

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

〈県リーグカップ〉		
vs VERDORERO 港北	4-4	△
vs フットワーククラブ	2-3	●
〈市リーグ〉		
vs イレブンスターズ	16-0	○
〈横浜市民大会〉		
vs FC Rich Hill	7-0	○

Youth

〈U-18リーグ〉		
vs 公文国際高校	0-2	●
vs 桐蔭中等	3-3	△
〈関東クラブユースリーグ〉		
vs nexo fc Tokyo	5-3	○

Junior Youth

〈U-15リーグ〉		
vs FC ASAHI	1-4	●
vs クラブテアトロ	0-8	●
〈U-13リーグ〉		
vs GEO-X FC	0-2	●
〈高円宮杯〉		
vs エストレーラ	0-6	●

Papas

〈市マスターズ Over50〉		
vs 三春台 50	0-3	●
〈市マスターズ Over40〉		
vs オフサイド 40	2-2	△

今、グラウンドでは・・・

Top

トップチームで副キャプテンを務めている小野寺です。お忙しい中いつも試合に足を運んで頂きありがとうございます。多くの人に応援して頂いているのにも関わらず、勝利という結果が出せずもどかしい状

況が続いています。

ただ練習後にチームミーティングを行ったりして選手同士のコミュニケーションが徐々に取れはじめて、チームとしての一体感が出てきたと思います。

〈収穫〉

県リーグカップ2試合と横浜市リーグ試合を通じて得点を22点決められたことだと思います。以前はセットプレーでの得点が多かったのですが、ここ数試合は崩しの中での得点が取れています。やはりミーティングでの意思統一や、選手間同士のコミュニケーションが増えたことにより連動が生まれたと思っています。これは県リーグ後半戦再開までにもっと高めていきたいと思っています。

〈課題〉

県リーグカップで1部リーグ所属チーム相手に2試合で7失点と守備が安定していないのが課題です。これはリーグ開幕当時から課題でチームとして守備の意識をもっと持たないといけないと思っています。ただ最近前線からのディフェンスの位置を決めたり、練習からディフェンス練習を行ったりしてディフェンスの選手だけではなくチームとしてディフェンスが出来るように取り組んでいきたいと思っています。

〈リーグ戦にむけて・・・〉

最近新たに2人の新加入選手が入団しました。また少しずつですが怪我人もチームの練習に合流し始めて、このようなチーム状況を大きく変えてくれると思います。またチーム内での競争が激しくなることでチーム力が高まると思っています。リーグ再開時にしっかり結果を出せるようにチームで様々なことに取り組んでいきます。

これからも応援よろしくをお願いします。

(小野寺航平)

Youth

8月後半からU-18リーグの公式戦が再開し現時点で2試合を消化いたしました。結果は1敗1分と勝利することはできませんでしたが、試合の中でよい形を多く作ることができてきております。特に桐蔭中等との試合では随所により形を作ることができ、最後まで集中を切らすことなく、あと一歩で勝利することができた非常に惜しい試合となり、改めてこのチームの可能性を感じることができました。相変わらず人数がなかなか揃わずジュニアユースの選手にも力を借りての戦いが続いております。助っ人に来たジュニアユースの選手たちは皆献身的にチームのために行動し本当によく戦ってくれております。ユースの選手たちも助っ人にきたジュニアユースにかっこ悪いところは見せられないと頑張りを見せており雰囲気は決して悪くないです。

9月もU-18リーグが続きますし、10月からは神奈川県クラブユースリーグも始まります。引き続き公式戦を戦いながら一戦一戦個人としてもチームとしても成長していけるよう取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

U-14.15

★食が細い

白馬遠征や横浜キャンプで感じたことは、食の細い選手が多いことです。

車はガソリンがなければ走れません。人間にとって食事がガソリンにあたります。サッカーは走るスポーツですから、エネルギーがなければ動けません。試合を観ていても、やはり食が細い選手は体力がありません。

日ごろから食べることを習慣として、胃袋を大きくしましょう。

ご家庭でもご指導願います。

★差は縮まっている

横浜キャンプ等では、過去に対戦経験のあるチームと試合をしましたが、実力差は縮まっていると感じました。おそらく、かながわの選手の伸び幅のほうが大きいと思われま

す。練習試合、高円宮杯など結果からみると敗戦ばかりですが、内容的には幼すぎるミスの連続で失点し、相手を勢いづかせる試合がほとんどです。

ミスを減らすことが勝利への近道です。日ごろからのトレーニングでは、一人一人が高い意識で臨むようにしましょう。

夏休み期間中に多少なりとも進歩がありました。夏休み前に戻ってしまうのか、更に成長できるのかは、個人の気持ちひとつです。成長し続けるためには、日常から変えていかなければなりません。

全員が、成長し続けることができる選手であることを期待します。

(高田 成典)

U-13

夏休みもあっという間に終わりました。U13として初めての遠征では多くのことを選手もスタッフも学びました。遠征中でのミーティングで話した事は『日常を変えよう!』でした。それはプレーのパフォーマンスはある程度のところまでは練習で上手くなりますが、更に質を上げていくためには取り組む姿勢が大切で、そういったことは日常に出ているということです。例えばピッチの外で、チームのために色々なことに気付ける選手がいます。その選手はプレー中もチームのピンチに気付き戻ったりできます。試合の中で走りきれたり、力強さを感じる選手はご飯を

日頃から良く食べています。オンザピッチ、オフザピッチという言葉でグラウンド内と外で分ける考えがありますが全てはオンザピッチに繋がっています。故に日常の生活で鍛えることが良いパフォーマンスを発揮できるということになります。決して簡単なことではありませんし、時間がかかることでもあります。また結果がすぐに出てくるものでもありません。それでも大切だという想いをこれからも継続して選手達に伝えていきたいと思

(斎藤 幸宏)

小6

6年生の夏休みには、合宿、わかばFCとの交流、夏季の平日練習夏休みにしかできない活動がたくさんありました。

その活動の中から色々な経験を得ることができたと思います。

合宿では、6年生が中心となり他学年をまとめて班を引っ張る経験をして、わかばFCとの交流では、ホームステイをはじめ遠くの地域の子たちとのコミュニケーションやTRMなど普段出来ない経験が出来ました。

その経験を、サッカーに生かすことはもちろんですが、私生活の中にも活かすことができれば中学生に向けてもっと成長できると思っています。

またFAリーグの後期も始まります。

1試合1試合悔いのないよう戦い、全力で頑張りましょう。

(堀内 慶太)

小5

Sチーム

技術面では、夏前から二つのことに取り組んできました。一つは、常に体の向きを意識しながらプレーをすることです。相手と味方の状況が刻々と変化する中で、瞬間的にベストな判断を下すには複数の選択肢が必

要となります。多くの選択肢が持てるようになるには、ボールにおへそを向けるのではなく、ボールを視野に入れながら相手ゴールや時にはボールと反対のサイドが見えるような姿勢をつくっておかなければなりません。まだまだ、定着するまでには至っていないので、引き続き良い姿勢でサッカーができるように意識していきましょう。そして、二つ目はボールを止めることです。サッカーはボールを蹴るスポーツですが、同時にボールを止めるスポーツと言い換えることもできます。自分のイメージしたとおりにボールの回転まで意識して止めることができれば、次のプレー(シュート・ドリブル・パス)へ素早く移ることが可能となります。つまり、速いサッカー(単に走るスピードだけではありません)をするには、ボールを止めることが絶対条件となるのです。簡単に見えるプレーほど、実は奥が深くまた難しいものです。これから、高い意識をもって練習に取り組んでもらいたいと思います。

次に最近の試合を見て感じていることです。ボールを持つと、これまでは相手や味方の状況に関わらず、スピードを上げすぎてしまい、簡単にボールを失ってしまう場面が見られましたが、ワンタッチで前を向く大切さに気がつきはじめた最近の数試合では、スピードの上げすぎによるミスの回数は明らかに減ってきました。コンビネーションプレーから相手を崩してチャンスを作る形も増え、結果として試合に勝つ回数も増えてきており、ますますサッカーが楽しいと感じているのではないのでしょうか。今月は、2つの招待杯に参加します。どのようなプレーを見せてくれるか、とても楽しみです。

Aチーム

技術面では、ボールを受けたときに顔を上げられるよう、足元の技術を高めることに

時間を割いています。ボールを思い通りに扱うことができなければ、ミスをおそれて足を直視せざるを得ず、味方や相手の位置を確認する余裕を持つことはできません。週末の練習前に行っている基礎練習は、課題を克服する絶好の機会です。できるだけ都合をつけて参加しましょう。ボール扱いに自信が付き、いろいろなものが見えるようになると、格段にサッカーが楽しいと感じるはず

です。結果を残すまでには至っていませんが、ROOKIE LEGUEでは多くの経験を積むことができています。どちらかというと、今までは人任せなプレーが多かったものの、球際の頑張りなど、最近では自分たちで何とかしなければという気持ちが伝わってくるようになってきました。今後も、リーグ戦はもちろん練習試合を組んでいくので、楽しみにしててください。

(鈴木 章弘)

小4

【国際チビッツに向けて…】

9月になるとすぐに、秋の公式戦(国際チビッツ)が始まります。今回もお蔭様で、会場提供をして、2チームエントリーができました。また、会場設営等、皆様方のご協力をお願いすることになると思います。その節は、ご協力の程、宜しくお願い致します。

春の公式戦は、チーム力が均等になるように2チームを分けましたが、国際チビッツに向けては、Aチーム、Bチームというように、現段階での技術力とハートとで、チームを分けさせていただきました。多少人数にばらつきはありますが、どちらのチームになったとしても、「一人一人が最善を尽くす」という最大目標は変わりません。自らの最大限の努力を試合中には要求されます。更に視点

視点を持ち、そのために自らの最大限の努力を試合の中で発揮してもらいたいと考えます。決して自己満足ではなく、チームの勝利のために何が必要なのかを全員に考えてほしいところです。

【チームのために最善を尽くす】

ともするとAチームでは、「俺が、俺が…」という我が儘なプレーが目立ちます。個人で局面を開いて来れば、勿論OKですが、開けないときにはどうするのかを考えなければなりません。味方に手伝ってもらって術を身につけなければなりません。そして、ボールを奪われた後はどうするのか?⇒すぐに奪い返すためのディフェンスをしなければなりません。時には、味方を生かすために、自己を犠牲にしたプレーも必要になってきます。

また、Bチームでは、ややもすると消極的なプレーが多くなります。これまでの試合では、なんとなく上手な子がいて、その子に任せておけば、試合の形になっていました。しかし、頼るべき子がいなくなり、すべてを自分たちがやらなければならない状況になっています。ボールを奪うことから始めて、シュートまでを自分たちがやらなければならないのです。安易にボールを蹴ったり、ボールから逃げたりといったプレーではなく、積極的にボールに絡むプレーが望まれます。これまで同様、ミスを恐れずに、前向きにチャレンジしてほしいところです。

【驕るな！腐るな！】

9月から始まる公式戦に向けて、取り敢えず、現段階での技術力とハートとでチーム分けをしましたが、AチームとBチームとの差は、紙一重です。日頃のサッカーへの取り組み方によっては、すぐに逆転できる程度のものであります。しかも、サッカーという種目に関してだけの非常に限定的な部類での優

劣です。人間的に、A チームだから偉くて、B チームだから駄目だなんていうことは全くありません。保護者の方々や子どもたちには、勘違いをしないでほしいところです。常に努力を続ける姿勢を持ち続けることに大きな価値があるのです。

ですから、A チームになったと言って驕り高ぶったり、B チームだからと言って腐ったりする必要はまったくありません。それよりも、絶対に A チームから洩れないように努力したり、必死に A チームに上られるように努力したりすることが大切なのです。

【困っている仲間を助けよう！】

これまで、幼児・小1 から今までは、個人の技術力の向上に最大限の主眼を置いてトレーニングをしてきました。個人の技術でドリブルをし、フェイントをかけ、シュートを決めることが誰にでもできるようにと…。しかし、そろそろ、チームとしての戦い方を身につける時期にも来ています。基本は個人の技術がベースにあって、更にその上に味方を利用して、楽にプレーを進めるということです。決して、相手をかかわず技術が身につかないから、相手に間合いを詰められる前に、ダイレクトのパスで逃げるといったことではありません。

相手を抜こうとしたが抜けずに困っている味方、パスを出したいがパスコースがなくて困っている味方、ドリブルで仕掛けたいがスペースがなくて困っている味方など、困っている味方がいたら、手伝ってあげましょう。手伝い方は千差万別です。声を出して情報を伝えたり、パスコースに顔を出してあげたり、時には、スペースを見つけて、相手のディフェンスを引き連れたランニングでスペースを開けてあげたり…と自己を犠牲にするプレーも必要になります。

そのことは、ボールがなくなって困ってい

る仲間と一緒にボールを探してあげることに通じます。普段から、困っている仲間がいたら、助けてあげることです。

【最後に…】

小学生年代で A チーム、B チームに分けることにはリスクもあります。そのことでモチベーションが下がったり、勘違いをして天狗になったりという子も出てくるでしょう。しかし、メリットも多いと思います。4年生ぐらいになると、精神的に早熟で、サッカーの試合の勝敗に関して非常に強く意識できる子もいますし、そのために努力を惜しまない子もいます。逆に、勝敗は別にしてサッカーをすること自体が楽しいという子もいます。こうした子どもたちが一緒に試合をすると、仲間のプレーが生温く感じ、批判をするようにもなりません。そうならないためにも、技術力とハートとが同じ程度の選手たちでチームを編成し、同じ目標に同じ意識で臨ませるのです。そして、助けたり、助けられたりしながら、互いに足りない部分を補うようになっていくのです。

今回のチーム分けが、子どもたち一人一人の更なる成長の一助になることを期待しています。

(佐藤敏明)

小3

今月は練習試合そしてルーキーリーグで勝ちを収める事が出来ました。

勝つ事は自信へと繋がるのでとてもよいことです。自信を持てたら、次のステップとして自分達より強い相手と戦うことを意識してほしいと思います。

強い相手と戦うのが負けるから嫌だ！ではなく、強い相手に負けてしまったら、自分達となりが違っていったか、どういう風にプレーをしていたかなど、負けた試合だからこそ多くのことに気付き、次に対戦した時には絶対

に負けないという気持ちを持ってほしいと思います。

テレビなどプロ選手の動きを真似することも技術を高める方法です。でも一つ気を付けて欲しいのが人のプレーを真似をするだけで満足するのではなく常にその人よりも上手くなるという気持ちを絶対に忘れないでほしいと思います。

(山本岳明)

小2

■「横浜国際チビッ子サッカー大会」について

横浜市の少年少女サッカーにおいて一番古い大会です。今年で47回目を迎える大会で、私が小学生のころからある大会です。横浜出身のサッカー経験者であるお父さんも必ず知っている大会です。この大会は2年生以下をSL(スモールリトルの略?)、4年生以下をLL(リトルリトルの略?)、6年生以下をL(リトルの略?)と3つのカテゴリーに分かれて毎年秋に開催されています。各カテゴリーで抽選により7~6チームのブロックに分かれて予選リーグ(3~5日間)を行います。最近では会場提供チームのみが2チームエントリーできますが、それ以外のチームは1チームのみのエントリーとなります。予選リーグにて上位2チーム以内になると、決勝トーナメントに進出することが出来ます。この大会では各ブロックに幹事チームがいて、幹事チームは試合会場提供から日程調整等まで大変な業務を引き受けて頂くこととなります。かながわクラブでは、毎年LLカテゴリーで2チームエントリーをする為に会場提供をします。よってSLカテゴリーには会場提供できない事情があり、SLカテゴリーは1チームエントリーとなることを事前にご了承ください。

■かながわクラブのSLは？

抽選の結果、SL-5ブロックに入りました。

SL-5ブロックは7チームの総当戦です。

9/13、9/26、9/27の3日間で開催される予定です。質的平等を心がけている「かながわクラブ」では、特に低学年のうちは、なるべく(日程的に参加が無理の方以外は)全員が試合に出場し、サッカーの楽しいところ、厳しいところ等のいろいろな面を経験して貰いたいと考えております。しかし、所属人数が多いことから、全日程参加できる選手は1人もいません。その点は事前にご了承お願い致します。子供達が目の前に試合に全力を尽くすことや上手になりたいという気持ちは大切ですが、公式戦だから決勝トーナメントに行くことを強く意識させたり、勝つ為に偏った選手起用をするといったことは選手個人の成長のためにならないと考えております。日頃の練習も、TRMも、公式戦も、どれも選手が成長できる場面ですので、公式戦だからと意識せずに、保護者の方々もいつもどおり「成功したら褒める」「失敗したら励ます」「まずは子供の話を聞いてあげる」の姿勢で応援よろしくお願ひ致します。

■審判資格取得のお願い

今回の大会には間に合いませんが、興味のある保護者の皆様は、是非とも審判資格の取得をお勧めします。側面サポートしながら、子供達のサッカーをより理解するチャンスです。前述の通り、4年生の公式戦では2チームエントリーの可能性が高いです(大会基準や学校開放の状況が変わらない場合)。その為にも保護者の方々のご協力が必要となります。仮に審判資格を取得したとしても直ぐに上手く出来るとは限りません。練習やTRMで経験をつんで頂くことも必要かと思ひますので、できるだけ早いタイミングで取得いただけたらと思ひます。是非とも、ご検討お願ひ致します。(益子伸孝)

幼児・小1

最近では練習後に横のスペースで上級生とミニゲームをやったり、お父さんとボールを蹴ったりという光景を目にします。こういったことがサッカーが上手くなる近道だと思ひます。自分も小さいころは平日の放課後から上級生に遊んでもらい、その時期が本当に楽しくて、実際に上手にもなったと思ひます。どんなこともそうだと思ひますが、やり始めは、どれだけ沢山の時間そのことをやったか?楽しんだか?に比例して上手になっていきます。サッカーもボールに触れている時間が長ければ長いほど上手になります。そのためには、先ずは楽しくなければなりません。そして楽しければ楽しいほど、上達していきます。大人になるまでサッカーを続ける為には、幼年期に本当に楽しくて夢中になれることが重要だと考えています。今は「習い事」の様に、お父さん、お母さんに連れて来られている子供達も多いと思ひますが、サッカーやスポーツとは本来、「習うもの」ではなく、「自ら楽しむ」「自ら挑戦する」ものであるべきです。勿論、上手くなるためのヒントやスパイスは必要かもしれませんが、まずはサッカーって楽しいな~と思ってもらえるように、コーチ達も日々試行錯誤しております。実はコーチに教わることに以上に、教わらないところに上手になるヒントが隠れていると思ひます。同じ学年の子、少し年上の子、若いコーチ、お父さん、おじさん... (笑)、いろんな人とサッカーをすることで、面白みや意欲が生み出されていくはずですので、かながわクラブの練習以外でもサッカーで遊んでください!!

保護者の方々におかれましては、この様な子供達が楽しめる「環境」を提供できる様にご協力をお願い致します。サッカーは「習い事」ではありません。子供達の中に根付く

生活であり文化なのです。まだ、種を植えた状況ですが、適度の水撒きと、後は日当たりの良い場所において芽が出ることを見守って頂くことが大切だと思ひます。これからもご協力お願ひ致します。

(益子伸孝)

Papas

12年前、Papasは公式戦(マスターズ県二次予選)で初勝利を収めました。当時の記録を読むと、創設期のメンバーたちの熱き思いが伝わってきます。

第1試合「県庁」

GK:須藤 DF:坂井、瀬長、青木 MF:児玉、黒田、山田、朝倉、桐生 FW:中島、内田、柴田

<前半>

*7分県庁ゴール。「う~ん、痛い失点だ!」

前半終了。風下で7割方ボールを支配されたが、何とか1失点でのりきる。

<後半>

この日のベストメンバーで臨む。柴田が何度も積極果敢にDFの裏へ走りこむ。

*柴田、同点ゴール!

県庁の足が止まり始める。

*中島逆転ゴール!

残り4分。黒田、朝倉に残り時間を告げる。

みな落ち着いている。特に、DFラインは後半シュート1本しか打たせていない。行ける!でも4分は長い。県庁のMFが足をつつてグラウンド外に出される。県庁ベンチは一人もいないので、内田さんがついてあげている。30秒を残してタイムアップの笛。

やった!パパス公式戦初勝利だ。

<勝因>

①先行されてもモチベーションを下げることなく、これまでの経験を生かして積極的にボールを保持し、攻撃に出た。

②DF が安定していて、相手にチャンスを与えなかった。

第2試合「西湘 Wing」

メンバー

GK:須藤 DF:山田、瀬長、青木 MF:桐生、黒田、畑、朝倉、菱山、児玉、浜野 FW:柴田、岩田

<前半>

*初勝利を受けての2試合目。先発メンバーの大半は、前年に大敗を経験している。「借りを返す」ときがやってきた。

*昨年の西湘とは何かが違う。メンバーが違うのか？2試合目で疲れているのか？トップにさかんにボールを入れてくるが、DF がしっかり対応している。ボール支配率もほぼ互角。いけるぞ！

<後半>

*交代自由のルールをフル活用してのゲーム運びに出る。しかし、その分、マークの確認がおろそかになった。右サイドからドリブルで切り込まれ角度の浅いところから決められてしまった。後半はむしろ押し気味にゲームを進めていただけに悔やまれる失点となった。

*残り10分を切ったところから、2度の決定的チャンスがあったが、得点できず。

<収穫>

①1年間で同一チームとの対戦結果が7-1から1-0になった。

②フルコートでのサッカー(広さ、スピード、視野、カバーリング)に慣れてきた。

③DF は試合を重ねるごとに進歩している。

* * * * *

Papas の活動は、年代や技術レベルの差を超えて、いつでもだれでもがサッカーを楽しむことが基本であり、言い換えれば、毎週の港北小の活動が基本です。

15年前にその活動をスタートして以来、港北小での活動を柱に、現在のComp、Rec、Over40、Over50へと発展してきました。その最大の要因は、1年間を通して毎週サッカーができる環境が護り続けられていることです。草創期のメンバーの多くが現在も元気にプレーしていることもまたPapasの活動の支えとなってきました。こんな壮年サッカーは他には見当たりません。当時45歳だった私を含め、Over60でも楽しめるメンバーが徐々に揃いつつあり、当時目標に掲げた「60-30運動(60歳になっても30分はプレーできる身体と心を維持する)」が正に実現しようとしています。

日曜早朝の港北小。30名前後のメンバーが集まり、黙々とサッカーに取り組んでいます。ゲームを待つメンバーたちからのコーチング(応援、叱咤激励、素敵なヤジなど)が絶えません。Under40の若手が出ず「とても優しいパス」を受けたOver60のベテランが見事にゴール！

早めに来た小学生低学年の子供と一緒にボールを蹴るメンバー(ご自身も小学生時にかながわクラブの所属)の姿、何度見ても感動的でさえあります。

Papasの基本である「港北小での活動」が、あとに続く「若手(と言っても30~40歳)」の受け皿となるように、まだまだこれからも「老体に鞭打って」頑張ってまいります。

(浜野 正男)

ヨーガ(水曜日クラス)

「秋ですね」

今年の暑さは例年にも増して厳しいものでした。一体いつまで続くのかと思われた暑さでしたが、お盆が過ぎると少し気温が下がって暑さも一段落。日没も早くなってきて秋の訪れを感じます。

この夏の厳しい暑さの中での畑作業は過酷なものでした。朝から作業をしても、せいぜい10時にはやめないと熱中症になりそうです。でも、そんな中、コソコソと雑草をとり、肥料をまき、土を耕してきれいに整えて、ひたすら雨を待っていました。

そこに雨。まさに恵みの雨です。これで一気に畑が潤い、暑い間に頑張ってきた土作りが生きてきます。用意していた秋野菜の苗や種を急いでまきました。うれしいです。雨が降るだけでこんなにうれしいなんて幸せです。

ヨーガは本来、季節などの時の流れにあわせて体を整えるものです。室内で過ごすことの多い生活をしていると、その変化も感じにくくなっているのかもしれない。畑で作業をするようになって、季節の移り変わりを肌で感じるができるようになりました。この感覚をヨーガのクラスにも生かしていきたいと思います。

9月より開始する今期も、どうぞよろしくお願ひします。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

「秋の風にホッ…」

お盆休み直前に、電車内のエアコンでうっかり喉を冷やしてしまい、咳こむお休みとなってしまいました。おかげであまり外出できませんでしたが、ゆっくり養生できました。さて、日中はまだまだ夏の暑さですが、お盆を過ぎたところから朝晩の風が涼しくなりましたよね。暑さに耐えるべく、ぐっと入っていた力がひとつ緩んで、気持ちもほっとします。寒さに耐える時、身体は頑張る方の神経が働きますが、暑さに耐える時も同じく頑張る方の神経が働きます。さらに近年は昔に比べて暑さが厳しく、湿度も高いので、夏を越す方が実は身体には堪えるのだそうです。

今年には本当に夏が長かったですよね。長い間頑張った身体をねぎらって、秋からの季節に不調としてあらわれないよう、メンテナンスしたいものです。白幡地区センターの金曜ヨーガは、第2週目から秋の期が始まります。どうぞ宜しくお願いいたします。

(中川 有香)

かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただくと早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



☆ハンドブックについて☆

携帯で見られるように作成いたしました。下記の URL をクリックしてご覧ください。

クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事情、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。

http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html



スポーツで日本を元気にしよう！
スクール生募集中！

キッズ (小学生) 平日 15:45~、16:35~ ジュニア (中高生) 平日 17:25~



紫外線100%カット！
開閉式テントリニューアル UV 100%

ポイント①

学期中なら振替は
 『何回でも』OK!!

ポイント②

インドアのオムニコート
 実践的な4面フルコート

横浜テニスカレッジ・横浜ゴルフアカデミー<白楽校>



〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分
TEL 045-433-6622

スポーツ大好き人間のお店
 横浜アンドウスポーツ **ANDO**

至三ツ沢競技場
 保土ヶ谷警察署 コーナン 国道16号 保土ヶ谷区役所 出光GS
 相鉄線星川駅 至横浜
 いなげや マクドナルド サンクス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園
 セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC 至国道1号

※相鉄線星川駅下車3分・横浜新道藤塚インターより5分

アンドウスポーツ
 〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川2-6-30
☎045-331-2461
<http://www.sports-nakama.com/as/>

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

横浜市神奈川区入江2-19-11
 〒221-0014 大口増田ビル203号
TEL (045) 431-0408
FAX (045) 431-0488

伊藤玲子先生のCD新発売！
聴く！グナヨーガ



★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:045-482-2216
- 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



日本テレビに出演