

Tricolor

大会・公式戦結果

小 2

【国際チビッ子サッカー大会】

vs 横浜 SC つばさ	0-6●
vs トータス・大門	0-2●
vs みずき SC	3-0○
vs 西本郷 FC	1-2●
vs 野庭キッカーズ	0-3●
vs Y.S.C.C.	1-4●

※最終順位:6位

小 3

【横浜東杯】

vs やよい FC	10-1○
vs 横浜東イエロー	2-2△
vs 城郷 SC	3-1○

※最終順位:優勝

小 4

【国際チビッ子サッカー大会】

☆B チーム

vs 平戸 FC	6-1○
vs 戸塚 FC	2-1○
vs 万騎が原 FC	0-10●
vs 磯子ファイターズ	1-4●

☆W チーム

vs 太尾 FC-B	2-0○
vs FC 隼	6-1○
vs 横浜すみれ SC-P	0-1●
vs ヨコハマキッカーズ	0-0△
vs 大豆戸 FC-A	0-3●

※最終順位:3位

小 5

【原 FC カップ】

vs 原 FC-R	1-2●
vs 町田 JFC	0-11●

vs 富士宮東 SSS	4-1○
vs 北杜 UFC	0-2●
vs 中野島 FC	0-3●

小 6

【三ツ池公園大会】

vs 荏田東 FC	2-0○
vs FC 奈良	3-1○
vs FC OFFSIDE	0-2●

※最終順位:準優勝

【JFA リーグ】

vs FC ゴール	4-1○
vs 鶴ヶ峰 FC	0-1●
vs 八ッ橋 SC	0-0△
vs 並木 SC	4-0○
vs CFG-YOKOHAMA	0-0△
vs 飯島 FC	2-0○
vs 上中里	5-0○
vs サザン FC	5-0○

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 瀬谷インターナショナル	0-3●
vs パルピターレ 2nd	1-3●

【高円宮杯 3 回戦】

vs 座間 FC	0-2●
----------	------

YOUTH

【高円宮杯 神奈川県 U-18 リーグ】

vs 希望ヶ丘高校	2-1○
vs 神奈川工業高校	6-0○

TOP

【県社会人リーグ 2 部 B ブロック】

vs FC コラソン・プリンシパル	0-1●
vs イトアアーノ FC 横浜	3-0○
vs 南フットボールクラブ	0-0△

【市社会人サッカーリーグ】

vs FT 三ツ沢 6-1〇

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs AS 本牧 2-0〇

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 大和四十雀 0-2●

☆COMP

【県四十雀 3 部リーグ】

vs W モンスターズ 0-0△

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県社会人リーグ終盤】

県リーグは終盤戦を迎えています。TOP チームは 9 月 2 日(日)に FC コラソン・プリンシパルと行き 0-1 で敗戦、9 月 9 日(日)にイトゥアーノ FC 横浜と対戦し 3-0 で勝利、9 月 23 日(日)に南フットボールクラブと対戦し 0-0 の引き分けでした。

上位対決が続いた 9 月でしたが、1 勝 1 敗 1 分けでした。現時点では 2 部リーグ B ブロックで 2 位で、首位との勝ち点差は 2 あります。現在首位のイトゥアーノ FC 横浜との試合では 3 点取れたものの、得点力不足で他の 2 試合では得点することができませんでした。守備的には今年は安定しているので、あとはどのようにして点数を取るかが課題です。

残り 3 試合、自力優勝の可能性はなくなりましたが、優勝の可能性がある限り、1 部復帰を目指して最後まで頑張りたいと思います。

サポーターの皆様には、いつも会場まで駆けつけていただき、ありがとうございます。引き続き応援よろしくお願いたします。

今後のリーグ戦の日程については、決まり次第 HP に掲載させていただきます。

【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

9 月いっぱい県 U-18 リーグが終了いたしました。結果は 5 勝 2 敗 1 分となり現時点で 3 位(暫定)となりました。約 5 カ月という期間続いたリーグ戦においては、チームとしての総力を問われ、チーム力を維持することの難しさを改めて痛感させられました。結果は決して満足いくものではなく、実力を発揮することができればもっと勝点を得ることができたとは思いますが、勝たなくてはならない試合で勝つことができ、大崩れしてしまいそうな時期にもなんとか踏みとどまることができ、この大会を通して個人としてもチームとしても一回り成長することができたと感じています。

結果だけに一喜一憂するのではなく、何ができて何ができなかったのか、さらに良い状態にするためには何が必要なのか等を個人としてもチームとしてもしっかりと振り返り、この経験を次に活かせるよう引き続き取り組んでいってもらいたいと思います。

10 月からは県内のクラブチームによって行われる神奈川県クラブユースリーグが始まります。毎年行われるこ

の大会は、日頃から切磋琢磨し合っている県内のクラブチームと真剣勝負を行い、県内クラブチーム内における現在の実力を測ることのできる非常に重要な大会となります。一戦一戦成長していけるよう結果にも拘って取り組んでいきたいと思ひます。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

今月は台風の影響もあり降雨が多く活動が制限される日が多い一ヶ月でしたが、ジュニアユースは高円宮杯がありました。残念ながら 3 回戦敗退となりましたが、選手たちは 3 年生中心に個々の現状のチカラを十分に発揮した試合だったと思ひます。さらに上のステージへ進むためには何が必要なのかクラブとしてもしっかり検証し、選手たちへ伝えていきたいと思ひます。今大会を経験した 2 年生や 1 年生たちも個々で感じ得たものを今後活かしてくれることに期待しております。

敗戦からの翌週には U15 リーグ 2nd ステージがスタートしました。高円宮杯終了で受験モードへ切り替える 3 年生もいますが、大半は残り 3 年生最後の公式戦を戦っております。これには 3 年生の保護者の皆様の多大なるご理解をいただけており大変感謝しております。ありがとうございます。頂いている時間を大事に活動してまいりたいと思ひます。

今月も継続して小学 6 年生がジュニアユース活動に参加してくれておりますが、さらには外部向けの体験会もスタートいたします。今後はクラブ外

の小学6年生たちに一人でも多く体験参加していただき、新たな刺激を交えながら活動していきたいと思えます。

参加してくれている全ての小学6年生たちが有意義な時間となるように、努めてまいります。これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

(新田 友和)

小6

9月はJFAリーグの試合を8試合行いました。緊張感のある試合を経験することにより、個人としてもチームとしてもまた一回り成長することができたと感じています。結果としては負けや引き分けでも非常に内容が良かった試合もありますし、勝った場合でももっとやれたのではないかという内容の試合もありました。試合結果だけに一喜一憂しすぎずに、何ができて何ができなかったか、さらに良くするためにはどうすればよいかを考えて、引き続き取り組んでいってほしいと思います。

保護者の皆様におかれましては、毎回多数現地まで応援にお越しいただき、あたたかい声援を送っていただきありがとうございました。また、審判をお手伝いいただいた田中様、八木様には、改めて感謝申し上げます。

この時期6年生の選手の中には、身体的にも能力的にも飛躍的に成長する時期を迎えている選手が何人もいます。どんな環境、どんな練習内容であったとしても、楽しみながら全力で取り組んでいくことがさらに成長していくうえで重要になります。

また、身体的にも能力的にも成長のタイミングはかなりの個人差があります。まだその時期を迎えていない選手も焦る必要は全くありません。引き続き楽しみ見ながら日々の活動に取り組んでいってほしいと思います。

(豊田 泰弘)

小5

【原 FC カップに参加して】

9月15日、16日に山梨県鳴沢村富士緑の休暇村で開催されました原FCカップに参加し、県内外の強豪チームが集まる大会で選手たちと多くの刺激を受けることができました。初戦は気持ちの入ったプレーを見せて先制点を奪いながらも、立て続けに失点して敗れました。自分たちより上手な選手、チームと対戦したことで一人一人が刺激を受けた様子で、プレーの強度が上がった選手、意見を言えるようになった選手、それぞれ一つサッカーに取り組む意識が高くなり、選手同士で意見を戦わせることも多く見られ、成長を感じています。ただ、試合の中で思い通りのプレーができない時にイライラして言い争ったり、足が止まってしまう選手もでできます。そんなときに仲間を励ましあきらめずにプレーしてくれた頼もしい選手もいて、チームとしても助けられました。あきらめないでプレーすること、仲間と協力することなど新しい発見と課題を見つけられたことは収穫でした。

9月のトレーニングでは、ゴールを目指すためにボールをもらう準備として、①ボールを持っている味方からパ

スをもらえる場所に立つこと、②ボールと相手ゴール両方を見ることができ、身体の向きをつくること、をテーマに練習しました。これまで5年生は相手からボールを奪うと、スピードを活かしたドリブルや縦方向のパスでゴールを目指してきました。しかし、ボールも人も縦方向“だけ”を意識しすぎると相手に対応されてしまいます。夏休み前からピッチの横幅を広く、縦を深く見て利用することにチャレンジしていますが、試合ではボールを持った選手が周囲の状況を把握できずドリブルで攻め急いだり、ボールを持っていない選手の準備不足でボールを引き出せず相手にボールを奪われる場面がまだまだあります。①、②ができると、横、斜め方向のドリブルやパスといったボールの動きが現れます。するとどんなことができるようになるのか。トレーニングを重ね、試合でどんな表現を魅せられるか楽しみです。

(嘉手納 大輝)

小4

9月から始まった横浜国際チビッ子サッカー大会ではW(White)とB(Blue)の2チームに分かれて参加しました。結果は両チームとも決勝トーナメントに進むことはできませんでした。指導者としては、改めて指導力不足を痛感させられました。

春の大会から約5カ月、パスをつなぐことや、むやみに蹴らないことを意識して練習してきた成果を見るのがとても楽しみでした。しかし、当たり前ですが周りのチームも前回の大会から練習を重ねているため、なかなか簡

単な試合にはならず、厳しい試合も多かったのですが、またいい経験になったと思います。

サッカーは、上手なシュート、ドリブル、パスをすることも大切です。しかし今回の大会では、技術面に加え、考えてプレーする面で課題が多かったと思います。自分達の置かれている状況を理解し、何を優先すべきか。点を取らなければいけないのか、点を取られてはいけないのか。子どもたちにとっては難しいことかもしれませんが、今後は基礎練習に加え、『考えてプレーする』ことも意識しながら練習を行って行きたいと思います。

大会中、お忙しい中応援に来ていただいた保護者の皆様、また会場準備をお手伝いいただいた保護者の皆様どうもありがとうございました。

(菊地 健志郎)

小3

【君はできる！】

全米オープンテニスで優勝した大坂なおみ選手が一躍「時の人」となっています。と同時に、彼女のコーチであるサーシャ・バインコーチにも注目が集まっています。というのも、大坂選手は、かつて実力があがりながら、メンタル面の弱さを露呈して試合に負けることが多々ありました。しかし、彼女は、サーシャコーチと契約してからはメンタル面での弱さを克服し、今回の決勝戦では、相手のセリーナ選手とは対照的に、冷静さを保ち、見事に優勝に結びつけたのです。

大坂選手のメンタル面での成長には、サーシャコーチの手腕に因るとこ

ろが多く、その指導法にも注目が集まっています。端的に言うと「褒める指導」ということで、「君はできる、できないはずはない」と自信を持たせ、とするとネガティブな思考に陥りやすかった大坂選手に、ポジティブな思考を身につけさせた指導ということです。勿論、ただ単に褒めるだけというそんな単純な手法ではないことは百も承知ですが、ポイントは様々な具体例、根拠を示しながら、「君はできる」と選手に自信を持たせるということではないでしょうか。

指導者としては、選手に自信を持たせるためには、自信につながる技術の向上の実現と積み重ねた練習の質や量が裏付けとしては不可欠です。そうした裏付けの下、君ならできはるはずだという確信があって初めて、「君はできる」というコーチの言葉は説得力を持つことになるのでしょう。信頼関係があり、自信を裏付ける様々な要素もあつたうえで「君はできる」に意味があるのです。試合前に円陣を組んで気合を入れる際、最近よく耳にするフレーズに「We can do !」というのがあります。形だけ言わされているのではなく、子どもたちの自信に基づく言葉であってほしいと思います。

【可能性を信じて…】

指導者としては、選手個々の可能性を信じ、その可能性が開花することを期待する気持ちも大切です。心理学的には、ピグマリオン効果ということがよく言われるのですが、言葉で表現するのではなく、暗に、この子はきっとできるようになるという期待をもって見守るだけで、その子の成績は向上す

るといのです。

指導する側の期待感や表情や言動に現れ、相手に心地よく伝わります。周囲の雰囲気も実力を十二分に発揮できるような穏やかなものとなり、自然と失敗を恐れずに積極的な取り組みを促す環境になっていきます。指導される側は、よく分からないけれど、何となく心地よさを感じながら、ミスを恐れずに前向きに取り組むことで、効果が表れます。結果的に、知らず知らずのうちに学力や技術が身につくことになるのです。

【指導者の役割】

選手に自信を持たせ、選手の可能性を信じて見守ることができれば、選手たちのパフォーマンスは向上するはずで。良い指導者とはそうしたことができる指導者なのではないでしょうか。選手の側には、自信の裏付けとなる普段の活動の中での技術の習得があり、指導者には、その習得した技術を最大限に発揮できるという期待感をもって、選手たちを見守る姿勢があれば、自ずと結果はついてくると考えます。

指導者の役割は、選手たちが試合で最大限の実力を発揮できるように、普段のトレーニングにおいて、技術の習得を実現させることと、試合に臨んでは伸び伸びとプレーできる雰囲気づくりをすることではないでしょうか。ということは試合が始まったら、ほとんど指導者の仕事は終わっていると言えるでしょう。選手たちに身につかせた技術が、実際の試合の中できちんと発揮できたかどうかを評価することが指導者の仕事なのです。ということ

は、指導者が試合中のベンチですること、大きな声で指示を出すことではなく、雰囲気が悪くならないように心を砕くことと「君たちはできる」と選手たちの可能性を信じて見守るだけなのです。

【招待杯での優勝】

6 チームが参加した先日の招待杯では、見事に優勝することができました。お蔭さまで、今年度に入ってからいくつかの招待杯に参加させていただいています。技術に裏付けられた実力はありながら、メンタル面で劣ってしまったり、パワーに圧倒されたりして、結果が出せなかったのですが、朝練、合宿を経験した夏休み以降は、徐々に自信が身につく、漸く結果を出すことができました。

この結果は、選抜チームで臨んだものですが、3年生全員で勝ち得た優勝だと考えます。というのも、3年生全員が普段から真剣にトレーニングに励んでいることがチームとしての力になっていると思うからです。普段の活動において、全員が真剣に切磋琢磨することがなければ、技術は向上しません。全員(全体)の技術がアップすることなくして、個々の技術がアップすることはあり得ないのです。逆に、個々のレベルアップがチームとしての力を向上させるのも事実です。

たまたま、その段階で「心・技・体」の状態が他の選手より良いことで、選抜チームを構成していますが、これも、絶対的なものではありません。今後も、招待杯に呼ばれるたびに、状態の良い選手を選抜していきますので、日曜日だけでなく平日も含めた普段の

活動に真剣に取り組むとともに、活動日、活動時間以外もサッカーボールに積極的に触れるようにしてほしいものです。全員の真剣な取り組みがチーム力になります。

(佐藤 敏明)

小2

9月に開催された国際チビッコサッカー大会を無事終えることができました。結果としては1勝にとどまり選手たちは悔しがっていました。

大会の中で選手には集合場所から現地までのマナーであったり、試合前のユニフォーム、スパイク、すね当て、アップなど試合までの準備がどれだけ大切なのかを伝えました。アップを適当にやっていたり遊んでいたり話を聞いていない選手がいたので、何のために来ているのか、まだチームの仲間と遊びに来ている気分が多く見られ大会期間は毎回遊びに来てるんじゃないと伝えていました。

そういった行動がそのまま試合にプレーとして出てしまうことを多少しつこいほど伝えつもりです。

大会最終日には、選手たちだけで現状チームとして何が足りないのか、より良いサッカーをするためにはどうしたらいいのか話す時間を与えました。

最後の試合において、結果としては負けてしまいましたが、大会を通して選手たちが少しずつチームとしてどうしたら勝てるサッカーができるのか等について話している姿を見ることができたので、すこしずつではありますが意識が変わってきているのを感じることができました。

まだチームとしては課題が沢山ありますが、焦らず少しずつ課題をクリアしていけるよう選手たちとより多くコミュニケーションをとりながら、引き続き良い雰囲気でサッカーをしていきたいと思っています。

(栗城 聖也)

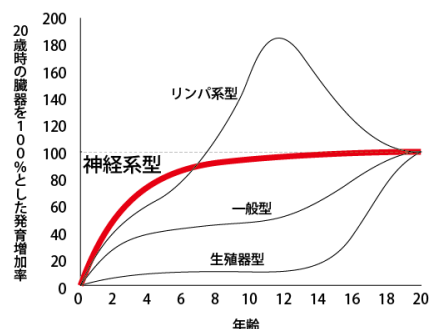
幼児・小1

4月より半年、いまだかつてない猛暑の夏も乗り越え、一人ひとりがたくましくなっています。それはトレーニングのメニューに対する理解度、反応、身体の動きに現れてきています。毎回最初に行う壁キックは、インステップでボールを確実に捉えることができるようになり、キックの飛距離も伸びています(ただし、左足でのキックはまだまだ出来ていません)。ボールキープの技術も上がってきました。相手に簡単にボールを奪われないように身体の使い方を工夫することが出来てきています。今後は、さらに、ボールを使っている様々な動きを取り入れていきます。また、すばやく動く、走る、止まる、反転するといった動きも向上させていきたいと思っています。

サッカーの育成部門では、12歳までを Golden-Age と呼んでいます。下の図を見てください。

これは「スキヤモンの発育曲線」です。どの年代にどんな能力が発達するのかをグラフ化したものです。このグラフを見ると、子どもの神経は5-6歳まで急激に発達し、大人の80%にまで達していることが分かります。12歳では神経系の発達はほぼ100%で大人と同じ。つまり、お父さん、お母さ

今の運動神経も 10-12 歳の時につくられたものなのです。この時期にさまざまな動作を経験することで、脳が刺激され、運動神経も発達していきます。



(1)8歳以下の子供たち＝プレゴールデンエイジ

この年代に続く U-10 年代は、一生に一度だけ訪れる、さまざまな動作を即座に身につけてしまうことのできる「ゴールデンエイジ」と呼ばれる年代です。大人になってからはなかなかうまく覚えられないような動作もこの時期にはあっという間に覚えてしまい、しかもそれは一度身につくとなかなか失われないという特徴を持っています。有意義な「ゴールデンエイジ」を迎えるためにも、その前段階である「プレゴールデンエイジ」で、いろいろな動作を経験して、最適な準備を整えておきましょう。

(2)U-10～U-12 年代＝ゴールデンエイジ

この年代は、心身の発達が調和し、動作習得に最も有利な時期とされています。集中力が高まり運動学習能力が向上し、大人でも難しい難易度の高い動作も即座に覚えることができます。「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、世界中どこでも非常に重要視され、サッカーに必要なあらゆるスキル(状

況に応じて技術を発揮すること)の獲得に最適な時期として位置づけられています。

本格的なサッカートレーニングの始まりです。サッカーで求められるスキルを習得させ、それをゲームの中で発揮できるようにトレーニングしていきましょう。一方でサッカーが専門化し始めるこの時期から徐々にゲームでの勝ち負けが気になります。スピードやパワーのあることもたちだを中心にゲームで勝つことだけに目を向けてしまうと、せっかくの「ゴールデンエイジ」が無駄になってしまいます。あくまでも多様なスキルを多くの反復で身につけていくことが中心であることを忘れてはいけません。将来のための材料として、からだの使い方やボール扱いを身につけておくことも重要です。からだをうまく使うことは、こどもの時期のほうがはるかに効率良く学習されます。大人になってからはとても怖くてチャレンジできないようなことも子供たちはいとも簡単にどんどん覚えていきます。また、ボールを足で扱うということは、日常の生活にない動作なので、これも大人になってから始めるとなかなかうまくいきません。

U-10～U-12 の時期に完璧にマスターしておくことが大切です。「ゴールデンエイジ」がまさにスタートしようとするこの時期から、しっかりとこどもの将来を見据えて、今こどもたちに必要なことを与えていきましょう。(日本サッカー協会キッズハンドブックより)

かながわクラブでは、創設以来、小学生年代の育成、つまり、まさにこの

ゴールデンエイジにどのようにサッカーに取り組むかを追求し、さまざまな場面で実践してきています。伸ばさなければならぬ歳に、伸ばせるものを伸ばす。

現在の幼児・小1の目標は、ボールを自分の思うように扱えるようにすることです。それは、止める・蹴る、の基本技術に加え、ボールをキープする身体の使い方、ドリブル・パス(シュートはパスの延長/応用とも言えます)でボールを動かす際のスピード、コース、角度をさまざまな状況に応じて行う技術と判断力を身につけることです。

自由にボールを扱えるようになれば、更なるアイデアが湧いてきます。相手の逆をとるプレーも、味方を活かすプレーもどんどん出来るようになってきます。技術は可能性を支える基盤となるのです。ただし、それは一朝一夕には身につけません。日曜日の 90 分のトレーニングだけでは足りないこともあります。普段からボールに触れて、止める・蹴る・運ぶの場を増やすことも大切なことです。(浜野 正男)

PAPAS

【COMP、OVER40・50 2018 年度報告】

2018 年度の県シニアリーグ 3 部は各チームのグラウンド確保さらに天候に恵まれ 9 月 9 日で全日程を消化いたしました。その結果 COMP は 6 勝 2 敗 3 分 勝点 21 で得失点差により 4 位が確定し、2 部昇格はなりません。上位の最終順位は以下になります。

1 小田原 40 23

2 Jクラブ 22

3 栄光クラブ 21

4 かながわクラブ 21

COMP 創設以来、昇格降格を繰り返してきたため結果的に競技員を出すことがありませんでしたが、ついに競技委員が回ってくることになりました。それも平塚 6540 とともに正競技員の可能性があります。

今年度は2部を11チームから12チームに戻すため、2部以下は下位2チームの12位が自動降格、11位(平塚 6540)が入替戦になる予定です。入替戦で平塚 6540 が残留すると平塚 6540 が正競技員、降格するとかながわクラブが正競技員となります。メンバーの何方かをお願いすることとなりますが、メンバーみんなでフォローしていきましょう。

OVER40、OVER50 ですが、7、8、9月の猛暑のなか試合を行い、こちらもリーグ戦が終了いたしました。なんとか無事に終了し、皆さまには感謝いたします。

■OVER40 F グループ

2勝1分2敗 6チーム中4位

■OVER50 C グループ

2勝1分2敗 6チーム中4位

結果はCOMP同様にこれまたどちらも4位でした。

順位戦は以下の通りです。

■OVER50

10月20日(土) 17:00～ vs D4位
谷本公園

vs dfb50 9月30日台風のため10/7
から未定に

■OVER40

12月15日(土) 11:00～

vs オフサイド 40 SFP

2月16日(土) 09:15～

vs 横浜 40 三ツ沢陸上競技場

皆さま日程調整をお願いいたします。

(瀬長 義男)

が役に立つとは思いませんでした。これからも元気なお祖母ちゃんとして孫の成長を見つめ続けていきたいです。

(伊藤 玲子)

ヨーガ

【お宮参り】

私事ですが、6月に孫が生まれました。暖かいお祝の言葉をいただいた皆様、本当にありがとうございます。

本来ならば7月にお宮参りをするべきなのですが、今年の夏は新生児のおでかけにはあまりに暑すぎました。なので、少し涼しくなった先日、息子夫婦とともに神社へと詣でできました。お祓いをしていただき、祝詞をあげる儀式をしていただくことになったのですが、いつもと違う雰囲気や建物にかこまれて、孫はグズグズぐずり始め、さらには儀式が始まると本格的に泣き始めてしまいました。もちろん、抱っこをしなければいけないのは孫の父方の祖母である私です。席から立ち上がることを許してもらい、会場内で一緒に祝詞をあげていただいている方々の着席しているエリアの周りを、孫をあやして抱っこしながらあっちへふらふら、こっちへゆらゆら。孫はやっとウトウトしてきたかなという頃に、お祓いの鈴の音にお目々をぱっちり。少し落ち着いたかなという頃に、祝詞の太鼓にびっくり。結局、儀式の執り行われていた30分以上の間中この状態でした。終わったときには気疲れで汗びっしょり、孫の重さに体はぐったり。あ～ヨガをやっていて体が丈夫で良かったです。こんなところでヨガ

**伊藤玲子先生のCD新発売！
聴く！グナヨーガ**

聴く！
グナヨーガ
チェア

収録時間：52分
ポーズ写真入りブックレット
8ページ

聴く！
グナヨーガ
フロア

収録時間：69分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

★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: 045-432-2216
 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



伊藤 玲子 先生

日本テレビに出演



**YOKOHAMA
ANDO
SPORTS**

アンドウスポーツ

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