トリコロール 2018.月 7 号　発行：特定非営利活動法人かながわクラブ
〒221-0076 横浜市神奈川区白幡町 2-11　TEL045(633)4567/FAX045(633)4577
http://www.kanagawaclub.com

Tricolor

夏合宿参加申込について

小学生夏合宿の参加申込を受け付け中です。今年も多くの子どもたちの参加をお待ちしています。申込方法詳細につきましてはメーリングリストの案内をご確認いただき、何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

【小学生夏合宿の参加申込について】

■日程 7/27(金)～7/29(日)※2 泊 3 日

■場所 茨城県神栖市 鈴屋旅館

■対象 小学 3 年生～6 年生

■定員 先着 90 名

■申込 以下の情報を記載して電子メールにてお申し込みください。

■宛先 豊田 toyoda@kanagawaclub.com

■申込期間 6/28(木)～7/8(日)

*学年:

*参加選手名:

*保護者氏名:

*電話番号:

*緊急連絡先:

*アレルギーの有無:

*メールアドレス:

*ご入金予定日:

平日練習の参加申込について

小学 3 年生～6 年生の夏休み期間中の平日練習は、今年もしんよこフットボールパークにて行います。現在参加申込受付中です。事前申込制とさせていただきますので、ご参加いただく場合はお手数ですが必ず事前にメールにてお申し込みいただきますようお願いいたします。申込方法詳細につきましては、メーリングリストの案内をご確認いただき、ご不明な点がございましたらご連絡ください。

【参加申込方法】

■対象 小学 3 年生～6 年生

■日程

前期: 7/23(月)～26(木) 4 日間

後期: 8/17(金)、20(月)～24(金) 6 日間

※全 10 回

■時間 8:00～10:00

■会場 しんよこフットボールパーク

■集合

・3 年生、4 年生: 6:45 港北小学校

・5 年生、6 年生: 7:45 現地

■引率

・3 年生、4 年生: 港北小からコーチが引率

・5 年生、6 年生: 現地集合・解散

■申込期間 7/1(日)～7/20(金)

■申込宛先 豊田 toyoda@kanagawaclub.com

以下の情報を記載してメールにてお申し込みください。

*学年:

*背番号:

*氏名:

*参加不可日:

大会・公式戦結果

小 4

【春季少年サッカー大会 決勝トーナメント】

■1 回戦

vs 公田 SC　6-0○

■2 回戦

vs FC 本郷　0-2●

JUNIOR YOUTH

【県 U-14 リーグ】

vs LEOVISTA ATSUGI　1-2●

YOUTH

【J ユースカップ関東予選】

vs FC 川崎栗の木　1-4●

【高円宮杯 神奈川県 U-18 リーグ】

vs 湘南学院高校 B　0-4●

TOP

【県社会人リーグ 2 部 B ブロック】

vs 品川 CC セカンド	5-1○
vs FC OFFSIDE/meteor	3-0○

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs 三春台 50	0-3●
vs 翠嵐クラブ 50	0-0△

☆OVER40

【市シニアマスターズ】

vs 翠嵐クラブ	1-1△
vs 三春台シニア	2-1○

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 明星クラブ	2-4●

☆COMP

【県四十雀 3 部リーグ】

vs 南足柄 40	1-2●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ暫定首位】

かながわクラブ TOP チームは県リーグ戦 2 試合を行いました。6 月 3 日（日）に行われた品川 CC セカンドとの対戦は 5－1、6 月 17 日（日）に行われた FC OFFSIDE/meteor との対戦では 3－0 で勝利し、リーグ戦は 5 試合終了し 5 勝 0 敗勝ち点 15 で暫定ですが、首位に立っています。今シーズンは昨年に比べると、失点が少なくなっていることと、先に失点してもその後落ち着いて試合を運べていることが好調の要因だと思います。特に 3 野方と 18 和田の 2 枚のセンターバックはリーグ戦で安定した力を発揮して、対戦相手にとっては大きな壁となって立ちはだかっています。

さらに、付け加えておけば、TOP チームにはまだ選手登録していない選手（練習生）がいます。もちろん、普段の練習やトレーニングマッチは他の選手と同じですが、公式戦では試合に出ることもベンチに入ることもできません。しかし、練習生はチームのために公式戦の前には、試合会場の設営、試合前の練習のサポート、試合後のかたずけや掃除まで、チームのために尽くしてくれています。このようなサポートメンバーを含めてチームで戦って勝利できていると思っています。

毎試合、会場へ足を運ばれて応援していただき、ありがとうございます。ぜひ、ピッチに立っている選手だけではなく、サポートメンバーにも拍手をしていただけると励みにもなると思います。リーグ戦もいよいよ中盤戦、これからも応援よろしくお願いいたします。

【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

いよいよ「高円宮杯 JFAU-18 サッカーリーグ」と「J ユースカップ関東予選」の 2 つのリーグ戦が始まりました。両大会ともに黒星スタートとなってしまいましたが、両大会ともに初戦はリーグの首位争いをするであろうチームとの対戦となり、そのチーム相手に良い部分も出すことができていました。

Jユースカップ関東予選の初戦はFC川崎栗の木でした。このチームは桐光学園高校所属の選手が中心で構成されたチームであり、桐光学園サッカー部の選手にも引けを取らないような良い選手も多数所属する強豪チームですが、そのチーム相手に良い試合への入り方をすることができ、先制点を奪うことができました。そのあとは相手にポゼッションされるゲーム展開となりましたが、集中した守りからのカウンター攻撃でシュートまで持っていくシーンを多数つくることができ、今までの対戦で最も相手を追い詰めることができました。

U-18 リーグ初戦の相手である湘南学院は総部員数 100 名を超えるサッカー部で B チームとはいえ能力の高い選手が多く、その好チーム相手に善戦したという言い方もできますが、内容的にはやりたいことも実力を発揮することもできずに非常に悔しい試合となってしまいました。攻撃においても守備においてももっと積極的に自分たちの力を発揮することができれば、十分互角の戦いに持っていくこともできたと思います。

2 試合の敗戦を無駄にしないよう、しっかりと振り返り次に生かしていってもらいたいと思います。

ほとんどの 3 年生が大学受験にシフトしてしまい、サッカーの優先度が下がってしまっており非常に残念ではありますが、新入部員も入ってきており楽しみな部分もあります。新しいメンバーを加え、これから続く公式戦を戦いながらの新チーム作りとなりますが、一戦一戦成長していけるように取り組んでいきたいと思います。

（豊田 泰弘）

JUNIOR YOUTH

この一ヶ月間は中学校の定期テスト期間と重なりジュニアユースの活動としましても休息期間となりました。まったく活動していないというわけではありませんが、少人数でのトレーニングが主な活動となりました。現在は定期テストを終えて 6 月下旬より全選手が戻り再開しております。今後は引き続き U14 リーグや新たにスタートする U15 リーグ 2nd ステージ、トレーニングマッチの実戦形式トレーニングを積んでいき、8 月開幕の高円宮杯に

向けて活動してまいります。

また、この休息期間をフル活用して小 4 年生春季大会決勝トーナメント、小 5 年生神奈川区リーグ、4 年に一度のクラブイベント「Copa de Kanagawa」と小学生の活動、またユースのトレーニングや U18 リーグにも帯同して他カテゴリーの活動をみることが出来ました。とても有効な期間となりました。

またユースの活動には中学 3 年生も参加しております。「カテゴリーが連携、連動できるクラブ」はとても魅力的だと思います。この連動という部分では、小学 6 年生をジュニアユース活動に参加させて、個の育成、強化というところやクラブ力という部分の強化に積極的に着手していけたらと考えております。

最後に、保護者の方々にはまだまだご挨拶が行き届いてないことを申し訳なく思っております。今後もジュニアユースの活動に支障なく、他カテゴリーへ参加してまいります。ジュニアユースの保護者の方々をはじめ、引き続きご挨拶させていただきますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

（新田 友和）

小 6

いよいよ 4 年に 1 度のワールドカップが開幕しました。毎晩熱戦が繰り広げられており、私も寝不足が続いています。気持ちの入った好ゲームが多く、改めて精神的な部分が大きく影響を及ぼすことを感じさせられます。前評判、FIFA ランキング、スター選手の有無等に関係なく、試合に挑む選手たちのモチベーションやプレッシャーなどの精神的な部分が勝負に大きな影響を及ぼしています。小学生のサッカーにおいても、どんな強いといわれている相手に対してもチャンスがあるし、どんなに結果の出ていないチームに対しても負けてしまう可能性があるということが言えます。どんな相手とのどんな試合でも、常に 100%のモチベーションで臨めるようにしていきましょう。

かながわクラブでも 4 年に 1 度のワールドカップに合わせて行うクラブイベント「Copa de Kanagawa2018」を実施いたしました。このイベントは小学生全学年参加により行われましたが、6 年生は最高学年として中心となってチームを盛り上げることができていました。学年を超えた縦割りチームということで、下の学年の選手は上の学年の選手の足を引っ張れない、上の学年の選手は下の学年の選手の前でへたなプレーはできないとよい影響を及ぼしあい、皆いつも以上に集中しどの試合も熱い好ゲームが繰り広げられていました。チームのスタメンや交代選手、ポジションや戦い方は、6 年生が中止となり自分たちで決めるのですが、各チームそれぞれに工夫し良い試合をするために頑張っている姿勢を見ることができました。

欲を言えばもっと自分のチームの状況や相手チームの状況を見て、さらに良い試合をするためにはどうすればよいのか、チームメイトがもっと伸び伸びとプレーし実力を発揮できるようにするためにはどうすればいいのかといったことをもう少し配慮し実行することができれば尚よかったかと思います。

すでに暑い日が続いています。体調管理には気を付けて元気にクラブの活動に参加してください。

（豊田 泰弘）

小 5

【できること、増えています】

前号では、「できることを増やそう」という内容を書かせていただきました。 それ以降の 6 年生との練習、区リーグ、Copa de Kanagawa ではワールドカップを戦う一流選手の素晴らしいプレーに刺激を受けたのでしょうか、普段あまりシュートを打たない子がゴールを奪ったり、ドリブルで相手ゴールに近づけた、6 年生からボールを奪えるようになった、奪ったボールを仲間へ渡せるようになった、ヘディングができるようになった、など、選手たちは様々な形で練習してきたことの成果を発揮してくれています。久しぶりに 5 年生のプレーを見た他のコーチからも、いくつかお褒めの言葉をいただきました。 一方、ドリブルで相手を抜けなくなったり、足の速さが優位でなくなったりと、仲間の身体的な成長により少し壁にぶつかっている子もいます。 選手たちのプレーをご覧いただいた保護者の皆様には、どのように映っているでしょうか。

【できることを増やすために】

まだまだ強いチームには勝てない選手たちですから、強いチームの選手と比べれば、物足りなさを感じるのは当然です。勝てないことやできないことに目を向ける気持ちは必要ですし理解しているつもりです。保護者の皆様には、お子様へぶつける気持ちをグッとこらえ【できるようになったこと】【挑戦した姿勢】を家では褒めてあげてください。チームが勝つことにどん欲になることは必要なことですが、試合に勝ったことで個々の課題が解決したり、負けたことで挑戦したことが無意味なものになるとは考えていません。私は試合の勝ち負けに関係なく、選手個々ができるようになったこと、挑戦できたことを伝えています。もちろん足りない部分を自覚してもらうために勝った試合後にも指摘しながら必要なことを話し合っています。しかし、全ての人に得意不得意があるように、小学生の選手たちには小さな自信を数多く積み重ねてもらうことが必要であると考えています。

まだまだ成長過程の子供たちです。一人

ひとりの挑戦する心を刺激しながら、仲間と少しでも高い基準でサッカーを楽しめるようにサポートしていきたいと思います。7 月に入り、NHK 杯予選、夏合宿、9 月には県外への大会遠征に出かけます。暑さに負けないよう、栄養と睡眠もしっかりとり体調を整えて夏を楽しみましょう！

（嘉手納 大輝）

小 4

6 月初めに、S チームは春季大会決勝トーナメントを行いました。二回戦敗退という結果で終わってしまいましたが、選手たちにとってはとても大きな経験になったと思います。特に 2 回戦で対戦した FC 本郷との試合では、子どもたちが今までにないほど真剣にプレーしていたのが印象的でした。以前に練習試合で戦ったことのあるチームで、そこでは歯が立たないほどボロボロにやられていました。その記憶が子どもたちにも少しはあったと思いますが、春季大会ではそれを感じはさせないほどの戦いぶりを見せていました。試合後の子どもたちの悔し涙は決して無駄にはならないと思います。そして指導する側も無駄にはしたくありません。

これから、練習では基礎的なトレーニングを中心に行い、対外試合で知らない相手と戦う機会を増やし、少しでも子どもたちに良い刺激を与え強くなってもらいたいと思います。

（菊地 健志郎）

小 3

【Copa de Kanagawa 開催】

4 年に一度のワールドカップイヤーに合わせて開催される Copa de Kanagawa が開催されました。1～3 年生の縦割りチームと 4～6 年生の縦割りチームを各 8 チームずつ作り、初日にそれぞれ予選リーグ、二日目に順位トーナメントを行い、1～8 位を決定します。この恒例行事は日本代表を応援する機運を少しでも盛り上げようと、2002 年の日韓共催 W 杯の時から行っているものです。しかし、それ以上に子どもたちが、普段より、勝負に対して真剣に取り組む姿勢が伝わってきて、毎年開催しても良いのでは…という意見も聞かれるようになってきました。

低学年、高学年ともに予選リーグの段階から熱い真剣勝負が繰り広げられ、応援に来られた保護者の皆様方も十分に楽しむことができたのではないでしょうか。普段はあまり見る機会のない他の学年（特に上級生）の子どもたちのプレーを見ることで、ご自分の子どもたちの将来像がイメージできることも意味のあることだったのではと思います。

【3 年生の役割】

残念ながら 4 年に一度の開催ですから、3、4 年生にとっては唯一のチャンスということになります。しかし、低学年のカテゴリーでの 3 年生の役割というのはとても重要になります。

先ず、初日の集合の後で 3 年生を集めて二点話をしました。一点目は、集合時間に遅刻した 3 年生がいたので、集合時間に遅れないことを話しました。これは、3 年生の全員が 1、2 年生の手本となるような行動をとらなければリーダーとしてチームをまとめられないということになると理由も説明しました。二点目は「Copa de Kanagawa のパンフレット」を頭に叩き込むことです。この大会のレギュレーションも含めた要項が記載されていますし、試合開始や集合の時刻も記載されています。スムーズな進行のためには3年生がそれらを把握していなければならないことを説きました。

たった 2 日間ですが、1、2 年生をリードして自チームを勝利に導かなければなりません。ウォーミングアップを主導し、先発メンバーを考え、選手交代、ポジションなど、作戦を立てることも必要になります。自分の好き勝手にプレーしたい気持ち、我が儘を抑えて、チームが勝つことを最優先に考えることで、自己を犠牲にする気持ちが芽生えたり、他人の気持ちを思いやったりする心が育まれます。

1、2 年生をリードするうえで、自然とプレーそのものにも責任感が生まれます。いい加減なプレー、無責任なプレーはできないのです。チームの勝利のためにという考え方や自己犠牲の精神、他人への思い遣りは今後のサッカー人生のみならず、生涯において必要不可欠なものとなるはずです。

【サッカーに取り組む姿勢】

もしかすると、これまでは親に言われるがままにサッカーをやっていた子どもがいるかもしれません。いやいやながら…とは言いませんが、決して積極的とは言えない取り組み方で、意識も薄く、何となく活動に参加していたような子どもがいたかもしれません。しかし、最近は練習への取り組みを見ていても、対外試合での様子を見ていても、全員が積極的にサッカーに取り組んでいる様子が見て取れます。

3 年生ぐらいになると、サッカーに関しては技術的には劣っていても、頭の部分（考えること）で補える部分は少なくありません。頭を使ってプレーをするようになるのです。性格的には優しい子どもでも、相手に激しく体をぶつけていかなければならない必要性も理解もできたり、メンタルでは戦う気持ちが芽生えたりするようになります。勿論、技術的にも向上していることも一目瞭然です。

【プライドを賭けて】

例えば、同じ学年同士でゲームをしても、

プレー自体がそれほど激しくならない場合が多いものです。しかし、今回のような大会形式で、しかも、1、2 年生（下級生）の目がある中でのプレーですから、必然的に熱くならざるを得ません。3 年生同士のマッチアップでは、お互いのプライドを賭けて、激しく火花を散らせる場面が多くみられました。プレーの質的にも、観ている保護者の皆様を十分に楽しませるレベルであったように思います。今回の経験を通して、子どもたちのサッカーに取り組む姿勢に更に真剣さが加わり、サッカーの技術が向上することを期待しています。

さて、2018 FIFA ワールドカップ RUSSIA 開催中です。世界のトップレベルのサッカーの試合がテレビを通してみられると思います。4 年に一度しかない機会ですから、子どもたちには、できるだけ多くの試合を見てもらい、世界のトップレベルの選手のプレーを瞼に焼き付け、是非、グラウンドで真似してほしいものです。憧れの選手の素晴らしいプレーを…。

（佐藤 敏明）

小 2

6 月の初めには東京のクラブチームと練習試合を行いました。セレクションで選手を揃えている強豪チームを相手に、技術でもスピードでも翻弄されてしまう場面が多かったですが、その中でも普段取り組んでいる良い部分を出せている良い場面もありました。現時点で足りない部分、十分通用する部分を確認する良い機会となりました。

練習では正確なパスと足元のボールコントロールのトレーニングを取り入れております。またそれに加えて、パスとドリブルのどちらを選択するべきなのかの判断についても少しずつ練習の中で言及するようにしております。正確なキックも足元のボールコントロールも非常に重要で、習得には時間のかかる部分でもありますので、引き続き根気よく取り組んでいきたいと考えております。

Copa de Kanagawa では 2 年生も活躍していました。練習で取り組んでいることを試合で発揮することができて、素晴らしいプレーを披露している場面を多く見ることができました。また、成功しなくても練習で取り組んでいるフェイントにチャレンジしている場面も多く見られました。引き続き練習で習得したことを、失敗を恐れずに試合でどんどんチャレンジしていってもらいたいと思います。

子どもたちには普段から「ミスを恐れずチャレンジすること」「最後までボールを追いかけること」を言い続けております。港北小での練習中の試合や対外試合、公式戦などどんな試合でも同様です。失敗を恐れずにどんどんチャレンジし、楽しみながら成長していってもらいたいと思います。

（栗城 聖也）

幼児・小 1

幼児・小1の皆さん、ワールドカップの試合を見ていますか。深夜、早朝のリアルタイムではなく録画や再放送での観戦でしょうが、たくさんのゴールシーンや日本代表が強豪国に一歩も引けを取らずに戦っている姿を見て大興奮していることでしょう。

ワールドカップは、FIFA(国際サッカー連盟)に加盟している 208 の国と地域から予選を勝ち抜いた 32 チームが出場する4年に一度の大会で、テレビ視聴数ではオリンピックを凌ぐ、世界最大のスポーツイベントです。日頃は、各国のクラブチームでプレーする選手たちが母国の名誉をかけ全力で戦います。

オリンピックでは、表彰式で金メダルの選手の国の国歌を流しますが、サッカーの代表戦では(ワールドカップに限らず)両チームの国歌を聞くことができます。様々な色・デザインのユニフォームには必ずその国の国旗の色やシンボルが取り入れられています。日本の国旗は赤と白ですが、代表のユニフォームは白と紺色(日本の国土を象徴する海と空の青？)が基調となっています。

出場国がどこにあるか、地球儀や地図帳で見てみましょう。どんな気候なのか？どういう言葉を話しているのか？日本から行くとどのくらい時間がかかるのか？など、浜野コーチが小学生の頃から国の名前と一緒にその国の主要都市や言語を知ることができたのは、ワールドカップに出場する国についていろいろなことを知ったからです。サッカー選手になれば世界中の国に行ける！と夢を見ていたこともあります。7/15 の決勝まで、これからますます面白い試合が続きます。たくさんのゴール、すばらしいプレーを見てください。

【ユニフォームのお話し】

かながわクラブのユニフォームやジャージの胸についている「三角形」と Tricolor Onze の文字の意味を知っていますか。三角形の3つの頂点は、サッカーに必要な3つの B＜Ball control（ボールコントロール）・Body Balance（ボディバランス）・Brain（頭脳）＞を表しています。

勢いよく向かってくるボール、弾んでいるボール、空中のボールを身体のいろいろな場所を使ってワンタッチでコントロールし、ボールを運ぶ・蹴るという技術はサッカーの重要な要素です。しかし、どんなに技術が優れていても、それをいつ、どのように発揮するかの判断力がなければ役に立ちません。また、ボールを扱うときは必ず片足での動作になるので、片足状態でバランスを取れないと様々な技術を正確に行うこともできません。

相手のプレッシャーを受けながらも自分のイメージ通りにプレーできるか？ボールを奪われない／奪うための身体の使い方ができているか？ボールを自由自在に扱う技術、ボールコントロールを支えるボディバランス、そして、様々な状況下で、自分で考え、判断する頭脳がサッカーには必要となり、これらすべてを高いレベルで身につけることは、サッカーを本当の意味で楽しむ上で欠かせない要素となります。

その3つの要素を赤・青・白の3色 Tricolor に表して、3B を兼ね備えた選手の集団 Onze（英語の eleven：チーム)でありたい！これがかながわクラブの指導方針なのです。

幼児・小1生にはまだまだ難しいことではありますが、一つひとつのトレーニング、ゲームでのプレー、公園や広場で一人ボールを蹴る時にも、その経験がどこに向かっていくべきか。「できるようになったこと」と同時に、「自分に足りないもの」に気づかせて、次の目標に向けていけるようにサポートしながら見守っていきます。ご父母の皆さまにもできる限り練習を見ていただき、子供たちが今、どういうレベルのサッカーをして、次にどんなレベルに達しようとしているのか、そして、それに向けて努力している子供たちを温かく見守っていただきたいと思います。

（浜野 正男）

PAPAS

REC はサッカーを楽しみながら勝負にもこだわるチームです。

今季は 43 歳から 60 歳まで 21 人が登録しています。40 歳以上なら原則、登録できます。所属する神奈川シニアサッカーリーグ四十雀4部では、5 敗 2 分（6 月末現在）と厳しい情勢です。残り 4 試合ですが、勝利を重ねて 1 つでも順位を上げていきます。

仕事の緊張感から解放される休日。日々の疲れをサッカーで癒し、心地よい汗を流して英気を養うことが、チームの大きな目的です。その日参加した全員が一定時間出場できるよう選手起用しているのもそのためです。

誤解してほしくないのですが、「負けていい」「結果は関係ない」とは思っていません。勝利こそがスポーツの目的であることは間違いありません。私たちも懸命に、そして真剣に球を追いかけています。得点を奪い、ゴールを守ることに最大限に努力しています。ただしメンバーの技術と体力のレベル、年齢は考慮します。ミスをなじることはありません。ポジティブな言葉で仲間を鼓舞します。

競技経験のない、もしくは乏しいメンバーも少なくありません。でも試合を重ねるうちに技能が向上した人もいます。体力に自信がなくても、プレーするうちにスタミナもつき、出場時間も延びていきます。 サッカーを通じて「成長」を実感している仲間も少なくないと思います。

私たちの誇りはフェアプレーです。ここ数年警告・退場を受けた人はほぼいないと記憶しています。これからも対戦相手を傷つけず、審判の判定をリスペクトしていきます。

高齢化社会どころか、人生 100 年時代といわれています。仕事にまい進してきた男性にとって、仕事以外でつながれる地域の友人はたいへん貴重です。私も多くの友人・先輩と出会い、プレー以外でも多くの刺激を受けています。 頻繁ではないですが、シーズン開始前や終了後に「夜の部」もあります。スポーツを通じ、これまでと違う休日を楽しみたいと考えている方は、ぜひご連絡ください。

（服部 利崇）

ヨーガ

【8 回目の渡印】

前回インドへ行ったのは 2011 年のことでした。昨年はスリランカへヨーガ修業のために行ってきましたが、今回は7年ぶりのインドでのヨーガ修業です。

インドのアシュラム（ヨーガ道場）へ行くときには、他の所へいくときとは違った旅支度が必要になります。たとえば持ち物。

・トイレットペーパー

インドの地元のひとしか使わないようなトイレにはトイレットペーパーがありません

・飛行機の座席ポケットに置いてあるエチケット袋

使用済みのトイレットペーパーは流すことができないため、これに入れてどこかのタイミングで捨てる

・懐中電灯

インドでは頻繁に停電が起きます。すぐに復旧することがほとんどなのですが、たまに 30 分以上も続くことがあります。

・蚊取り線香

・虫よけ

・虫刺されの薬

インドには虫がたくさんいます。もちろん蚊も。これがないと一度に何か所も刺されるといった悲惨なことにもなりまねません。

・包丁とまな板

インドには美味しいフルーツがたくさんあって、しかも安い。でも、街中で売っているカットフルーツは日本人にとっては衛生的に問題あり。まるごと売っているフルーツを買って自分でカット。

・お湯を沸かす旅行用のセラミックヒーター

温かいお茶でほっとしたいときに重宝。インド料理で疲れたときには日本茶の美味しさは格別です。

・アルファ米・梅干し・のり・ふりかけ

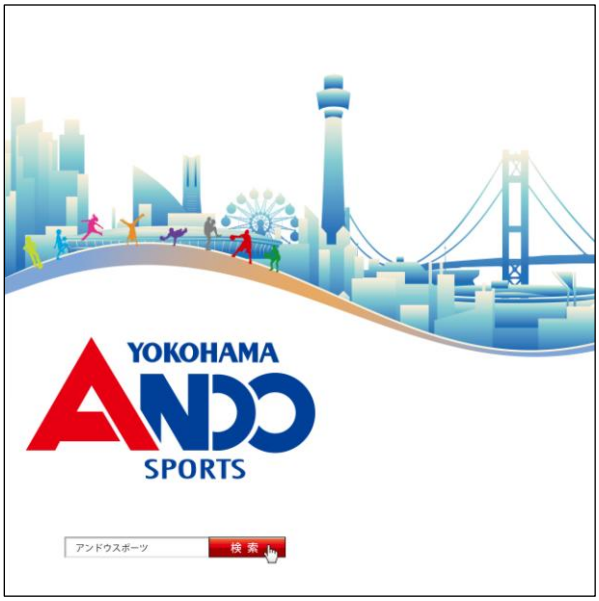
決して美味しいとはいえないアシュラムの食事が食べられなかったときにために。

などなど。かなり悲惨な環境の中、なんとか快適に過ごすためのグッズはどれも必需品。それに加えてヨーガマットやヨーガをして汗をかいたときを考えてウエアの着替えもたくさん必要です。なので、旅行鞄はすぐに一杯になってしまいます。今回もいつものように準備万端怠りなく揃えて出発しました。が、しかし。今回はアシュラムに着いたとたんに愕然です。綺麗。清潔。ホテルの様。時代の流れ、インドの進化を感じました。街中に出ても道にゴミがありません。滞在中にも清掃車が大がかりに道を綺麗にしている場面にも出会いました。

子供たちが大勢いて、人々がエネルギッシュ。そしてみんなマイペースで人懐こい。居心地良く快適な環境で、沢山ヨーガをやって、沢山笑って、思い切り楽しんで。インドのパワーをもらって帰ってきました。

ヨーガクラスのお休みをいただいてありがとうございました。エネルギーチャージをして帰ってきました。このパワーを皆様にもぜひお分けしたいと思っています。

（伊藤 玲子）



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

TEL/FAX 045-431-0408　〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203 号