

# Tricolor

## 2020年を迎えるにあたって

みなさま、明けましておめでとうございます。クラブ員の皆様には日頃より活動に参加していただき、ありがとうございます。新しい年を迎えるにあたってご挨拶申し上げます。

2019年はサッカーだけではなく、ラグビーワールドカップで日本国中が沸いた年でもありました。特にラグビー日本代表の「ONE TEAM」という言葉は、団体競技を行うアスリートや指導者にとって心に響いた言葉だったと思います。フィールドでプレーするプレイヤーだけではなく、それを支えるサブのメンバー、スタッフ、指導者、さらには競技を観戦している人たち全員が一つになって試合に臨むという大切さを我々に改めて教えてくれました。かながわクラブにはいろいろなカテゴリーがあります。そのカテゴリーも超えてかながわクラブが「ONE TEAM」になることが重要だと思っております。

かながわクラブは 1979 年に創立し、40 年が経ちました。3 月にはかながわクラブ員に加え、今までかながわクラブに携わっていただいた OB の方々を招待し全員参加型 40 周年記念サッカー大会を行う予定でおります。今までかながわクラブに携わっていただいた関係者及び OB の方々に感謝しつつ、改めて「ONE TEAM」としてのかながわクラブの結束を強め、さらにはかながわクラブが発展して 50 周年、100 周年を迎えられるように努めていきたいと思っております。今後ともかながわクラブをよろしくお願いたします。

(理事長 中本 洋一)

## フェスティバルご協賛について

来る 3 月 20 日(祝・金)しんよこフットボールパークにおいて恒例の「かながわフェスティバル」を開催いたします。かながわクラブの全クラブ員が集う一年に一度のイベントである「かながわフェスティバル」ですが、今年度はクラブ創設 40 周年ということもあり、例年とは内容を変更して開催する予定です。

開催にあたりご協賛していただける皆様を以下のとおり募集させていただきます。何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 【フェスティバル協賛金募集要項】

#### ■協賛金(個人又は企業)

1 口 5,000 円 (1 口以上)

#### ■広告掲載

プログラム表紙に氏名(企業名)を掲載いたします。

#### ■協賛金使途

会場使用料、記念品・賞品等に充当します。

#### ■申込方法

メール又はお電話・FAX にて、事務局の豊田まで次のことをご連絡のうえ、下記の口座に所定の金額をお振込みください。①氏名(企業名) ②連絡先 ③協賛金額④バナー表示名(指定のバナー画像がある場合は画像ファイルもお願いいたします。)

#### ■振込口座

横浜銀行 妙蓮寺支店

普通口座 1233042

特定非営利活動法人かながわクラブ

#### ■クラブ事務局

E-mail: [info@kanagawaclub.com](mailto:info@kanagawaclub.com)

FAX: 045-633-4577

## 大会・公式戦結果

### 小3

#### 【一本松 SC クリスマスカップ】

vs 三ツ沢ダックス FC	0-2●
vs 一本松 SC	3-0○
vs EMSC	3-1○

※最終結果：3位

### 小5

#### 【ライフネット SC ウィンターカップ】

vs 文庫 FC	3-0○
vs ライフネット SC	4-0○
vs FC サンダース	1-1(PK3-2)○

※最終結果：優勝

### 小6

#### 【ライフネット SC ウィンターカップ】

vs 折本 SC	2-0○
vs 犬蔵 SC	1-0○
vs FC 希望ヶ丘ライオンズ	0-3●

※最終結果：準優勝

## JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-13 リーグ】

vs SFC ジュニオール	0-0△
vs 港北 FC	4-2○
vs FC 緑	0-1●
vs むげん JY	0-3●

#### 【県 U-15 リーグ】

vs 小山中	3-2○
--------	------

## YOUTH

#### 【県クラブユースリーグ順位決定戦】

vs フットワーククラブ	2-0○
--------------	------

## TOP

#### 【横浜市民大会 3 回戦】

vs クラブテアトロ	3-2○
------------	------

#### 【横浜市社会人サッカーリーグ】

vs 美蹴団新横浜	5-1○
-----------	------

## PAPAS

#### ☆COMP

#### 【議長杯】

vs 大和四十雀	不戦勝○
----------	------

## 今、グラウンドでは・・・

## TOP

#### 【2020 年シーズン】

明けましておめでとうございます。  
 本年もよろしくお願ひいたします。

TOP チームは 5 日より練習を再開し、2020 年のスタートを切りました。また、合わせて 2020 年度シーズンの体制が決まりました。監督には昨年引き続き、選手兼任で金 理宇選手が指揮を執ります。それに加えて、今シーズンの目標も決まり 1 部リーグの優勝、少なくとも昨シーズンよりも上位の成績で終えることです。「負けない！勝ち切る！最後まで戦い抜く！」をスローガンに県リーグを戦っていきます。

県リーグ戦の開幕は 4 月ですが、1 月中に勝ち進んでいる市民大会、さらには天皇杯予選を兼ねた県社会人選手権があります。どちらもトーナメントなので、負ければおしまいですが、県リーグを前に一つでも多く緊張感のある公式戦を戦い、県リーグに臨みたいと思っております。

本年もぜひ TOP チームの試合に足を運んでいただき、熱い戦いを見

に来てください。

#### 【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

旧年中は大変お世話になりました。  
 本年も宜しくお願いいたします。

12 月は神奈川県クラブユースリーグの順位決定戦を行いました。非常に勝負強いフットワーククラブを相手に 2-0 で勝利することができました。なかなか点が取れず結果が出なかった今年度の県クラブユースリーグでしたが、最終戦を勝利で終えることができたことは非常に大きく、今後につながる試合にすることができたと感じております。

年明けの 1 月 4・5 日には、寒川招待ユースサッカー大会に参加いたしました。毎年参加しているこの大会は県内の強豪高校サッカー部、クラブチームと真剣勝負することのできる非常に貴重な大会となります。この大会は例年 3 日間で行われておりますが、今年度は高校の授業日程等の都合により 2 日間で開催されました。

初日の予選リーグではぎりぎりの人数で 3 試合というかなりタフな状況となりましたが、最後まで粘り強く戦うことができていました。なかなかチャンスで得点を奪うことができず、結果としては不本意なものとなってしまいました。2 日目の順位別トーナメントでは、助っ人参加してくれた選手の活躍もあり、決勝戦までコマを進めることができました。決勝戦でも先に得点を奪い常にリードする試合展開でしたが、

要所で油断してしまい自分たちのミスから失点して、最後まであきらめず向かってくる相手に逆転を許してしまいました。結果としては残念でしたが、今年度も得るものが多い大会とすることができました。

今月から神奈川県クラブユース新人戦がスタートします。この大会は県内のクラブチームによりトーナメント形式で行われる大会になります。1試合でも多く強度の高い試合ができるよう、1戦1戦大切に取組んでいきたいと思ひます。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

みなさま、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

ジュニアユースは12月も引き続き、U15リーグとU13リーグを戦いました。どちらのチームもプレーの丁寧さがまだまだ足りないこと、局面での戦いの弱さ、シュートの少なさが目立ちます。ジュニアユース年代は育成年代ですので、戦術やシステムがどうこうというよりは、個の部分における局面でのプレーの丁寧さやコントロール、ボールを失わない、逆にボールを奪いにいくこと、また二人や三人での数的有利(または数的不利)な状況での攻守における判断、ベースはゴールを意識したうえでの状況判断、これらのことをグラウンドの至る所で積極的にチャレンジし続けること。日々トレーニングを積み重ね、実戦の場でチャレンジする。この繰り返しと思ひております。そして攻守において局面での勝負に

勝ち続ければ試合結果もついてくるはずです。選手たちには順序を間違えずに勝負に拘り求めていてもらいたいと思ひます。そして一つひとつのプレーの精度があがってくるとサッカーがもっと楽しめるはずです。自分の思い描くプレーをするために、たくさんボールに触れ、たくさんボールを蹴り、トレーニングしてほしいと思ひます。

さらなる成長に期待していきたくと思ひます。引き続きよろしくお願ひいたします。

(新田 友和)

新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。

昨年は本格的に指導者として1年目ということもあり、不安もありました。ですが、元気いっぱい1年生達からたくさん笑顔をもらい不安は消され、「指導者は楽しい」と思うことができました。1年生には感謝しています。ですが、元気過ぎてオンザピッチとオフザピッチの区別がまだつけられていません。これでは強くなれないし、一生懸命サッカーをしている人に対して失礼だと感じています。試合では良い雰囲気の中でやるのにもいつも練習になるとミスは笑ってごまかしたり、集中力に欠ける選手もいます。まずはサッカーの技術よりも自身(心)から変えていく必要があると感じています。

本年はその辺りを重点的に口酸っぱく伝えていきたいと思ひますので、よろしくお願ひ致します。

(今川 輝一郎)

## 小6

旧年中は大変お世話になりました。本年も宜しくお願いいたします。

6年生は年明け早々に県大会が行われ、このトリコロールが配布される頃には既に1、2回戦が終了していると思われまひす。勝利することができていれば、日頃の取り組みの成果が結果に反映され、とても素晴らしいことですが、たとえ負けてしまった場合でも全てがだめであったわけではありまひせん。負けてしまったということは、相手チームよりも何か足りなかつたということが言えるかとは思ひますが、結果は紙一重な部分が大きいので、結果だけに一喜一憂し過ぎることなく、何ができて何ができなかつたのかを踏まえてさらなる成長に繋げていてもらいたいと思ひます。

県大会の後も神奈川県選手権が行われます。この大会は神奈川県の登録チームによって11人制にて行われる大会となります。

このメンバーでサッカーができる期間も残りわずかとなつてきました。日に日に良い雰囲気になってきているので非常に残念ではありまひすが、残りの期間も楽しんでたくさんのお思い出を作っていきます。そして、一人でも多くジュニアユースに上がっていただき、来年度以降もまた一緒にこのメンバーでサッカーをしていきたいと心から願ひております。

(豊田 泰弘)

## 小5

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

年末の12月22日に行われた、ライフネットウィンターカップでは、見事優勝することができ2019年を良い締めくくりで終える事が出来ました。

決勝戦は、カウンターから、何度かチャンスはあったものの決めきれず、1-1の同点後PK戦でなんとか勝つ事ができました。

年が明けた4日のTRMでも、強敵相手にかなり良い戦いが出来ていたと思います。

ここ最近の試合では、自分たちの得点パターンや、逆に失点パターンが見えてきたと思います。自分たちの強みを最大限に生かして、苦手な部分はなるべくセーフティーにプレーすることで、やるべきことを明確にし、試合を行ってきています。

1月からはよいよ公式戦である市長杯が開幕します。約1年間取り組んできたことを存分に発揮して欲しいと思います。

話は変わりますが、子ども達に伝えたい事が1つあります。それは、私生活はプレーに表れるということです。部屋が汚かったり、だらしない格好をしていると、自然とそれがプレーにも表れます。逆を言えば、プレーがキチンとしている人は私生活もキチンとしていると言えるでしょう。体験談ですが、トップチームでプレーしている際、ある先輩から「お前部屋汚いだろ、だからプレーもだらしないんだ」と指摘された事があります。実際部屋はいつも汚

かったです。笑

その後、丁度いいタイミングでサッカーの雑誌で『私生活はプレーに表れる』というサッカー選手のインタビュー記事を目にし、そこから部屋を急いで掃除した記憶があります。その後すぐにプレーが変わったかと言われる程ではありませんでしたが、プレーに好影響を与えていたのは事実です。

みんなの私生活はどうでしょうか。今は受験勉強で忙しい日々を送っている子もいると思いますが、目標に向かって1つ1つの物事をやりきることや、継続することはとても大切で勉強にもサッカーにも私生活にも影響を与えると思います。

試合中、まあいいか、大丈夫だろうと手を抜いていい加減なプレーをしている場面はないですか？少しでも思い当たることがあるのであれば、自分の私生活を見つめ直してみてください。脱いだものかま脱ぎっぱなしになっていませんか？食べたお皿をそのままにいませんか？何か変えられることがあれば少しずつでも変える努力をしてみてください。それがきっとプレーも変えるかもしれません。逆にプレーをしっかりとできれば、私生活も変わるかもしれません。

私自身もまだまだいい加減なところがたくさんあります。一緒に少しずついい方向に変化していきましょう！

最後に、次の練習の際にみんなの今年の抱負を1人ずつ聞きたいと思っています。サッカーのこともサッカー以外のことでも何でもいいです。

今年自分はこれを頑張るということを1つ考えてきてください。

(菊地 健志郎)

## 小4

### 【子どもたちの成長…】

12月22日(日)に恒例のクリスマスフェスタが行われ、親子サッカーとプレゼント交換を楽しみました。多くの子どもたちと保護者の方々に参加いただき、子ども4チーム、保護者3チームで、とても盛り上がりました。お母様の参加が1人と、やや寂しい状況でしたので、次回は、是非、お母様方にも、見ているだけでなく、積極的に参加していただければと思います。

年に数回、親子サッカーを実施していますが、夏以降の子どもたちの成長は著しいものがあると私自身も感じています。今回、実際に対戦してみて、保護者の方々の印象はいかがでしたでしょうか？手前味噌で恐縮ですが、特に評価できるのは、積極的にボールに関わる姿勢が全員に見られるようになったことです。

### 【上手になりたい…】

ともすれば、上手な選手に任せてしまったり、ボールから遠ざかっていたりということが見られがちです。しかし、全員が前向きにボールに向かっていく様子が随所に見られました。普段の活動の際にも、上手になりたいという気持ちを持つことの大切さを説いてきました。そのことが全員に浸透し、「上手になりたい」と強く意識しながら、練習に取り組んだ成果だと考えます。

横浜FCの「カズ選手」も、現役を続けていくモチベーションとして、「もっとサッカーが上手になりたい」という気持

ちがある限り現役を続ける」と言っています。これからも、「上手になりたい」という気持ちを全員に持ち続けてほしいところです。

### 【頭でサッカーをする！】

では、上手になるためには何が必要となるのでしょうか。これも普段から伝えていることですが、頭を使ってサッカーをすることです。まずは、相手の気持ちを考えましょう。特に、相手の嫌がるプレーを考え、プレーを選択することが大切です。相手の気持ちを考えることが難しい場合には、自分ならどうするかということを考えてみることです。そして、相手の嫌がるプレーをするようにしましょう。

また、フェイントの練習の際に常に強調しているように、相手をだますことです。事前に相手の動きを予測して、その逆をとったり、こちらから誘導して相手を動かし、その逆をとったりということが求められます。日常では、相手をだますことは決して褒められる行為ではありませんが、サッカーの場面では、是非、相手をだますことを常に考えて、プレーをしましょう。

### 【周りを見ること！】

考えるためには、その判断材料となるべき様々な情報が必要になります。サッカーでは、ハーフタイム以外プレーが停まることはありません。では、試合中に、どうすれば、正確に、かつ迅速に情報を収集することができるのでしょうか。ボールだけを見てると、自然にボールに集まってきます。低学年の時によくみられる団子サッカーの状態です。

そこで、求められるのが、ボールの

ない時に周囲を見ることなのです。勿論、周囲だけを見ていて、ボールを見ていなければ本末転倒ですが…。周囲の何を見るのかということも大事になります。それは、相手の選手の位置、空いているスペース、ゴールの位置などを見る(確認)することです。そうして得た情報を基に、ゴールを決めるため、試合で勝利するための最善の方法を考え、実行することです。

ボールがない時には、出来るだけ首を振って、ボールから離れた周囲の状況の情報を数多く手に入れられるようにしましょう。そのことが周りを見ることになるのですから。

### 【成長は試合においても…】

年末も押し迫った12月28日(土)には、練習試合を組むことができました。当日は、審判のお手伝いをはじめ、グラウンドの準備や撤収等にも、朝早くから昼過ぎまで、数多くの保護者の方々に手伝いをいただきました。年末年始のお休み中にも関わらず、子どもたちのサッカーのために、貴重なお時間を割いていただいたことに深く感謝いたします。いつものように、子どもたちには、「一生懸命にサッカーをすることで、感謝の気持ちを保護者の方々に表しましょう」と伝え、試合に臨みました。

試合の勝敗はさておき、これまでに練習してきたことをどの選手も、ユニフォームの違う相手との試合の中でも発揮すること、または発揮しようとすることができました。親子サッカーで見せた成長をこの試合でも感じられました。具体的には、パスなのかドルブルなのかの選択、ボールを早く動かして

ゴールに迫ること、グラウンドを広く使うことなどです。そして、何よりも最後まで一生懸命にプレーをすることができたように思いました。子どもたちの感謝の気持ちは、保護者の皆様方には伝わったでしょうか？

相手のチームの指導者からは、昨年秋の台風の影響で河川敷のグラウンドが水没し、復旧作業が遅々として進まないで、サッカーができる環境を求めて、あちらこちらに試合に出かけていたり、活動場所を探したりと苦勞しているといった話を伺いました。

改めて、何の心配もせずに、サッカーに打ち込める環境を、当たり前のことと考えずに、常に感謝の気持ちをもってサッカーをすることの大切さを感じるとともに、子どもたちにも伝えていかなければと考えさせられる年末の試合でした。

(佐藤 敏明)

## 小3

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

2019年は、色々とうございました。

2019年は大会や招待杯やトレーニングマッチなど、数多くの対外試合を行うことができました。実力とおりの結果を出すことができず悔しい思いもたくさんありましたが、最後の活動であった招待大会では、3位と一年を通して最高の結果で一年を終了することができました。これは選手の頑張りと保護者の皆様の声援があったからだと思います。

保護者の皆様の応援、サポートがあり少しずつではありますがチームとして進歩してきました。

この一年で選手たちは、技術が向上したり、ポジション別の役割を理解したりと、サッカーに対する能力、知識について、徐々に理解を深めることができていると思います。

私自身まだまだ未熟な部分が多々ありますが、引き続き取り組んでいきたいと考えております。

(栗城 聖也)

## 小 2

### 【新年はじまりました】

昨年末の練習試合では元気いっぱい好プレーを連発し、年明けの練習でもたくましさを増したプレーが見られました。2年生としての活動は残すところ少なくなりましたが、春先から取り組んできた「ボールを奪ってゴールを目指してプレーすること」がようやく浸透してきたと感じています。

今後とも選手たちへの温かいサポートをよろしくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

## 幼児・小 1

令和 2 年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年末は、招待杯出場(16 チーム中 10 位)、親子サッカー、クリスマスフェスタといろいろな場面でサッカーと、仲間との時間を大いに楽しむことができました。保護者の皆様には、子どもたちの確実な成長ぶりを感じ取って

いただけたのではないのでしょうか。4 月には新 1 年生と新 2 年生に分かれますが、残りの 3 ヶ月、ますますサッカーを楽しんでもらえるようにスタッフ一同努力してまいりますので、よろしくお願い致します。

2020 年は東京オリンピックの年です。56 年前、日本ではまだサッカーがマイナースポーツでしたが、14 チーム出場の大会を 44 万人がスタジアムで観戦しました。予選リーグでアルゼンチンに勝って決勝トーナメントに出場した日本は、準決勝で(銀メダルを獲得した)チェコスロバキアに 0-4 で敗れましたが、4 年後のメキシコオリンピックで銅メダルを獲得し、その後日本にサッカーブームが沸き起こります。

当時 9 歳だった私は、近所の高校生のお兄さんと一緒にボールを蹴って遊んだり、ワールドカップやイングランド・ドイツのサッカーの話を何度も聞くにつれて、世界のサッカー選手に憧れたものの、周りにはサッカークラブはもちろんなく、小学校に指導してくれる先生はおらず、中学でサッカーを始めたくてもサッカー部がなく、校庭や公園で一緒にボールを蹴る仲間もいなくて、一人自宅の松の木から吊り下げたボールでヘディングやボレーキックの練習をしていました。テレビでサッカーの試合を見ることもほとんどなかった時代ですが、サッカーに魅せられた私の人生がスタートしていました。

サッカーを楽しみたい！うまくなりたい！と願う子供たちにとって、あらゆる環境がそろっている今の時代にあっ

て、こんな昔話は通用しないかもしれませんが、今年のオリンピックが、サッカーをますます好きになる機会となることを願っています。今から開幕が待ち遠しいですね。

子どもたちには、サッカーはもちろん、サッカー以外の競技でも世界のトッププレイヤーのプレーをたくさん見てもらいたいと思います。

1 月、2 月は朝の気温が低くなりますので、手袋やアンダーウェアの着用など、寒さ対策を十分にいきい、活動に参加してください。

(浜野 正男)

## PAPAS

新年明けましておめでとうございます。

本年も怪我の無い壮年サッカーを楽しみましょう。

昨年はラグビーワールドカップ、今年には東京オリンピック・パラリンピック、そして来年はワールドマスターズゲームスとメガスポーツイベントが 3 年連続で続きます。これらメガイイベントを楽しむとともに、私たちの草の根スポーツにもどのようなレガシイを残していくのかも注目していきたいと思ひます。

### 【Over50 準決勝進出！】

横浜サッカー協会マスターズ大会で我々が Over50 が準決勝に進出しました。準決勝に勝って、決勝はあのニッパツ三ツ沢球技場です。是非ともみんなで決勝に臨みたいところです。日程は下記のとおりです。ぜひ応援に行きましょう。

◆準決勝 2 月 1 日(土)

09:30 三ツ沢陸上競技場

◆決勝 2月11日(火祝)

13:00 ニッパツ三ツ沢球技場

### 【Papás 新チーム編成】

県シニアリーグの新年度チーム登録は前年末となっており、先日、新チームが服部、瀬長両マネージャからリーグに登録されましたので報告します。

Recは3名増の26名で、内訳は50歳以上が11名と若干高齢化しました。監督は田近昌幸、連絡担当は服部利崇、審判担当は高橋信一が担当します。新年度のRecはこれまでと同様に、県リーグ4部の中で上位を目指して壮年サッカーを楽しみます。

Compは昨年登録時15名から19名と増加しました。監督、連絡担当、審判担当は、引き続き瀬長が担当します。かつては1部に在籍して活躍したCompですが、残念ながら一昨年度から3部に在籍しており、昨年は少人数で11チーム中4位の成績でした。新年度も少数精鋭で2部昇格を目指します。

これに伴って、横浜市シニア委員会登録のOver50&40も新体制となります。市シニアの新チーム登録の時期は、新年度の4月ですので、再度意向確認を実施します。

なお、新年度体制へのメーリングリストの更新は順次行っていきます。不都合があれば、事務局にご連絡ください。

### 【Papás は募集中！】

Papásは港北小の活動はもとより、Rec&Comp、Over50&40の各チームも随時メンバーを募集しています。新チームの活動が始まるのは4月からで

す。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

(茅野 英一)

## ヨーガ

### 【今年の目標】

新年明けましておめでとうございます。

昨年の9月からギターを一習い始めました。先生にも恵まれて、いまのところ良い感じに続けることができます。練習の甲斐あってやっと1曲だけ弾くことができるようになりました。そこで、年始に家族がたくさん集まったときにお披露目をしました。

母も妹家族も音楽好きで、日ごろはそれぞれ楽器演奏を楽しんでいます。ある程度の音楽知識と聞く耳のある人たちの前での演奏は少し緊張でしたが、演奏が終わると皆が口をそろえて「よくこんな短期間で弾けるようになったね。」「綺麗な音だね。」とほめてくれました。

その中でも一番ほめてくれたのが1歳半になる孫でした。演奏が始まると、やっと歩けるようになったよちよち歩きで部屋中を歩きまわり、お手々をパチパチたたきながら満面の笑顔で喜んで踊っています。演奏をしながら思わず笑ってしまいました。

ギターをやったことのある方にはおわかりかと思いますが、演奏技術を習得するには毎日地道に積み重ねる努力が必要です。その大変さに挫折するひとも多いと聞きます。(どの楽器でも同じかもしれませんが。)でも、みんなの笑顔に支えられて今年も続けることができそうです。

ギターの「地道な努力で広く広大な世界にいどむ感覚」はヨーガとも通じるものがあります。

今年の目標が決まりました。「ギターもヨーガも毎日たゆまぬ努力を続けていく。」です。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(伊藤 玲子)

**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