

Tricolor

大会・公式戦結果

小 2

【国際チビッ子サッカー大会】

vs 原 FC	1-3●
vs FC 本郷	0-3●
vs FC 杉田	0-1●
vs FC 今宿少年	0-9●

小 4

【国際チビッ子サッカー大会】

■B チーム

vs 港北 FC ジュニア	2-3●
vs 大崎 SC	3-0○
vs 太尾 FC	0-2●
vs ライフネット SC	1-1△
vs 上星川 SC	5-0○
vs FC ゼブラ	0-2●

■W チーム

vs たちばなキッカーズ	1-0○
vs 大曾根 SC	3-0○
vs あざみ野キッカーズ	0-5●
vs さちが丘 FC	0-1●
vs 市ヶ尾-鉄-しらとり台	0-5●
vs CFG YOKOHAMA	0-2●

小 6

【三ッ池公園大会】

vs FC 奈良	1-0○
vs 一本松 SC	2-0○
vs EMSC	1-3●
vs 駒林 SC	7-1○

※最終順位:3位

【JFA リーグ】

vs 洋光台 SC	5-0○
vs 文庫 SC	3-1○

vs 小山台 SC	1-1△
vs 美晴 SC	1-0○
vs 西谷 FC	4-0○
vs 横浜キッカーズ	4-0○

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs 谷本中学校	1-1△
vs BANFF 横浜レッド	1-1△

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 大磯高校	1-3●
---------	------

TOP

【県社会人サッカーリーグ 1 部】

vs フットワーククラブ	1-0○
vs 品川 CC	0-5●

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs 緑ヶ丘 50	3-2○
-----------	------

☆OVER40

【市シニアマスターズ】

vs ブリッツ横浜	0-2●
vs ニコニコ 40	1-0○

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 中沢 40	0-1●
vs 大和四十雀	3-1○
vs コロコロ倶楽部	1-3●
vs 鎌倉 OB	0-3●

☆COMP

【県四十雀 3 部リーグ】

vs ウィットモンスターズ	1-0○
vs 早園 OFC	1-0○
vs 浅野クラブ	0-0△

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ終盤】

県リーグ戦 2 試合行われました。9 月 15 日(日)フットワーククラブと対戦し、2-0 で勝利しましたが、9 月 22 日(日)品川 CC 横浜と対戦し、0-5 で敗れました。

フットワーククラブでの試合は、お互いに中盤でのボールの奪い合いが多く、どちらのチームもシュートチャンスが少ないゲーム展開になったのですが、小野寺選手の角度のないところからのシュートが決まり先制。後半には金選手のコーナーキックが直接ゴールに吸い込まれ 2-0 で勝利することができました。

品川 CC 横浜戦では、前半は昨年の王者品川 CC 横浜に対して、中盤でボールを奪うことができ、幾度となくゴールするチャンスがあったものの決めきれず、逆に品川 CC 横浜に少ないチャンスをゴールされ、0-1 で折り返しました。後半に入り品川 CC 横浜はフレッシュな選手を次々に投入、猛暑の昼間の試合ということもあり、体力を消耗し品川 CC 横浜の巧みな攻撃に対応することができず完敗でした。

県リーグ1部は例年では 10 チーム中下位 2 チーム(9, 10 位)が自動降格、8 位のチームが入れ替え戦ですが、今年は関東リーグから神奈川教員 SC が県リーグへ降格が決まっており、県リーグから関東リーグへの昇格チームがない場合には、下位 3 チームが自動降格になってしまいます。現在 TOP チームは 7 位(勝ち点 15)ですが、8 位のフットワーククラブが勝ち点 14、7 位のグラシア相模原が勝ち点 12 で 10 月 6 日にその両チームが対戦します。また、TOP チームは最終戦でグラシア相模

原と対戦するため、最終戦まで予断が許されません。TOP チームの残り試合は 2 試合、1 部残留に向けて最後の力を振り絞って戦いたいと思います。応援よろしくお願いたします。

<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。約 5 カ月間続いたリーグ戦において、今シーズンは特にチーム内の色々な歯車がかみ合わず、結果が出ない試合が続きモチベーションも雰囲気も悪くなってしまったという悪循環に陥ってしまい、もがきながら連戦を戦うという厳しいリーグ戦となってしまいました。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、結果に繋がらなくても良い形を作れた部分や改善された部分、個人として成長できた選手もいます。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 月は定期試験や学校行事等があり、なかなか全員揃っての活動ができておりませんが、中心メンバーは次の目標に向けて前向きに取り組んでいます。新規の体験生も参加してくれており、雰囲気は上向きになりつつあります。

11 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取り組んでいきたいと思ひます。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

9 月はクラブ外の小学 6 年生がジュニアユース練習体験会に参加してくれております。

9 月から外部向けジュニアユース練習体験会を定期的に開催しております。区内の他クラブの小学 6 年生、区外の小学 6 年生と多数参加していただいております。大変ありがたいことです。区内ですと、神奈川区の公式戦で対戦したことが知り知っている子だったり、神奈川区選抜と一緒にトレーニングをしていて顔見知りだったりという子達が参加してくれております。区外でも近隣区ですと平日に通っているサッカースクールと一緒にやっていたり顔見知りというパターンがいまのところ目立ちます。今は別々のチームでサッカーをやっている、中学生になったらかながわクラブのジュニアユースで仲間になり同じチームでサッカーやってもらいたいものです。

クラブ内の小学 6 年生も夏休みから続けて定期的に参加してくれております。ありがとうございます。このクラブ内の小学 6 年生たちをベースとして 2020 年度の新中学 1 年生クラスをつくってまいります。一人でも多く練習体験会に参加して、ジュニアユースへ興味をもち選択していただきたいと思ひます。

ジュニアユースは新年度に向けて着々

と準備を進めておりますが(胃が痛い時期ですが、)慌てずにじっくりと準備を進めてまいります。

現ジュニアユースメンバーも毎回の練習体験会で良い刺激をうけているようです。うれしいことですね。引き続きよろしく願います。

(新田 友和)

9月はリーグ戦もあり、なかなか勝ちきれない試合が続いています。残り3試合となり初勝利を目指し、今後の成長に繋げていくためにも、10月には練習前にさらさら着替えている時間をなくし、各自で体幹トレーニングを行うように選手たちには伝えました。相手とコンタクトしている中でパススピードを上げる、シュート力を上げるためにも体幹が必要だと感じました。練習前の時間に毎回体幹トレーニングを行うことを続けることで、すぐには効果は出ないかもしれませんが、3ヶ月～半年後に効果は必ず出てくると思います。選手たちは日々の積み重ねを大事していただきたいと思います。

1年生は、2、3年生と一緒に練習試合に行くことが多く、上の学年の試合に出場する選手も増えてきました。そこに当たり前のように出場する選手、1年だけの試合には多く出場しているが上の試合には出場できない選手、1年生の中でも出場が少ない選手がいます。少しずつ悔しいと思う選手が出てきて、良さライバル関係が出来ていると感じています。サッカーの技術はもちろん関係ありますが、技術だけではなく、コーチ陣が伝えたことをすぐに実行できる選手、チャレンジしようとする選手、自分の出来ないことをそれ以外のプレーで補おうとする選手、仲

間を助けるプレーが多い選手など他にもたくさんありますが、このような選手が上の試合に出させてもらったり、1年だけの練習試合に多く出ていると思うので、選手一人一人がそうなれるように指導し、サッカー以外のところでも、言われたことはすぐにやったり、出来ないことを諦めるのではなく違う方法でチャレンジしてみたりと、サッカーをやっていることで私生活でも人間性が良い方向に成長出来るように働きかけていきたいと考えていますので引き続きよろしくお願い致します。

(今川 輝一郎)

小6

9月はJFAリーグの試合を6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。5勝1分とここまで順調に来ておりますが、勝った試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、まだまだ伸びる要素はたくさんあると感じています。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どうすればよいかを考えて引き続き取り組んでいただきたいと思います。

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す。引き続き選手たちが伸び伸びとプレーできるような環境づくりにご協力いただけますと幸いです。

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。引き続き楽しみながら日々の活動に取り組んでいただきたいと思います。

(豊田 泰弘)

小5

先日選抜メンバーで参加しました原CUPは、3位4位トーナメント同率3位、全36チーム中22位という成績で終えました。一応、かながわクラブが原CUPに参加してから一番良い成績を残せたことに関しては大変嬉しく思うと共に、頑張った子ども達に感謝したいと思います。

試合の内容的にも、決して悪かった訳ではありませんが、毎度のごとくあと一歩のところまで手が届きませんでした。なので、子ども達にはこの結果で決して満足して欲しくないと思います。

実際に、上位トーナメントに行けるチャンスは十分にありました。初日のグループリーグでは4チーム中3チームが勝ち点で並ぶ接戦となりましたが、得失点差で3位になってしまいました。取れるところで点が取れない、安易な失点が響きこのような結果になったと思います。今大会での収穫としては、試合に出ている選手たち自身が、今の試合状況をみてプレーできたことだと思います。

守りの時間が長い時は大きなクリアやボールを一旦外に出してプレーを切る、逆に攻めている時は、後ろからどンドン選手が追い越してシュートで終わることなどが、意図的にできていたと思います。

6年生最期の県大会まで時間がありません。子ども達に教えたいことはまだまだ沢山ありますが、一気に教えるのは子ども達にとっても難しいことだと思うので、前から言っている通り毎回の練習を大切にしてください。勉強で忙しい時は、最期のゲームだけでもいいです、遅れても少しでも参加してもらえるととても嬉しいです。練習に参加するために宿題を頑張ったと言っている子もいました。それだけサッカーを楽しみにしてきていることを大変嬉しく思います。

これから、チームを分けての練習や試合が増えてくると思います。なるべく多くの子ども達にチャンスを与えてあげたいと思っています。なので、一回の練習、一個のプレーに気持ちを込めてプレーして下さい。

先日の原 CUP に参加したメンバーは、負けた試合の後自分達の足りないところをみんなで話し合い理解しました。次の練習でやらなければいけないことをわかっているはずですが、遠征に参加できなかったメンバーにも教えて欲しいと思います。次の練習楽しみにしています。

保護者の皆様、最近は TRM や練習の連絡が遅くなってしまい大変申し訳ありません。

現在の5年生は、かながわクラブの中でも一目置かれる存在となり、沢山の TRM のお誘いを受けています。しかし、様々な事情からなかなか予定が合わなかったり、ギリギリまで交渉することが多かったり、お誘い自体が直前だったり、皆様へのご案内も直前になってしまうことがあります。なるべく多くの良いゲームの機会を設けるように、またなるべく早く対応できるように尽力いたしますので、ご了承下さい。

それに伴い、出欠確認のご連絡も増えていくと思いますので、ご協力の程よろしくお祈りします。

(菊地 健志郎)

小 4

【秋の公式戦を終えて】

第 51 回横浜国際チビッ子サッカー大会が終了しました。秋のリーグ戦は、春のリーグ戦の結果によって、グループ 3 位までのチームと 4 位のチームのなかで成績の良かったチームが 1 部リーグに、グループ 4 位以下のチームが 2 部リーグに分かれて行われました。かながわクラブでは、W チームが 1 部、B チームが 2 部で、それぞれリーグ戦を戦いました。

結果は W チームが 2 勝 4 敗で 7 チーム中 6 位、B チームが 2 勝 3 敗 1 分けで 7 チーム中 5 位ということになりました。W チームは負けた試合はどれも無得点で、力の差がはっきりと表れた結果です。また、B チームは 4 勝できてもおおかない試合展開もあり、実力的には紙一重の印象でした。

先月号にも書かせていただきましたが、秋の公式戦には、勝利にこだわる采配をということで臨みました。ということで、試合に出場できなかった選手も何人か出ました。試合に出られなかった人には、試合に出場することの意味を改めて考えて欲しいということと、試合に出なくてもチームのためにできることがあるということを理解してもらえればと思います。

とはいえ、なかなか勝つことに徹しきれずに、少しでも経験を…という気持ちからの選手交代が裏目に出て、勝てる試合を落としたり引き分けたりということもありました。指導者としての自分の甘さを痛感せ

ざるを得ない厳しい場面を経験させていただきました。

【親としては…】

リーグ戦後に、「少しでも試合に出場することで、自分の弱点、課題が見つかったという話をお子さんから聞いて、少なからず成長していると感じました」という保護者からのメールをいただきました。当たり前のように試合に出られた状況から、勝つためには試合に出られないこともあるという現実を目の当たりにして、挫折感を感じた選手もいたはずですが。

しかし、厳しい現実から逃げずに、この挫折を乗り越えることでしか成長はありません。先ほどのメールにもあるように、自らの足りない部分を意識した瞬間から、成長が始まるのです。親としては試合に出られない子に対して、不甲斐無さを感じたり、腹立たしさを感じたりして、「サッカーを辞めさせる」という短絡的な結論を導き出しがちです。ところが、こういう時こそ、保護者の皆様には、挫折を感じている子どもと共に歩むことを、是非、してほしいと思います。

何が足りなかったのかを意識させ、その克服のために、寄り添う姿勢をお願いします。試合に出られない挫折感が芽生えても、その挫折を克服する術を、今の時期は身につけさせることが、将来的には役に立つのです。挫折することを可哀そうだと考え、子どもと一緒に逃げてばかりいては、挫折に弱い人間(挫折から立ち上がれない人間)になってしまいますから…。

【成長は…?!】

春と比較すると、数字的には、B チームの健闘(春は 1 勝 5 敗)が光っている反面、W チームは成績(春は 3 勝 3 敗)を落としています。しかし、それぞれ 1 部と 2 部と

に分かれてのリーグ戦でしたので、対戦相手との相対的な力関係もありますので、勝敗には表れない部分に注目したいところ。基本的には、試合に参加する目的の一つとして、自分たちが練習してきたことが、どれくらい試合で発揮できたかを試すということがあります。

その点からすると、B チームの選手たちは一人一人が、ボールをコントロールし、大事に運ぶことができていたように思います。なかには、とにかく走って、ボールを蹴ってというチームもありました。しかし、そうしたチームに対してもボールの蹴り合いに巻き込まれることもなく、かながわクラブの子どもたちにはボールを大切にする姿勢が見られました。

W チームに関しては、ボールをコントロールする技術、相手をかかわす技術、ボールを運ぶ技術を各自が備えているにも関わらず、相手のプレッシャーの速さや厳しさに、気持ち的にも気後れし、本来の力を発揮できない選手が多くみられたことが残念でした。メンタルに関しては、選手一人一人の心の問題でもあり、精神面を鍛えることはなかなか難しく時間がかかります。しかし、頭で考え、理解することで、克服できる問題でもあります。技術的には成長していることは間違いありませんが、精神的にもう一皮むけるようにメンタルへのアプローチもしていきたいと思えます。

【プレイヤーズ・ファースト】

「ゲームは子どもたちの育成に大きな影響を与えます。関わるさまざまな分野の大人の連携により、一人一人の子どもたちに最も適したゲーム環境を追求していくことが重要です。」と JFA(日本サッカー協会)も明言しています。プレイヤーズ・ファースト(子どもたちを第一に考える)という言葉

もしばしば聞かれます。ゲーム(試合)は子どもたちのためのものなのです。試合は周囲の大人たちのストレスの発散場所ではありませんし、周囲の大人たちの自己満足のために、子どもたちはプレーをしているわけではありません。

残念ながら、今回、子どもたちのために…と言いながら、実は大人の都合で、試合中にグラウンドに乱入し、選手に向かって暴言を吐いた他チームの保護者がいました。幹事チームとして、そういった暴挙の場を提供してしまった責任を痛感するとともに、当該の子どもに与えた傷の深さを考えると暗澹たる思いです。個人的には4年生でも、公式戦に参加する意義を考え直さなければならぬかとも考えています。

(佐藤 敏明)

小 3

10月になりました。3年生は来年の4月には春期大会に臨むこととなります。まだまだ先のようなのですが、あっという間に時間は経ってしまいます。今から大会を踏まえて、勝つためにはどうすればよいかということについても、子ども達との話の中で触るようになっています。

練習では、リフティング、パス、シュート、ファーストタッチ等の1つ1つのプレーについて、なんとなくやるのではなく、上手にできている人を見て真似をしてみたり、工夫をしながらこだわってやっていくように練習や試合において言い続けています。

能力には個人差がありできないことは決して恥ずかしいことではありません。できないからといって恥ずかしがってやらなかったりあきらめたりすることなく、楽しみ

ながら何度でもトライしていつてもらいたいと思います。こちらも失敗を恐れず思い切ってトライできる雰囲気を引き続き作っていただけるよう取り組んでまいります。

試合においては、攻めにおいても守りにおいても少しずつ始めている運動性をさらに加速させて、運動性があり楽しみながら勝てるサッカーにしていきたいと考えております。

(栗城 聖也)

小 2

【子どもたちの成長】

横浜国際チビッコサッカー大会が始まり、原稿を書いている時点では延期になった最終日を残しています。初日、二日目と4試合を終えたところで残念ながら予選敗退が確定しました。どの相手もよく鍛えられており苦戦が続いていますが、選手達の戦いぶりは、春の大会と比べて着実に成長していると感じています。例えば、相手の決定的なチャンスを体を張って何度も防いだり、相手ゴールに迫る惜しい場面も度々見られ、負けて悔し涙を流す選手もいました。ゴールキックを奪われて失点、ボールに相手選手と7人が集まって押し合いながらボールを蹴り合うお団子サッカーが延々と繰り返され、相手のドリブルが必ずといっていいほどに失点につながった春の大会と比べて、少しずつサッカーらしくなってきたなと感じています。

【どこが成長したのか】

ボールを運ぶ、蹴ること中心の練習と、練習試合ではポジションごとに攻守の役割とボールの出し受けを学びながら、①それぞれのポジションで自分の目の前にきたボールを奪いにいき、②パスを出しやすい、もらいやすい味方、スペースを見つけて、③ポ

ールを持った時には自分でドリブル、パス、シュートを選択しながらゴールを目指す、とボールへの関わり方に意図を持ったプレーが見られるようになりました。これに伴ってお団子状態が解消されつつあります。個人差はありますが、“自分とボール”という関係に、味方、相手、スペース、ゴール、のサッカーをプレーするために必要な要素が浸透し始めています。

【私達に必要なこと】

大勢の観衆に注目されながらプレーする大会という試合環境は、小さな選手たちにとって最高の舞台であるとともに、過度なプレッシャーがかかってしまう場にもなっています。残念ですが、今大会どの試合でも選手を怒鳴りつけながら指示をする大人が指導者、応援者含めて目立っています。かながわクラブの選手たちは、私に「何で相手のコーチは怒ってるの?」「あの応援の人達うるさい、怖い」と訴えてきます。選手たちは勝ちたい気持ちでいっぱいですし指導陣も勝たせてあげたいという気持ちは同じです。私たちは選手たちにむけて①サッカーを楽しむこと、②試合に勝つために、練習したことを発揮できるように精いっぱいプレーすること、この2つが試合結果以上に必要と考えて指導しています。(負けていいというわけではありません)

今大会では試合に負けたあとの選手たちから、「負けたから怒られる」という声が度々聞こえてきました。試合に負けたからといって怒ったことは一度もないので驚きましたが、そう言った選手たちのプレーには普段は見られないほど硬さが目立ちました。

私たち大人の役割は、すべての子どもたちが楽しくサッカーをする環境をつくることです。第一ではないでしょうか。ということ思いながら、最終日はなんとか勝ってキラキラの

笑顔を見られるよう準備したいと思います。今後とも温かいサポートを宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

ラグビー日本代表がワールドカップで素晴らしいパフォーマンスを見せてくれています。4年前に南アフリカに勝利したのは Giant Killing と言われましたが、今回のアイルランド戦の勝利は、その後の努力と成長を見事に発揮しての、実力通りの勝利でした。

サッカークラブの子どもたちに観てもらいたいのは、

- ①選手たちが、誰一人としてレフリーのジャッジに文句を言わないこと。
- ②監督、コーチはスタンドで観戦していて、試合中に直接指示を出さないこと。
- ③試合前のハカ(行わないチームがほとんどだが)を、相手チームが並んで見守っていること。
- ④終了後に、互いの健闘を称え合い、握手・ハグすること。
- ⑤レフリーが絶えず選手たちに声をかけて、Good Job!とまで言って、フェアプレーを引き出し、選手もことんゲームに集中すること。

つまり、試合までのあらゆる準備をチーム全体でやって、試合は選手たちが自分たちの判断で進めて、レフリー、相手をリスペクトして、全力を尽くして闘ったら、敵味方なく仲間たちを称え合う。

これらがあるので、ルールがわからなくても、多くの人が観ていて面白い、頑張ってください!と叫びたいのです。

幼児・小1レベルではまだまだ難しいことですが、サッカーもラグビーも、全て

のプレーは選手個々の技術と判断に委ねられます。ボールを運ぶ、キープする、奪う、パスする、シュート(ドロップゴールやトライ)することは、個人の技術と判断が高まれば高まるほどスムーズに行うことができます。味方との連携も同様です。

ラグビーとの違いは手を使えないことですが、二つに共通することがたくさんありますので、子どもたちには日本代表に限らず、ワールドカップの試合を可能な限り見てもらいたいと思います。これからますます熱戦が期待できますし、日本がベスト8入りしたらさらに盛り上がりますね。

サッカーは2年後のカタール WC のアジア一次予選がまもなく始まります。こちら時間も許すかぎりライブで楽しんで、応援していきましょう。

【今、グラウンドでは】

夏以降、素早く細かなステップを踏みながらボディバランスを保ちつつ、ボールを思うように扱うトレーニングを行っています。ボールを止める・蹴る、の基本動作も、ボールを奪われずに運ぶ動作も、ディフェンス時に早くボールに反応する動作も、全てがこのボディバランスとボールコントロールに支えられています。引き続き、トレーニング中のすべての動きにこの基本が含まれていることを伝えながら、全員がいろいろな状況に応じた判断とそれを表現できる技術を身につけられるように関わっていきます。

(浜野 正男)

PAPAS

シニアリーグが大詰めを迎え、年間順位も大いに気になるところですが、いくら休日とはいえ、半年に渡ってスケジュールを調整し、体調も維持しながら試合に臨

むということは、20代、30代と違って、とても大変なことです。ご家族のご理解、ご協力もあってのことです。本当にお疲れ様でした。

9月の港北小は、2回もゴール移動をしての活動となりましたが、流石はパパス！8:00前にはすべて準備完了、の手際の良さを見せてくれました。ありがとうございます。

10月～3月は、シニアリーグはオフになりますので、港北小の参加者も増えてくるのが楽しみです。

30代の若手も増え、ますます大人数のパパスですので、チーム数からプレー時間は最小限となってしまいますが、日曜早朝にワイワイ賑やかにサッカーを楽しむ「社交場」として大いに活用して下さい。

(浜野 正男)

予想外の感覚でした。そして、「音が出ない」。ピアノを習ったことがあったので演奏の難しさは理解をしているつもりでしたが、ピアノは弾けばなんとか音は出ます。ところが耳に馴染みのあるあのギターの音が全然出ないのです。「痛い」し「出ない」し散々な感じだったのですが、担当の先生はとても優しく丁寧に教えてくださいました。そのお陰で「少し頑張ってみようかな。」という気持ちになっています。

いつまで続くかわかりませんが、思い起こせばヨーガを始めたときも私はインストラクター養成講座の劣等生でした。できないことにチャレンジすることによって新しい素晴らしい世界に触れることができるものです。ぼちぼちとのんびりと、学ぶことの楽しさを味わいながら続けていけたらと思っています。

(伊藤 玲子)

ヨーガ

【今度はギターに挑戦！】

年に一回のうちのコンサートのむけて、ボイストレーニング教室に通い始めて三か月が経ちました。教室は継続の希望が通ってこれからも同じ先生に習うことができることになり、うれしく楽しく月に2回の教室に通い続けることになりました。そして、これをきっかけにさらに音楽に興味を湧くようになってきました。

実は私は以前よりギターを弾いてみたいと思っていたのです。なんと、ボイトレで勢いがついて今度はギターも習ってみたいくなってきてしまったのです。でも、この年で一度もギターに触ったこともない状態で大丈夫なのでしょうか。

不安を抱きつつギターの「無料体験教室」に行ってみました。始めてギターを弾いてみた感想は、とにかく「痛い」。これは

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