

Tricolor

大会・公式戦結果

小2

【市春季少年サッカー大会】

vs 西本郷	5-0○
vs FC 南台	0-0△
vs 横浜かもめ SC	0-5●

小6

【JFA U-12 リーグ】

vs FC 瀬ヶ崎	4-0○
-----------	------

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs FC コラソン・インファンチル	1-5●
vs FC REGALIA	1-2●

【県 U-14 リーグ】

vs ARTH FC	1-2●
------------	------

Papas

☆Over50

【市シニアマスターズ】

vs チングクラブ	2-0○
vs 神工 50	0-6●

☆Rec

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 川崎シニア OWLS	1-1△
---------------	------

☆Comp

【県四十雀 1 部リーグ】

vs 平塚シニア 40	2-0○
vs 横浜シニア 40	1-1△

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ 3 連戦】

かながわクラブ TOP チームは、5月に3試合行いました。5月8日(日)は FIFTY CLUB に1-5、5月15日(日)は品川 CC 横浜に0-5、5月22日(日)ははやぶさイレブンに0-2で3連敗を喫しました。上位チームとの対戦でしたが、特に5失点してしまった2試合はどちらも前半は互角、後半の終了間際の大量失点となりました。

近年上位チームは昼間の練習を行っており、練習量ではかかないません。体力不足？はあるかもしれませんが、今の戦い方として個人能力を補うために多くの運動量を必要としています。選手たちは日ごろから自主的に走り込みを行い、他のチームに走り負けない体力づくりをしています。

1 か月ほど県リーグの中断期間がありますが、6月下旬からはまた県リーグの連戦になります。もちろん、ここからが本当の意味での勝負になってくると思います。1部残留に向けて頑張りますので、ぜひ応援よろしく願いいたします。

【試合予定】

■6月26日(日) 9:05 キックオフ

vs Develoop YAMATO FC

@玄海田公園

【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

先日トレーニングマッチを行いました

た。相手は4月の日本クラブユース選手権で敗戦した東京都のクラブチームでしたが、内容もスコアも相手を上回る事ができ、非常に良いトレーニングマッチとなりました。ボールを失わないよう保持しつつも、適切なタイミングで縦パスを入れることができ、攻撃の良い形を作ることができていました。守備においても前線から連動してプレッシャーをかけ続けることができ、相手のミス誘発しボールを奪った後もスムーズに攻撃に移行することができておりました。

課題としては、相手チームがシステムやポジションを変更してきたときに対応できない、流れが悪くなった時に修正して流れを変えることができないことが挙げられます。

相手のフォーメーションを確認し、キープレイヤーを見極め、監督やコーチからの指示が出る前に、試合中にメンバー同士で気づき判断し修正できる能力をつけていってほしいと思います。確認、判断する能力を持っている選手がいるにも関わらず、コミュニケーション不足や積極性の欠如等から、実行に移すことができていないという現状が非常にもったいないと感じています。今後の練習や試合を通して、もっと自分たちから自発的に判断し行動に移せるように働きかけていきたいと思います。

6月の後半から高円宮杯神奈川県U-18 サッカーリーグがスタートします。この大会は高校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。また、7月からはKCYダイアゴナルカップがスタートします。こちらは、関東の

クラブチームによる大会となります。これからさらに暑くなる中での連戦となり、厳しい戦いとなる事が予想されますが、少しでも良い結果を出せるよう、出来る限りの良い準備をして大会に臨めるようしっかりと準備していきます。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

5月はU-15リーグの2試合を行いました。ここまで無敗で迎えた上位チーム同士の対決となった2試合でしたが、結果は2連敗となってしまいました。

1試合は、荒天後の経験したことのないような悪コンディションの中、自分たちの普段のサッカーを全く発揮することができずに敗戦してしまいました。もう1試合は、内容的に主導権を握る時間帯が多く先制点を取ることができたにも関わらず、フリーキックとPKにより逆転され、その後は試合運びの上手い相手にペースを崩され、自分たちのサッカーをすることができずに敗れてしまいました。

どんな悪コンディションでも安定したプレーのできるしっかりとした技術や、どんな相手でも自分たちのサッカーをすることができるメンタルや確かな技術をつける必要性を痛感させられました。

しかし、リーグ戦で首位になる可能性がある状態で過ごしたこの数カ月は練習も試合もモチベーション高く取り組むことができ、チームとしても選手個人としても非常に成長することができました。この2敗に

よりリーグ首位は難しくなりましたが、モチベーションを落とすことなく、最終戦を勝利で締めくくれるように、また、この先の活動を通してさらに成長していけるように引き続き目標を高く持って取り組んでいってほしいと思います。

(豊田 泰弘)

常盤公園でのU-14リーグの試合を見に来てくださった保護者の皆さまありがとうございました。結果は負けてしまいましたが、選手たちも頑張っていましたし、コーナーキック(守備)が課題であることに気づくことができた、6月12日に行われるU-14リーグも近場ですので是非、子どもの成長した姿、チームの一員である1人の選手として頑張っている姿を見てあげてください。

5月はオフザボールの時に素早く準備することとボールを受ける前に周りの状況を見てどうプレーしていくのか、特にファーストタッチの置き所に関してトレーニングしてきました。ファーストタッチをどこにでも蹴れる位置に置くことは分かっていると思いますが、フリーな時には思い切り前にトラップした瞬間に自分のスピードが少し上がる場所に置くこと。プレッシャーをかけられた場面でも適当に蹴ることなく、ボランチやフォワード(前線、中盤の真ん中のポジションの人達)にパスを通せるところに動きながらコントロールする且つ、相手から遠いところに置くことをトレーニングしてきました。

少しずつ慣れてきた選手もいます

が、まだ足元に置く癖が治っていない人もいます。状況に応じてファーストタッチを変化させられるように6月も継続してやっていきましょう。また、6月は守備のセットプレーとパスの質のところをトレーニングしていきたいと思います。

保護者の皆さま、引き続きよろしくお願ひいたします。

(今川 暉一朗)

6月からいよいよU13リーグが始まります。選手にはいつも以上に厳しい要求をしながら活動しています。

公式戦になってから「もっと練習しておけばよかった」と思っただけなので、とにかく自分たちの足りていない部分を理解し、繰り返し練習に取り組んでもらいました。

選手に特に伝えていることは「相手を観る」ことです。相手を観て、今行すべきプレーを正しく判断し実行すること。その考える時間を短くできるように取り組みました。

公式戦では、選手たちの良い部分をうまく融合させながら結果を残せるようにチーム一丸となって戦っていききたいと思います。

これからも選手のサポートのほどよろしくお願ひいたします。

(古山 未来)

小6

U-12リーグが無事に終わりました。目標の4位には届かず、6位でした。6年生だけでは人数が足りず、常に5年生が何人か参加してくれていました。参加してくれた5年生の皆様、ありが

とうございました。6年生の皆さんも参加してくれた5年生に感謝するように。

そして、9月からU-12リーグの後期がスタートします。人それぞれ目指すべきところは違うと思いますが、チームとして9月の公式戦に向けてトレーニングをしていきたいと思ひます。

また、U-13リーグが始まります。かながわクラブのU-13は人数が少ない為、6年生から何人か試合に参加しなくてはなりません。一つ上のカテゴリーでトレーニング、公式戦を経験できることはとても素晴らしいことと思ひます。積極的に参加してみてください。

さて、4.5月とトレーニングして来て、動きながらコントロール・パスをすることの基本技術が身につけてきました。ボール保持者の状況に応じた、オフザボールの準備は出来てきていると思ひます。ただ、ボールを受けた後の判断、選択が正しくない人が多いです。サッカーは自分がどこでボールを持っているか、味方がどこにいるのか、相手がどこにいるのか、そしてスペースがどこにあるのかでプレーの選択は変わってきます。ドリブルをするのか、パスをするのか、シュートを打つのか、クリアをするのか、四つほど出しましたが、その中でもどのようなパスが、ドリブルが、より効果的なのかを素早く判断して選択していかなければなりません。

正しく、素早く判断、選択していくにはかなり時間がかかると思ひますが、トレーニングをしていけば必ず身につくと思ひます。ですが今の小6の練習

態度では身につけません。必ず後期も満足いかない結果に終わると思ひます。今の小6はサッカー以外のところに課題があります。人の話を聞かない、挨拶をしない、トレーニングに集中していない人が多すぎます。真剣に取り組んでいる人もいる中で、そうでない人がいることはとても残念なことです。もちろんサッカーは楽しんでやってもらって構いません。来年中は中学生になります。少しずつ、サッカー以外の規律を正していけるように取り組んでいきます。

保護者の皆様も今後ともよろしくお願ひいたします。

(今川 暉一朗)

小5

5月は動きながらボールをコントロールするトレーニングを中心に行っていました。サッカーは止まった状態でプレーすることは少なく、動きながらボールを正確にコントロールする必要があります。よって、今月だけに限らず、引き続き動きながら正確なボールコントロールを習得できるようなトレーニングを継続して行っています。

さらに相手がいる、より実際の試合に近い状況で判断や駆け引きをともなうトレーニングを多く取り入れることにより、試合で実際に使える技術を習得することを意図しております。

選手たちはトレーニングに集中して積極的に取り組んでくれており、練習の雰囲気は良いです。

一つのプレーをするごとに動きを止めてしまう選手が多いのが気になります。試合中は常に集中して、今できる

ことを考え、次に起こることを予測して常にプレーし続けることができるよう、引き続き日々のトレーニングに楽しみながら取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

小4

日頃よりクラブの活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。ここ数週間で特に日中の気温をととても暑く感じる季節になってまいりました。この時期になると練習中にも頭が痛い、気分が悪いなどの症状が多く出てくるようになります。練習の時間を頑張り続けることができるように各ご家庭でもご協力いただければと思います。練習や試合に向けて、日頃からよく食べる、早寝早起き、昼寝で休息をとること。合わせて疲れが溜まりすぎないように自主練習の時間や頻度の調節など、環境に合わせた調整をしていただければと思います。暑さに負けない身体づくりをグラウンドの中と外で行なっていきましょう。よろしく願いいたします。

(青木 達也)

小3

5月はG.W期間を中心に試合を沢山行えました。結果だけをみると良くはありませんが、サッカーを学ぶこと、課題の確認という点では良い機会であったと思います。サッカーの課題は技術(止める・蹴る・運ぶ)はもちろんですが、ポジションや役割の理解とプレーの連続性が重要だと感じております。ボールへの執着心が強く、ボールに寄ることは良いことですが学年を

考えると少しずつでもスペースを理解してドリブル・パスを選んでプレーすることも必要になってきます。また攻守においてプレーを連続することが個人やチームを助けることに繋がってくるのでそこを取り組んでいこうと思います。また生活面のところでは厳しく伝えていきます。具体的には挨拶、持ち物の管理、行動やスピードの3つの点に関して話をしています。自分自身で責任をもって行動できる人になってほしいからです。それがサッカーにもつながってくると思います。我々大人が助けてあげることや、子ども達の行動や言動に対して目をつぶることも大切なことです。しかしそれが子どもなかで当たり前になってしまうと、今後も子ども達が苦勞することにもなると思うので前期に関してはうるさいようかもしれませんが伝えていこうと思います。ただ最近では集合が早くなる、集まってもしゃべっている子に注意をする子が出てくるなど少しずつ良い変化も見られています。良い習慣が身につくように努めていきたと思います。またお子様のことについて何かあればお気軽にお声がけください。夏場にかけて、熱中症にも注意しなくてはなりません。私達自身でできることは限られていますが、飲料を多めに持ってくるなどご協力をお願いいたします。安全第一に活動をしていこうと思いますので、今後ともよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

小2

【経験を成長に…】

横浜市春季少年サッカー大会(春の公式戦)が終了しました。グループリーグの結果は、2勝2敗1分けで6チーム中の3位でした。久しぶりの観戦が認められた公式戦ということで、多くの保護者の方が遠くの会場まで応援に駆けつけてくださいました。子どもたちにとっては、試合前の用具のチェックやメンバー表によるメンバー確認、主審、副審2名に導かれての入場という重々しい雰囲気の中での試合になりました。更に応援の保護者の熱い視線にも見守られ、相手ベンチのコーチからの厳しい指示にも戸惑いながらも、かながわクラブの子どもたちは、一生懸命に、伸び伸びとプレーをすることができたのではないのでしょうか。

公式戦に臨むにあたっては、全員に一度は公式戦の雰囲気を味わってもらうために、メンバーを選抜し、連れて行ったメンバーは必ず試合に出場させるというスタンスで臨みました。勿論、公式戦ですから、全試合ベストメンバーで臨むべきだという考え方もあるでしょう。しかし、サッカーを始めて2~3年の子どもたちのサッカーに関する技術や意識の差は大したものではありません。それよりも、公式戦を経験することで少なからず刺激を受け、その後の成長に大きく影響されることに期待しています。

ですから、U-8年代では勝負にこだわることよりも、子どもたち一人一人の成長を期待して、公式戦の独特な雰囲気を体験することを第一としています。子どもたちには、「一生懸命にプレーをする(上手にプレーをすることではなく)こと」を目標にし、最後まであきらめず

に戦うことを伝えました。そして、勝ち負けはもちろん大切ですが、勝っても負けても、試合の中で今まで練習してきたことができたのかどうかを確認することを伝えて、試合に送り出しました。うまくできなかったことは、普段の活動の中で練習を積み重ねてできるようにしなければなりません。うまくできたことも、更にプレーの精度に磨きをかけなければなりません。

【何が大事か？】

負けた試合、引き分けた試合に関しては、その原因は明らかです。この年代において、何を大事にして子どもたちに指導しているかというに尽きると思います。かながわクラブでは、これまでも何度となくお話しさせていただいていますが、個人個人に技術を身につけさせる指導を実践しています。子ども成長段階に応じて、「止める・蹴る・運ぶ」という基本技術の習得に活動時間の大半を割いています。脳の神経回路の発達の著しいこの時期はボールタッチ、ドリブル、フェイントなどの技術習得に最適な時期だからです。

そして、この時期に身につけた技術は、三つ子の魂百までの俚諺通りに、この先ずっと忘れることは無いのです。自転車に乗れるようになる場面を想像してください。子どもと大人では、圧倒的に子どもの方が早く乗りこなすことができるようになります。そして、しばらくブランクがあって、大人になって再び自転車に乗ろうとしても、乗り方を体が覚えているので、すぐに乗れるはずですが。

かながわクラブでは、大人のミニチュア版のようなサッカーを子どもたちにさせることや子どもたちに考えるいとまを

与えずに声を掛け、反射的にプレーをするサッカーをさせることをしています。試合でのプレーをご覧になった保護者の方々の評価は様々あるでしょう。しかし、単に勝敗だけ、スコアだけで子どもたちを評価することはやめていただきたいと思います。前述のように、クラブとして、この時期の子どもたちに、個人の技術を重視した指導を行っています。神経系の発達が著しいこの時期には、数多くボールに触れることで、繊細なボールコントロールやボールを止める技術、フェイントやドリブルの技術を養っています。およそ試合に勝つための練習にはなりえないものではありませんが…。子どもたちにとって、将来の財産となるべき技術を身につけさせたいのです。

【勝つためには…】

強いチーム、勝てるチームにする近道としては、徹底的に鍛えて組織的なチームを目指す方法があります。具体的には、練習の際に大人(指導者)が、子どもたちの一挙手一投足に細かな指示を出し、大人の理想とする動き(パターン)を体に覚え込ませるのです。野球のように動きにバリエーションの少ないスポーツでは、いくつかのパターンを覚え込ませる練習が効果的でしょう。しかし、サッカーは動きにほとんど制約がありませんから、いくつかのパターンを覚えるだけでは将来につながるものではありません。自由な発想、創造的な閃きが求められるサッカーでは、何よりも子どもたちに自由にサッカーをさせる環境が不可欠です。

そこで、強いチーム、勝てるチームにするには、とても時間がかかりますが、

子どもたち一人一人の技術をもっと向上させることが挙げられます。一人一人の技術が更に向上することでチームとしての力がアップしますから。

【最後に…】

三日間5試合の公式戦を終えて、子どもたちと課題を明確にする話し合いを持ちました。①団子になってグラウンドを広く使えなかった、②戦う気持ちが弱かった という2点です。今、グラウンドでは、以上の2点を克服するべく、ミニゲームやフルコートのゲームでは、ボールを奪い合う場面を数多く経験させることを試みています。同時にグラウンドを広く使うためには…ということ子どもたちには考えさせながら、活動しています。試合の勝敗も大切ですが、そこで子どもたちが感じたものは、一人一人異なります。しかし、子どもたちのサッカーが上手になりたいという気持ちは一つですので、公式戦という経験から生まれた様々な心の動きによって、サッカーに対する取り組みにも変化が現れることを期待します。引き続き保護者の皆様には、温かい目で子どもたちを応援していただければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

体験期間を終えて、5月末から幼児を含む20名を越えるメンバーでの活動ができています。練習前には、健康観察票を提出し、自分の荷物を一つにまとめて、リュックのファスナーを締めておく。吸水時には、大声で会話をせず、速やかにトレーニングにもどる。コロナ禍での感染防止対応にも全員が慣れてきました。

昨年度から継続の子どもたちは、いろいろなトレーニングプログラムに慣れているため、コーチの伝えたい内容も十分に理解して「お話を聞こう！」「一緒にやろう」と、不慣れな子を積極的にサポートしてくれています。

6月半ばからは待望の保護者見学が可能となります。保護者の皆さまには諸注意事項を確認していただき、元気に楽しくサッカーに取り組む子どもたちを応援していただきたくよろしくお願いたします。

(浜野 正男)

Papas

【大変怖い6月の熱中症】

これからの夏の季節、スポーツを楽しむ上で大変怖いのが熱中症ですが、特に恐ろしいのが実はこの**6月の時期**です。私も6月の市民マラソン大会で熱中症による死亡事故を目の前で見ってしまったことがあります。6月は湿度と気温が高いのに日射しがさほどではなく、まだ6月で熱中症には早いという気持ち、大事故を引き起こすようです。特に恐ろしさを記憶しているのが、2005年7月には少年サッカーの審判をしていたお父さんが死亡した事故もありました。「4級審判員として登録されている方が、親善試合においてチームの指導そして主審を務めた後、熱中症のため死亡した」事故です。草の根の指導者審判員の恐らくは働き盛りで家族の大黒柱であったであろう方の事故で、身につまされる思いがいたしました。

出典(財)日本サッカー協会審判委員

会

(https://www.jfa.jp/documents/pdf/soccer/law_soccer_050729.pdf)

【暑熱順化】

ヒトの体は暑い日が続くことにより、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。これを**暑熱順化**といいます。しかし、急に暑くなると体が適応せず、熱中症が起こりやすくなります。

「熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。このようなときはまだ暑さに慣れていないので熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて**(暑熱順化)**暑さに強くなります。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。実験的には**暑熱順化**は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて**暑熱順化**していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることとなります。また生活習慣病の予防

効果も期待できます。」

出典 環境省熱中症予防情報サイト
「熱中症を防ぐためには」

<https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/3-1.pdf>

【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。日本スポーツ協会がまとめた**スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条と熱射病が疑われる場合の身体冷却法**を下記のサイトから抜粋してご紹介します。特に、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」、「熱中症予防のための運動指針」は、ご一読をお薦めします。

参考

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid917.html>

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう
- 4 薄着スタイルでさわやかに
- 5 体調不良は事故のもと

【熱射病が疑われる場合の身体冷却法】

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid916.html>

現場での身体冷却法としては**氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴/冷水浴法」**が最も効果的とされています。マラソンレースの救護所など

でバスタブが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、冷(氷)水浴法が推奨されます。

学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨されます。

それも困難な場合や学校現場などでは、エアコン(最強で)の利いた保健室に收容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換えてください。扇風機も併用します。

また、氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やすのもよいでしょう。

現場での体温測定としては、「直腸温」が唯一信頼できる測定です。熱射病の診断(>40° C)にも、身体冷却中のモニタリングにも有用であり、直腸温が約 39° C となるまで冷却します。ただし、直腸温の測定ができない場合でも、熱射病が疑われる場合には身体冷却を躊躇すべきではなく、その場合には「寒い」というまで冷却します。運動時の熱射病の救命は、いかに速く(約 30 分以内に)体温を 40° C 以下に下げることができるにかかります。

現場で可能な方法を組み合わせ冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。現場での身体冷却法としては氷水に浸して冷却する方法が最も効果的です。市民マラソンなどでバスタブが準備でき、医療スタッフが直腸温を測定できるなど、対応できる場合には、氷水につける方法が推奨

されます。一般のスポーツ現場では水をかけたり、ぬれたタオルを当てたりして扇風機などで強力に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。

(茅野 英一)

ヨーガ

【お寺で瞑想クラス その2】

先月のトリコロールで、お寺にて行う瞑想のクラスを企画していることを書きました。

今月は、そのクラスを実施することができましたので、そのご報告です。

去る6月6日に実施してきました。当日は雨。しかも予想降雨確率 100%といわれていただけあって、かなりのザーザー降りとなってしまいました。

お寺のご住職様も「あいにくの天気となってしまいましたね。」とおっしゃる位の降り様です。そんなお天気の中、お申込みいただいた方全員が予定通りに参加してくださいました。本当に感謝です。

傘を閉じ、雨を拭い、本堂へと一歩足を踏み入れると外とは全く違った空気が満ちていました。柔らかなお線香の香りに包まれます。懐かしい畳の肌触りも心地よいです。

それに加えて、静かに座ると降る雨の庭木にあたる音も、軒先から落ちる

雫の音も心を落ち着かせてくれます。マインドフルネス瞑想を行う日が雨で良かったとさえ思えてきます。

マインドフルネスは物事を「あるがまま」に受け止めることの出来る状態といわれます。考えてみれば「雨=嫌なもの」という判断をするということはマインドフルネスではないということになります。ちょっと見方を変えれば嫌だと思っていたことも必ずしもそうではないかもしれないということですね。「雨でさえも状況によっては心地よいものと感じることが出来る。」という今回の経験はマインドフルネスへの気づきを促すとても良い経験となりました。

お陰様で参加者の皆様とともに心地よい時間と空間を満喫することができました。

このままお寺での瞑想会の実施を軌道に乗せて、かながわクラブ水曜日ヨーガクラスの

皆様もお誘いできるようにしていきたいと思っています。

(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
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：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

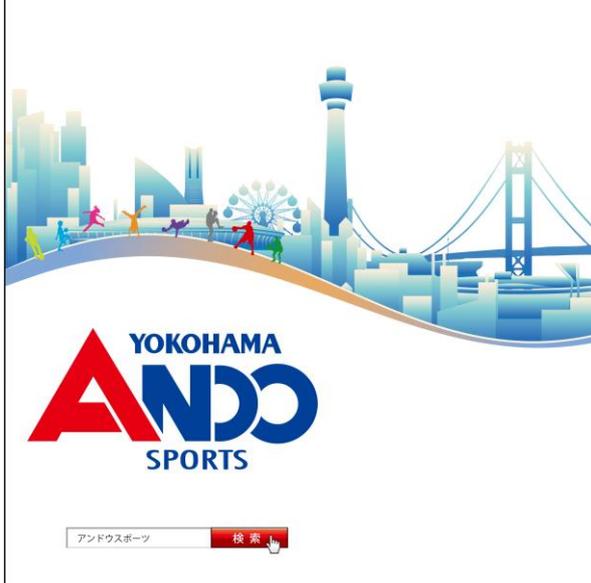
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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