということです。例えば、お金を無駄遣いしてしまって、後からそれを取り戻すために一生懸命に働いて、無駄にしたお金を稼ぐことはできません。しかし、無駄にした時間を、死ぬ間際になって、若いときに無駄にした2時間分だけ

長く生きさせてほしいといくら努力しても、神様にお願ひしても、取り戻すことはできないでしょう。

### 【集中して取り組むこと】

ここまでのことから子どもたちに何を伝えたいのかというと、1週間に一度しかない活動(練習)に際しては、90分間集中して臨んでほしいということです。勿論、人間の集中力など、10分も長続きしませんから、最初から最後まで集中して…と望むのは馬鹿げています。2年生の子どもたちにとっては、尚更難しいことです。そこで、指導者は、子どもたちの集中力を維持させるために、様々なメニューを考え、目先を変えたり、競わせたりというテクニックを使います。それでも、子どもの集中力など2~3分続けばよい方でしょう。集中が途切れた子どもがいれば声をかけたり、全体に飲水タイムを入れたりして、注意喚起を促すことになります。

では、一体、何に対して集中するのかということ。それは、一つ一つの練習メニューに取り組むときのことになります。何のための練習(トレーニング)なのかは、毎回のように説明します。最近では、試合中のどのような場面なのかをイメージさせることも加えています。おざなりではなく、一つ一つのメニューに対して、その意味や状況を考えながら取り組んでほしいという考えからなのです。なんとなく…では、なかなか身につくにくいものです。反射ではなく、自らが意図して体を動かすことを心がけましょう。

### 【脳からの指令】

意図するというのは、考えるというこ

となのですが、わかりやすく表現すると、自分の頭(脳)で、足や体に対して、どのように動かすのかという命令を下すことに他なりません。自分で意図した(考えた)ようにしか、身体は動きません。なんとなくではなく明確な意図を持って身体を動かすことが上達への近道なのです。上手くできないのは、上手くできるようにしようと考え、どのように身体を動かしたら良いのかを、明確に脳から身体へ伝えることができていないからなのです。コーチのお手本や上手にできる子のプレーを、そして、Jリーグや外国のサッカーをよく見て真似することも大切になります。

#### 【最後に…】

今回は少し、抽象的なお話で、子どもたちには少し難しかったかもしれません。そこで、是非、保護者の方々には、今回の内容について、子どもたちに分かりやすく噛み砕いて伝えていただければと思います。週に一度しかない活動を大切にすることは、時間を大切にすることに通じ、大きな意味で人生を大切にすることになります。完全燃焼とか一意専心とか、力士の昇進の際の口上になりがちですが、なんとなく活動に参加するのでは、時間を無駄にしたことにしかなりません。子どもたちには、トレーニングの意図を汲み取り、イメージを膨らませながら、的確な命令を脳から身体に伝えられるようにさせたいと考えています。確実に死への階段を上りつつあることを意識できるこの歳になって、頭の中に浮かんだことを綴ってみました。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小 1

私は18年前からスポーツ推進委員として、神奈川区の青少年の育成、区民交流の行事のお手伝いをしてきています。11月は、白幡地区連合の福祉祭り(12日白幡小)、神奈川区ミニバスケットボール大会(26日神大寺小)と、どちらも30年以上続いている年に1度の大会が開催され、スタッフとしてお手伝いしてきました。このような機会を通して、サッカー以外の指導者との交流、神奈川区地域振興課をはじめ行政のスタッフや各町内の役員さんたちと情報交換するのも、育成担当者としてとても意味のあるものだと考えています。

18日(土)のマリノス交流戦が中止となってしまいました。2度目の対外試合としてとても楽しみにしていただけに、子供たちはもちろん保護者の皆様もがっかりしたことでしょう。次の機会が近いうちに来ることを願っています。

12月からはまた、元気な子供たちと活動できることを楽しみにしています。年内、年明けにも対外試合を機会あるごとに組んでいきますので、お楽しみに！

(浜野 正男)

## PAPAS

### 【COMP 2017年度県シニアリーグを終えて】

2017年度の県シニアリーグ2部は「かながわクラブ」をはじめ各チームのグランド確保さらに天候にも恵まれ例年より1ヶ月以上前倒しの9

月10日で全日程を無事終了することができました。メンバーのご協力に感謝いたします。

今シーズンの戦績ですが、0勝8敗3分勝点3の最下位という残念な結果となりました。一昨年前の1部での最下位につづき2年連続の最下位となり3部からの出直しとなりました。

勝敗の結果ほど戦力、技術的に差があるわけではないのですが、自分が、自分がのプレーが多く他のプレイヤーを活かすプレーが少なく孤立してボールを奪われる場面が多くありました。ちょっとしたミス之差が失点につながったり、得点ができなかったりと、その積み重ねの結果が今シーズンのリーグ戦だったと思います。自分たちのミスの数を減らし、相手には数多くのミスを誘う動きをチームとして冷静にプレーをすれば、2部1部のチームとも十分にやっつけられます。3部に降格した翌年は必ず優勝して2部に毎回返り咲いています。来年は優勝してまた2部で雪辱しましょう。

リーグ戦は終了しましたが、議長杯のトーナメント戦がまだ残っています。12月10日14:00中井Gで2回戦 vsFC 中沢シニア 40との試合です。今シーズンは、まだまだ終わっていません。議長杯の優勝目指して頑張っていきたいと思います。

### 【シニアリーグ登録締切】

REC/COMP 2018年度の登録ですが、12月31日が締切になります。新たに40代になる方、また新規で加入していただいた方たちの

REC/COMP への登録をお待ち  
しています。また仕事の都合上、  
REC/COMP を休部する方、移籍を  
考えている方もいらっしゃると思いま  
す。パパス全体の登録を把握する  
ため、茅野 GM から 2018 年度に向  
けて登録意志確認のメールを配信  
いたします。REC/COMP のメンバ  
ーにつきましては、平澤さん/瀬長  
から発信いたします。REC/COMP  
メンバーは登録確認が重複します  
が回答よろしくお願ひいたします。

2018 年度の REC/COMP 運営も、  
メンバー皆様のご協力があつてこそ  
です。多くの参加よろしくお願ひい  
たします。

(瀬長 義男)

## ヨーガ

### 【ヨーガで心のケアを】

最近、いろいろな場面でヨーガが  
話題になることが増えました。それも  
単に「美容のため」とか「体を柔らか  
くするため」ではなく、「心にも体にも  
効果のあるもの」として、また、「人が  
幸せに生きるための知恵」としてとら  
えられているということをとてうれし  
く感じます。

そういう時代の流れを受けてか、  
今回は比較的大きな仕事を受注す  
ることができました。日本各地に支  
店のある会社から、ヨーガを使った  
メンタルヘルスケア研修の依頼をい  
ただいたのです。この 12 月にその  
会社の支店をまわり 8 日間全 16 回  
の研修を実施します。内容は椅子ヨ  
ーガと瞑想を実際に体験しメンタル  
ヘルスケアに生かしていくというもの

です。

しかし、これまで 50 社ほどの会社  
でヨーガの社内研修を担当してきた  
経験はありますが、今回は今までに  
なく深刻な問題をかかえた状況のよ  
うです。そんな状況で、本当に私が  
何かを変えることができるのでしょ  
うか。あれこれと悩みました。最近話  
題の瞑想法なども調べてみました。  
でも、迷いに迷った結果、やはり今  
まで私が信じて行ってきた方法、な  
によりも私自身がストレスと向き合  
う術を得ることができたこの方法、ラ  
ージャヨーガをベースにしたシンプ  
ルな方法でアプローチをしようと気持  
ちが決まりました。

前代未聞。今まで誰もやったこと  
がないことです。でも、ヨーガの力を  
信じて、自分の経験を信じて、そし  
て厳しい状況に置かれて働いてい  
る方々へ心をこめて、この研修をや  
り遂げたいと思います。

(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