

TRICOLOR

新年度の担当スタッフについて

【サッカー・スポーツクラブ運営スタッフ】

■ サッカークラブ代表：豊田 泰弘

カテゴリー	担当	
幼児・小1	浜野 正男	
小2	嘉手納 大輝	
小3	栗城 聖也	
小4	佐藤 敏明	
小5	菊地 健志郎	
小6	豊田 泰弘	
平日小学生	竹沢 一弘 新田 友和 栗城 聖也 豊田 泰弘	
幼児・小学生 アシスタント	小野 津春 輔野 光 林 哲平 新田 友和 青木 達也 今川 輝一郎	
JUNIOR YOUTH	新田 友和 今川 輝一郎 嘉手納 大輝	
YOUTH	豊田 泰弘 嘉手納 大輝	
TOP	代表	二木 昭
	GM	中本 洋一
PAPAS	GM	茅野 英一
	港北小	浜野 正男
	OVER50	茅野 英一
	OVER40	瀬長 義男
	REC	服部 利崇
	COMP	瀬長 義男
ヨーガ	伊藤 玲子	

大会・公式戦結果

小3

【ボアソルチカップ】

vs 大空 KSC 5-0○

vs カルペソール湘南 0-7●

vs ボアソルチ キング 6-2○

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 神田中 4-3○

YOUTH

【RECCOSS CUP 2019】

■ 予選リーグ

vs St.Marry's 2-0○

vs BIOM 0-2●

■ 準決勝

vs Y.S.C.C. 3-4●

■ 3位決定戦

vs DSTY Eagles 4-0○

※最終順位:3位

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ開幕】

かながわクラブ TOP チームは4月7日(日)に県リーグ開幕戦を迎えます。2年ぶりの1部リーグでの戦いですが、以前の1部リーグとは違い全10チームがホームアウェーで戦い全18試合予定されています。またその10チームのうち以前関東リーグに在籍していたチームが3チームあり、大変厳しい戦いが待ち受けています。かながわクラブ TOP チームのホームゲームはしんよこフットボールパークでの試合を多く予定しておりますので、ぜひご

観戦ください。

1部/2部入れ替え戦の時も多く応援があったこそ勝てた試合だと思っております。今年も熱い応援よろしくお願いたします。

【県リーグ試合予定】

■第1節

4月7日(日) 18:05 Kickoff

しんよこフットボールパーク

vs 横浜 GSFC コブラ

■第2節

4月14日(日) 19:05 Kickoff

しんよこフットボールパーク

vs 品川 CC

■第3節

4月21日(日) 16:05 Kickoff

東戸塚フットボールパーク

vs YOKOHAMA FIFTY CLUB

【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

今年度もユースチームは以下の通り年間を通して公式戦に参加していきます。

■日本クラブユースサッカー選手権

(U-18)関東予選(4~5月)

日本クラブユースサッカー選手権

(U-18)本大会への出場権をかけて、関東各県のクラブチームによる予選大会となります。

■神奈川県 U-18 サッカーリーグ(5~10月)

高体連所属のサッカー部とクラブチーム合同のリーグ戦になります。K4リーグからのスタートですが、プリンスリーグにつながっています。

■Jユースカップ関東予選(7~9月):

Jユースカップ本大会出場をかけて、関東全域のクラブチームにより行われます。

■関東クラブユースサッカーリーグ(9~12月):

関東全域のクラブチームにより行われる大会になります。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ(11~1月):

県内のクラブチームを2部リーグにわけてリーグ戦を行います。かながわクラブは2部リーグからのスタートとなります。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ 新人戦(1月~3月):

1・2年生対象の大会になります。大会形式が毎年若干変更される可能性もありますが、県内のJリーグ所属クラブのユースチームと対戦するような大会形式で行われます。

早速4月の中旬から日本クラブユースサッカー選手権関東予選がスタートします。3月後半から4月の初めにかけて多くの試合を組んで準備を進めてきました。連戦をこなすことにより、選手たちのコンディションは徐々に上がり、チームとしての連携も深まり攻撃・守備ともにだいたいの形を作れるようになってきました。引き続きできる限りの準備をして、まずはクラブユースにおいて予選リーグを突破することを目標に取り組んでいきたいと思っております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

新年度2019年シーズンも引き続きジュニアユース担当させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

2019年シーズンは新たな選手やスタッフが加わりましたので、U-13クラス(中学1

年生)とU-15クラス(中学3年生、中学2年生)に分けて活動してまいります。

U-15は、リーグ戦に続きトーナメント形式の公式戦が始まります。市長旗杯、クラブユース選手権になりますが一つひとつの試合を大事に丁寧に戦っていきたく思います。リーグ戦もまだまだこれからです。保護者の皆様には是非とも会場へお越しいただき選手たちを応援していただきたいと思っております。

U-13は15名新加入しました。リーグ戦にも参戦していく予定ですが、まずは学校生活も含め環境の変化に順応していき、サッカーについてはじっくりとやっていきたいと思っております。

ジュニアユースは、またリスタートしていく形になりますが、未来へつながる一年としていきたいと思っております。引き続きよろしくお願いたします。

(新田 友和)

はじめまして。今年度からジュニアユースを担当することになりました、今川暉一朗です。メインとしてはU13を担当することになります。年齢は19歳で、普段は神奈川大学に通っていて、保健体育の教員免許取得を目指しています。

サッカーの経験は5歳から今まで長い間プレーしてきました。中学高校と指導していただいた国内トップクラスの指導者の方々に憧れを抱き、サッカーのコーチになりたいと思うようになりました。コーチとしてはまだまだ未熟ですが、ジュニアユース担当でもある、新田コーチや嘉手納コーチとも協力して、責任を持って指導していきたいと考えています。

私は身長も小さく、サッカーを何となくこなすというより、頭を使ってプレーして

きました。トップクラスの指導者の方々にも教わったことで、サッカーはどういうスポーツなのか、どのようにしたら得点、ゴールを守ることができるのかを人一倍考えてプレーしてきました。自分の経験したことも踏まえて子どもたちに、分かりやすく指導していきたいと考えています。どうぞよろしくお願ひ致します。

(今川 輝一郎)

小 6

今年度小6を担当させていただくことになりました豊田です。今年度一年間宜しくお願いいたします。人間としても、サッカー選手としても大きく成長するこの年代の指導に携わることの重要性を改めて感じながら、決意を新たに組み立ててまいります。

普段の取り組みとしては、選手たちの自立を促し、この学年ならではの楽しい雰囲気や団気を大切にしつつ、個々の良い部分をさらに伸ばしていけるよう取り組んでまいります。結果はその先についてくると考えております。

いよいよ6年生、小学生年代最後の学年です。ただ、小学6年間の集大成ということにとらわれ過ぎず、適切な情報を適切なタイミングで選手たちに提供し、この先の長いサッカー人生に続いていくような働きかけをしていきたいと考えております。ご存知のようにかながわクラブにはジュニアユースがあり、その先にはユース、トップ、パパスと生涯サッカーすることができるカテゴリーがあります。基本的にはジュニアユースに進級していただくつもりで、先に続くような関わりをしていくつもりです。保護者の皆様には、日頃よりクラブの活動に対し、ご理解・ご協力をいただき誠に

ありがとうございます。引き続きクラブとご家庭とがより連携し、選手が伸び伸びとサッカー出来る環境を作っていきたいと考えております。宜しくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

小 5

改めまして、新5年生の担当コーチを務めさせていただく菊地健志郎です。昨年に引き続き、持ち上がりとなりました。

4年時の県大会はあと一步のところまで敗れてしまい、悔しい結果となりました。その悔しさを忘れず、気持ちを新たに練習して行きたいと思ひます。

子ども達も少しずつではあるかもしれませんが、ボールの扱いや動きなど上達している部分があります。

しかしそれと同様に他のクラブの子ども達も上手くなっていることを忘れず、ボールタッチの技術に加え、チーム戦術を練習でも取り組んで行きたいと思ひています。

サッカーはシンプルなスポーツですが、知れば知るほど、考えれば考えるほど奥の深いスポーツです。

学校の勉強、受験勉強に加え、サッカーで使う頭の力もつけていって欲しいです。

また、昨年度は私の至らない点もあり、子ども達や保護者の方々にご迷惑をおかけしてしまい誠に申し訳ありませんでした。今年度はさらに気合を入れて頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

最後に、自分も所属しているかながわクラブTOPチームですが、今年から神奈川県1部リーグに昇格し1年間戦うことになりました。

しんよこフットボールパークなど、近隣

での試合もありますので、是非現地まで応援に足を運んでいただければと思ひます。

(菊地 健志郎)

小 4

【頭でサッカーをしよう！】

新しい年度が始まりますので、今年度の活動の目標についてお話ししたいと思います。7日(日)には、お集まりいただいた保護者の方々に説明させていただきましたが、4年生としては、まず、「頭を使ってサッカーをしましょう」ということを目標にします。勿論、ヘディングも頭を使いますので、ヘディングシュートを決めましょうとかヘディングでクリアーしましょうというのではなく、頭の中にある脳味噌を使う=考えながらプレーをするということです。

本能のまま、自分の好きなようにプレーをしていた(自分が満足することが第一であった)段階から、チームの勝利のために、今何をすることが自分に求められているのかを考え、それを実行できるようになりましょう。そして、最終的に勝利のためにはゴールを決めなければなりません。ゴールを決めるために最善の方法も考えましょう。自分でドリブルをすべきか、味方にパスをすべきか、もしかするとシュートすべきなのでは…と考えることが大切です。また、自己を犠牲にするプレーも必要になるかもしれません。いずれにしても、どうしてそのプレーを選択したのかを説明できるように、プレーの一つ一つに自らの意図を込めましょう。

【厳しさが求められる】

次に、「厳しさ」が求められます。何に対する厳しさかという、対人プレーにおける厳しさであったり、試合に出られるかどうか

かという厳しきであったり、サッカーに取り
組む姿勢の厳しきであったりします。

サッカーの試合では、基本的には、1
対1で負けたら、チームとしての勝利は望
めません。相手からボールを奪うために、
そして、チームの勝利のために激しいプ
レーが求められるのです。ゴールに近い
この場面では相手に対して厳しいアプ
ローチが、また、ここで自分がかわされたら
最大のピンチを迎えるといった場面では
粘り強いプレーがそれぞれ求められるの
です。自分にはどのようなプレーが求めら
れているのかを、頭で考えることから厳し
さも実現できるようになるのです。

また、試合に出られるかどうか、選抜チ
ームに入れるかどうかに関しても、試合に
出る心構えができていのかどうか、チ
ームの勝利のために何ができるのかとい
ったことが求められます。勿論、技術だけ
ではなく精神的な強さも含め総合的な判断
にはなりますが、厳しい競争原理もある部
分では大事なのではでしょうか。とはい
え、サッカーでは、試合に勝つトレーニング
はありませんので、全員が参加できる試合
を最低でも月に1回は実施したいと考
えています。しかし、試合に臨む子ども
たちの姿勢には、これまでとは異なり、
前述のような厳しさを求めたいと思
います。チームの勝利のために戦えない
選手と判断されることのないように努
力をしましょう。

【自立と自律と…】

4年生になると公式戦が、春、秋、冬
と年間に3回実施されます。普段の活
動に際しては、各公式戦を目標にして、
チームの勝利のために必要と思われる
ことを自らが行うことが求められます。
試合に臨むにあたっては、用具の準備
から爪切りまでを自分で行いましょう。
サッカー以

外でも同様に、自分でできることは自
分でするような習慣づけが大切です。活
動時には、トレーニングの意図を理
解して積極的に取り組みましょう。ま
た、家でも自分の不得手な部分の克服
のためにボールを蹴りましょう。サ
ッカー上達のために、そして、サ
ッカーで勝利を得るために日々の生
活があるのですから。

夜更かしや不規則な食事など生活の
乱れは、サッカーをする際には足枷に
なりません。サッカーの試合で最大限
のパフォーマンスを発揮するためには、
そうした日常生活をも自分でコント
ロールできなければなりません。寝不
足で試合に臨むことがないように、そ
して、偏食をしてはパフォーマンスを
支える体調を整えることなどできま
せん。朝起きてから夜寝るまでの全
てが「サッカーのために…」とサ
ッカーを中心にした考え方ができると
よいですね。

【仲間を大切に…】

ご存知のようにサッカーは一人では
試合ができません。味方のチームのみ
ならず相手のチームのメンバーが
いて、審判がいて、会場を用意してく
れる大人がいて、初めて試合が成立
します。まずは、かながわクラブの
チームメートを大切にしましょう。
4年生になると3年生と一緒に活
動する平日練習が増えます。年下だ
からといって、いじめたり、仲間外
れにしたりすることがないようにしま
しょう。一緒にサッカーをする大切
な仲間であることに変わりありません
から。

サッカーさえ上手であれば、何を
しても許されるということは決して
ありません。いじめや仲間外れを
黙って見過ごしたり、傍観者であ
ったりすることもいじめや仲間外
れに加担したことになります。勇
気を出し

て声にすること、止めに入ることが
チームメートを大切にすること
になるのです。サッカーが上達
することは勿論ですが、人間の
的にも成長してほしいと思います。

更に、人間的な成長の第一歩として、
挨拶をすることを心がけましょ
う。顔見知りの大人に会ったら、
こちらから挨拶をすることです。
これも社会生活を営む上での
一つのトレーニングなのです。
保護者の方々には、今年度の
目標をご理解いただき、ご家庭
においても、子どもたちの成長
のために、是非ご協力いただ
ければと思います。1年間宜しく
お願い致します。

(佐藤 敏明)

小3

新3年生を担当させていただくこと
になりました栗城です。

昨年度の1年間は指導者として最初
は不安で仕方がなく、常に緊張感と
プレッシャーの中にいました。で
すが、この1年を振り返ってみると、
保護者の方々からの暖かい声かけ
であったり、他のコーチ陣からの
アドバイスをいただきながら、徐々
にはありますが自信が持てるよう
になりました。選手たちとともに
指導者として大きく成長すること
のできた1年間となりました。本
当にありがとうございました。

選手は1人1人大きく成長が見られ、
試合を見ていて毎試合テーマを
設定し、少し難しいと思われる
ことにも挑戦してもらった部分
もありましたが、選手たちはそれ
ぞれのやり方で挑戦する姿勢が
多く見ることができました。上手
くいったときは褒め、ミスした
時は適切なアドバイスをできる
よう心がけて取り組んでまいり
ました。

子ども達には、練習はおふざけに
来るのではなくサッカーをする
ところ。サッ

カーでのミスを恐れないこと。できないことをできないままで終わらせないこと。などなど練習、試合では毎回しつこいくらいに言ってきました。

保護者の皆様には、日頃より暖かい応援をさせていただいたり、引率をお手伝いいただいたりと、非常に感謝しております。引き続き新年度も宜しくお願い致します。

(栗城 聖也)

小 2

今年度 2 年生を担当させていただくことになりました、嘉手納です。「かでコーチ」と呼んでください。

元気いっぱいの選手たちが、さらに「サッカー楽しい！」「もっと上手になりたい！」と遊び心ももちながら逞しくなるよう指導していきたいと思います。

保護者の皆様には、「選手たちがサッカーを楽しむ環境」をつくるためのサポーターとして支えていただきたいと思います。どんな時も選手の勇気あるチャレンジを認め、励まし、温かく迎えていただくことが必要と考えております。

一年間どうぞ宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小 1

幼児小1担当の浜野です。1年間よろしくお願いたします。

年度初めですので、クラブの理念を踏まえて、1年間の指導方針についてお伝えいたします。

【指導理念】

- ◆すべての年代において「サッカーを楽しむ」ことを追求します。
- ◆幼児からユース(高校生年代)までの長

期的視野に基づいた一貫指導体制の下、選手を育成していきます。

◆フェアプレー精神を重視し養成することで、社会の一員としても責任ある態度と行動がとれるように指導していきます。

【PLAYERS FIRST】

かながわクラブでは、スポーツの原点を“遊び”と考えております。ですから、まずは“楽しく”なければなりません。楽しく、そのスポーツが好きだから長続きするのであり、子どもたちから「自分から取り組む姿勢」が出てくれば、自主・自立の精神を養うことができます。そして将来的にいろいろな試練にも耐えていけるものだと確信しています。そのため、決してサッカーに対して「強制的な指導」はいたしません。また、スポーツに限らずあらゆる面で子どもたちには限りない可能性があります。少しでもその可能性を引き出すことができるのであれば、私たちスタッフはできる限りのことをしたいと考えています。

【指導方針(小学生の部)】

(1)サッカーに必要な3つのBを養成する。

▲ Brain(頭脳) 自分で考える、判断する

▲ Ball control(ボールコントロール) ボールを自由自在に扱う

▲ Body Balance(ボディバランス)

Brain, Ball Control を支える体力を身につける

どんなに技術・体力が優れていても、それをいつ、どのように発揮するか判断力がなければ役に立ちません。

(2)年齢・発達段階に応じた指導を行う。

1) U-8/幼児(原則として年長)～小 2

わけもわからずがむしやりにボールを追いかけて回す時期です。「一人一人がボールと仲良くなること」を重点的に指導いたします。

2) トレーニングメニュー

トレーニングのメニューは多種多様です。当サッカークラブでは対象年齢やレベルと下記ポイントを考慮し、担当コーチが決定します。

* 子どもたちが楽しいと感じること。

* 参加者全員が多く長時間プレーできること。

* できる限り、ゲーム形式のメニューを多くすること。

3) <練習試合> TRM=Training-Match

* 随時行っていきます。特に低学年については、少人数での試合を推奨し、行います。原則として参加者全員出場をさせます。

* 決して結果だけにこだわる勝利至上主義ではありません。しかし、やるからには「勝つ」ことを目指します。

* ポジションについては、小学3年生頃から指導しています。

4) イベント

* 親子サッカー 年間 3 回を目安に開催

* かながわフェスティバル サッカークラブ全カテゴリー対象で年間 1 回開催するクラブ最大のお祭り

* Xmas Festa 毎年クリスマスに行うイベントで親子サッカーやプレゼント交換を行います。

* 保護者対象: 学年対抗フットサル大会

5) 対外試合で

いろいろなチームがあります。チーム個々の指導方針、指導方法も様々です。もちろん試合ですから、やる以上は勝つことを目指さなければなりません。しかし、子供一人一人の能力の発達を犠牲にしないで、勝負にこだわることは間違っています。ましてや「なにやってるんだ!」「なんで出来ないんだ!」と罵声を浴びせたり、ミスし

た子供を叱ったりすることは絶対にしてはならないことです。よいプレーは誉めましょう。ミスしても、その後のプレーに希望をもてるような暖かいことばをかけましょう。成長期における子供たちの試合なのですから。

6) 保護者の皆様へ

子供たちには、毎週の練習を通して、「できるようになったこと」と同時に、「自分に足りないもの」を気づかせて、次の目標に向けて具体的なアドバイスをしていきます。ご父母の方々には、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えます。

(浜野 正男)

小学生アシスタント

今年度もアシスタントコーチとして関わらせていただきます。輔野です。よろしくお祈りします。

選手たちがどのように指導したら上達するか、どのようにアドバイスしたら理解しやすいか、その選手にあった指導方法があると思うため、選手の性格・人柄も考えながら指導できたらなと思っています。

私ごとですが、今年度から社会人 1 年目になるため選手たちの成長と共に、私も人として 1 人前に成長できるように日々精進していきたいと思えます。

(輔野 光)

昨年度に続き、アシスタントコーチを務めます、林 哲平です。

自分が一番大切にしていることは、サッカー選手の前に 1 人の人間として、選手

に接するようにしています。堅苦しく思われますが、挨拶、礼儀、言葉遣いといった、学年に関係なく、誰でもできることを、かながわクラブにいる選手みんなができるようになる 1 年にしたいです。

学年によっては、なかなか関わることがない学年もあるかもしれませんが、2019 年度もよろしくお祈りいたします。

(林 哲平)

PAPAS

【PAPAS】

PAPAS の新年度が始まりました。今年は御代替わりの年であり、ラグビーワールドカップの年であり、東京オリンピックの前年でもあります。様々な行事が行われることと思いますが、我ら壮年(一部老年)サッカーも、世の動きに流されることなく、楽しんでいきたいと思えます。特に公式戦で参加者不足の試合が散見されます。仕事や家庭と優先順位の高い事柄と重なることもあろうかと思えますが、文字通り万障を繰り合わせての参加をお願いします。

(PAPAS GM 茅野 英一)

【港北小 PAPAS】

港北小の活動を担当いたします。よろしくお祈りいたします。シーズンオフには 40 名近い参加者で、お腹一杯になるまでプレーできる時間が取れないことがあります。浦島丘中やその他の会場でのパパス・スペシャルも出来る限り開催しながら、クラブ創立 40 周年の佳節となる本年も 1 年間を通して安全で快適な壮年サッカーの環境を提供していきますのでよろしくお祈りいたします。

年度初めでもあり、怪我・事故防止のために「港北小での活動」について、改めて確認をお願いいたします。

<集合時間、プレーする上でのお願い>

●コート3周のジョギングを終えて、8:00 には球まわしを始められるように準備する。遅くとも 8:10 には体操を行いますから、遅刻したら各自でジョギング、ストレッチを行ってください。遅刻してきてストレッチもせずいきなりプレーしないこと。

●ストッキングを必ず着用してください。怪我防止の為にすね当ても着用しましょう。

●夏場でも袖なしシャツでのプレーはやめてください。ユニフォームとして認められません。

●前日はきちんと睡眠をとり、当日も起き抜けで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。

●同日、他会場での試合に参加する方は港北小での活動には参加しないでください。(浜野 正男)

【OVER50】

PAPAS の OVER50 チームは 50 歳以上の PAPAS メンバーで横浜市サッカー協会シニア委員会が主催するシニアマスターズ大会と交歓試合に参加していますが。昨年度は、参加者不足に悩まされました。仕事も家庭も大きな責任を背負っているのが、この OVER50 の世代かと思えます。試合日程を公表していきますので、まだ先の話と言わずに日程調整を行ってください。OVER40 から助っ人の要請も年に何回かありますので、それもよろしくお祈りいたします。(OVER50 茅野 英一)

【REC】

今季も神奈川シニアサッカーリーグ四十雀 4 部に参加します。挑むのは、40 歳

から58歳まで総勢24人。ここ数年1勝どまり。楽しく真剣にプレーしながら、複数勝利と勝点2ケタを目指します。応援をよろしくお願いします。(REC 服部 利崇)

【COMP/OVER40】

今年度もCOMP、OVER40を担当します瀬長です。よろしくお願いいたします。

今年度はCOMP19名、OVER40は30名+24名(OVER50)でのスタートになります。開幕戦はCOMPが4月14日、OVER40は4月29日になりますので、スケジュール調整をお願いいたします。

今年度のシニアリーグでの大幅なルール改定はございませんが、JFAから以下の動画が公開されています。オフサイド、警告等の詳細がビデオになっていますのでご確認をお願いいたします。

・2017/18サッカー競技規則の改正について

・2019 シーズン競技規則スタンダード
<http://www.jfa.jp/laws/>

RECは2年連続警告「0」でしたが、COMPは5枚、6枚と増加傾向にあります。体は熱く頭はクールにプレーを心掛けComp/Over40ともに警告「0」を目指しましょう。

それでは、メンバーの皆様1年間大好きなサッカーを楽しみましょう。

(瀬長 義男)

て綺麗にリセット。畑も新年度を迎えるための作業を行います。何もなくなって平らになった畑を見ると春を感じ、そしてこれから夏に向かってどんな野菜を育てているかとワクワクした気分になります。

生活も仕事も新年度を迎えるときにはこうあるべきなのかもしれません。ですが、なかなかそうはいかないことが多いです。心の中では「何も変わることなくこのままでいられることを望む気持ちが大きい。」というのも正直なところ。変化は必ず痛みを伴い、「それに対応できる能力があるかどうか。」を試されることでもあるからです。

私にとって、この春は、そんな変化が沢山訪れる季節となりました。その変化のどれをとっても寂しさや痛み、不安の要素が満載です。何年も私を支えていただき、私のヨーガに対する気持ちを理解して下さった方々との状況の変化は、寂しさだけでは済まされない辛さがあります。

しかし、「今までは良かった。」と後ろを見てばかりいてはいけません。前を向いて新しいチャンスをしっかりとつかんでいかなければ。

暖かな日差しの中で、すっかり平らになった畑を見ているうちに大地に励まされ、涙の頬を春風が優しくなでてくれました。

さあ！新年度！

水曜日ヨーガクラスは4月17日スタートです。今年度も皆様と楽しいクラスにしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

(伊藤 玲子)

ヨーガ

【さあ！新年度！】

この季節は、毎年、畑にトラクターを入れて全面的に耕します。昨年野菜作りを行った跡が残っているのを全て片づけ

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
ボース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：59分
ボース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: 045-482-2215
 坂田薬局 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