

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

〈県リーグ〉

vs エスペランサ SC 1-2 ●

Youth

〈U-18リーグ〉

vs 厚木高校 1-0 ○

Junior Youth

〈U-15リーグ〉

vs OSA 2-4 ●

vs ブレッサ相模原 1-1 △

〈U-14リーグ〉

vs CSA 0-1 ●

小6

〈FAリーグ〉

vs 保土ヶ谷エルフィンズ 4-0 ○

小2

〈国際チビッ子サッカー大会〉

vs 上中里 SC 1-2 ●

vs 3BSC 1-6 ●

Papas

〈市マスターズ〉

vs Kクラブ 0-1 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ終了】

かながわクラブ TOP チームは10月4日に県リーグ最終戦を行い、エスペランサ SC に1-2で敗れました。これで県リーグは全日程を終了し3勝7敗1引き分け勝ち点10で12チーム中10位となりました。例年では、下位2チームが自動降格、下位3チーム目(10位)は2部との入れ替え戦になりますが、今年度はまだ確定していません。

県リーグの昇格、降格チーム数はその上位リーグの関東リーグからの昇格、降格チーム数によって変動します。また、さらに関

東リーグの昇格、降格チーム数は JFL への昇格チーム数によってまた変動します。現時点では、関東リーグから1チーム県リーグへの降格の可能性があり、このままでは、1部と2部との入れ替え戦無しで自動降格となります。入れ替え戦を行うためには、神奈川県リーグから関東リーグへ1チーム以上昇格すること、あるいは関東リーグから1チーム以上 JFL へ昇格することが条件になってきます。それぞれの大会が11月中に行われるため、最終的に入れ替え戦に臨めるかどうかは、11月末にならなければ決まりません。

TOP チームはその入れ替え戦がある無しにかかわらず、すでに来期に向けて動き始めています。また、入れ替え戦が行われることを前提に練習に励んでいます。入れ替え戦が行われることが決まったら、HP で皆様にお知らせしたいと思います。

TOP チーム HP

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

(中本 洋一)

Youth

6月から約4か月に渡り戦ってきた神奈川県 U-18リーグは、10/4(日)の最終戦で終了しました。戦績は3勝4敗1分でした。まだまだ課題はありますが勝つべき相手に勝利することができたことは、今まで取り組んできたことがある程度実を結んだ結果だと評価できると思います。

11月からはいよいよ県内のクラブチームにより行われる神奈川県クラブユースリーグが始まります。かながわクラブは Y.S.C.C.、SC 相模原、OSA、ヘラクレス大磯が所属する、2部リーグ A グループになります。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。

3年生はこの大会を最後に引退します。3年生に対しては、残りの1回1回の活動を大切に、次のステージに向けて何かを掴み、後輩やこのユースチームに何かを残していてもらいたいと伝えています。新しい選手も何名か加わり雰囲気は良く、日々の練習も充実してきております。この大会を通してチームとしても個人としても少しでも成長し上を目指せるよう、引き続き選手・スタッフが丸となって取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

【U-14.15】

10月31日(土)のU-15リーグ最終戦をもって中3生が引退し、次のU-15リーグ1stステージより新体制となります。

今までは必ず試合に出場できるという安心感があったと思いますが、これからは以下のように分けたいと思います。

☆U-14: 中2生+中1生で15名ほど

☆U-13: 中1生+かながわクラブ小6生数名(中1生の人数が足りないとき)

あくまでも現段階ではプランではありますが、これからは試合に出場できる保証はいたしません。出場したいのであれば自分でポジションをつかんでください。上手だから絶対出場できるわけではありません。

(高田 成典)

【U-13】

2015年もあとわずかとなってきました。11月からはU13リーグと教育リーグの後期が始まります。2つのリーグとも前期は良い結果を収めることができませんでした。育成年代で大切なことは「上手くなること、結果は二の次で良い」という考えがあります。これは良い考えではありますが、やはりサッカーをやる上では勝負にこだわることは外せません。「結果と内容にこだわる」これは選手として必ずもつようにしたいです。

元日本代表の監督もこのようなことを言っていました、「勝負の神様は細部に宿る。」勝負を決めるのはちよつとした差です。あと1メートル寄せてディフェンスをしていたら、あそこで走って戻っていたらというところで勝ち負けが決まるものです。そのちよつとしたことを良くしていくためには、毎回の練習の積み重ねしかありません。いかに良い習慣をつけられるかで試合の時に身体が反応します。最初は意識して行いながら、何度も繰り返し、ゆくゆくは考える時間が短くなりパツと、身体が反応するようにしてほしいです。ひとつでも多くの勝ちを目指し、個人・チーム・スタッフも成長して行ければと思います。

(斎藤 幸宏)

小6

【FAリーグ終了】

後期のFAリーグが終わりました。結果は、決勝トーナメントには進めませんでした。3位に入れたので全日本少年サッカー大会の中央大会には進むことができました。結果を見ればよく頑張ったと言えますが、大会を通じて多くの課題も見つかったと思います。それは試合の内容の課題もありますが、試合に向けての準備部分や体調管理などの課題が多く見られたことです。朝ごはんをしっかり食べてくる、睡眠をしっかり取る、など

の当たり前のことが出来ていない選手は試合で良い結果を出すことはできません。ただ試合の前日だけにやるのではなく、毎日の生活から変えていかなければ意味はありません。これからの自分自身が成長するために少しずつサッカーに対しての意識を高めていきましょう。

(堀内 慶太)

小5

11月になりました。指導の内容も中学生年代をイメージし、そこからの逆算で考えることが多くなってきました。用具の片づけやグラウンド整備については、ずいぶん前から自分たちでできるようにしてきましたが、最近ではウォーミングアップやクールダウンなども、できるだけ彼らに任せるようにしています。多くを伝えなくても黙々と取り組める選手がいる一方、その必要性を理解できず、ただ何となくこなしているだけの選手もいますが、自らがついて行動できる日が来ることを信じて、見守りの姿勢を続けていきたいと思います。

さて、10月31日は、FC80 洋光台さんをお招きし、浦島小学校にてトレーニングマッチを行いました。まずは、Aチームの報告です。この日は、1対1の場面で安易にパスに逃げることなく突破を選択し、何度もシュートやクロスにつなげることができました。失敗をおそれずに、チャレンジする姿勢を見せてくれたことは大きな前進です。特に、基礎練習に欠かさず参加している選手の成長は著しく、ボール扱いという点では間違いなく成果が出ています。継続は力なりです。頑張りましょう。

続いてSチームです。この日のSチームのパフォーマンスは、どこか落ち着きのなさを感じるものでした。もちろん、相手チームが良かったこともありますが、うまいかな

った一番の原因は、スピードの上げすぎによるものです。マイボールになった時にボールホルダーが必要以上にスピードを上げてしまうことで視野が狭くなり、判断ミスと単純な技術ミスからボールを失うシーンが数多く見られました。良い身体の向きからワンタッチでボールをコントロール(前を向いて止まる/キックとドリブルの両方の選択肢を持つ)することができれば、対峙する相手選手も止まらざるを得ず、そのような状況ではこちら側が主導権を握ったまま攻撃を続けることが可能となります。実際に、自分たちのリズムでプレーできていた時間帯では無理に突っかけることなく低い位置でボールを回して相手を揺さぶりながら、ギャップ(間)を通すパスを狙って入れることができていました。練習や試合を繰り返す中で、引き続き良い身体の向きをつくることと、止まる・止めるをテーマに意識付けを行っていききたいと思います。

(鈴木 章弘)

小4

【課題克服のために】

春・秋の公式戦を終えて、浮き彫りになった問題点は、①逆襲に対する守備、②ポジションの意識の二点です。逆襲に対する守備についても若干ポジションの意識に関わる部分もありますが、これまで、教えていなかった守備について少しずつ練習の中に取り入れていきたいと思います。サッカーにおける攻撃で大切なのは、豊かな発想、イマジネーションです。想像もつかないプレーが得点を生みます。しかし、守備は理屈、理論です。確固たるセオリーがあります。頭で考えながらのプレーになりますので、個人差はありますが、脳の発達とともに4年生ぐらいからは、守備の練習も理解できるようになる時期でもあります。

ポジションの意識に関して、精神的に大人にならなければ理解できない部分があります。最も分かり易いのが、今が旬のスポーツで、サッカーから生まれたという説もあるラグビーでしょう。ラグビーのようにポジションがある程度、固定されていて、各ポジションにそれぞれエキスパートが配置されているボールゲームだと、それぞれが与えられたポジションでチームの勝利のために全力を尽くすこととなります。辛いスクラムでボールを奪ったフォワードには、スクラムトライ以外、ほとんど得点の機会(トライの機会)がありません。奪ったボールはスクラムハーフから展開され、バックスが華麗なステップで相手をかかわしてトライを奪います。しかし、トライを決めた選手は口を揃えて「みんなが繋いでくれたボールだから…」と言います。

こうしたチームの勝利のために自己を犠牲にする精神性は非常に高度なものです。この精神が理解できないと、形だけポジションに当てはめても「仏を作って魂入れず」になってしまいます。ということで、もうしばらくは子どもたちの精神的な成長を待つポジションについて考えたいと思います。

【3人対2人】

攻撃側3人、守備側2人の練習を始めました。守備側から蹴られたボールを、攻撃側の選手がコントロールして攻撃を仕掛けます。人数的にもボールを保持している点でも、圧倒的に攻撃側が有利な状態でスタートします。守備側には、まずは、守備の基本であるシュートを打たせないために何をやるのかを確認しました。それは、相手のボールとゴールの真ん中を結ぶ線上にポジションを取ることで、そのポジションを取りつつ相手との間合いを詰めていきますが、人数が1人少ない数的不利なので、1人で1.5人分の働きを求められます。そのために相

手に対峙する際に身体の向きでどちらのパスコースを消しているのか(所謂ワンサイド・カット)をもう一人の守備側の仲間に示さなければなりません。消されたパスコースを無視して、もう一人の攻撃側の選手に出されるパスのインターセプトを狙うという練習です。

【守備側のポイント】

2人の守備側としては、先ず1人目がシュートコースをつぶすこと(ボールとゴールの中心を結ぶ線上に立つこと)が第一で、その後、守備側の2人目の優先順位としては、①パスのインターセプトを狙う、②パスを通されたら、相手を振り向かせないように体を密着させる、③相手に振り向かれたら時間をかけて、ゴールから遠ざける(味方の選手が守備に戻ってくる時間的な余裕ができる)ということになります。

また、守備側の選手の姿勢も重要です。守備側の選手は、どうしても後ろに下がりがらのプレーが中心になりますので、腰を少し落とし膝を曲げた状態で、両足は揃えずに前後に構えることが大切です。そして、闇雲に飛び込むのではなく、相手がボールを足から離れた瞬間に前側の足で突っついたり、相手とボールの間に自分の身体を入れたりして、ボールを奪い取ります。

現段階で最も重要視しているのは、ボールばかりを追いかけて(ボールウォッチャーになって)、ボール保持者に対して二人の守備側の選手が集まることをしないということです。ボール保持者に対して一人がアプローチをしているのなら、もう一人の守備者は他の二人の攻撃側の選手を見てポジションを取るよう指導しています。ボールを見たら、次は自分の背中を見るという習慣づけです。今後は4人対3人や5人対4人というように人数を増やしていき、組織的に守備をするところまでたどり着ければと思っています。

ます。

【攻撃側のポイント】

さて、攻撃側は人数が一人多く、ボールを保持しているという圧倒的に有利な状態で攻撃を仕掛けるのですが、なかなかゴールに結びつきません。視点を替えれば守備の練習は、同時に攻撃の練習でもあるわけですから、こちらも疎かにはできません。まずは、ファーストタッチに細心の注意を払い、きちんとコントロールすることです。ボールが弾んでいるとその間に相手が間合いを詰めてきます。目の前まで来られたら、その段階で1人対1人の状況になり、数的有利のアドバンテージが消えてしまいます。

次に選択肢をたくさん持つことです。パスしかできない、ドリブルしかできないでは困ります。パスもできるしドリブル突破もできる、隙を見てシュートも打てるし、時にはボールをキープしながら時間を稼ぐこともできるという具合に選択肢をたくさん持ちましょう。

ボールを持たない選手の動きも重要なポイントです。野球では、打者は1塁から2塁、そして3塁からホームへと動くことが決められています。サッカーのグラウンド内では、動きの制約は何もありません。オフサイドにならない限り、どこにどのように動くことも可能です。シュートを打つという目的のために、どのように動くのが最善かを考えながら、オフザボールの動きをしなければなりません。

【長い目で…】

とはいえ、まだ守備の練習も始めたばかりです。もののできるまでには少し時間もかかります。何よりも一人一人に考えることが求められています。考えることは意識しなければできません。グラウンドでは常に脳をフル回転させて考えることをしましょう。一つ一つのプレーに意味を持たせましょう。一つ一つのプレーに意図を込めましょう。なんとなく

…、反射的に…といったプレーを失くすように努力しましょう。そして、子どもたちにとって考えることが習慣化されれば、成果は表れてくるはずです。保護者の皆様には、それまでは長い目で、温かい眼差しで見守っていただけるようにお願いします。

(佐藤 敏明)

小3

子供達自身のサッカーに取り組む姿勢が良い時と悪い時のむらがとても激しいです。これでは勝てる試合でも勝てなく、対戦相手や味方に怪我をさせる危険さえあります。今後はサッカーの技術云々よりもスイッチのオンオフの切り替えを意識していきましょう。サッカーの技術面については、基礎的な練習を最初に行ってからパス練習を行っています。前回の試合では、パスを出す意識も出てきており、とても良かったと感じられましたが、ディフェンスの部分で多くの欠点を見つけれられたので基礎練習・パス練習を行いながらディフェンスの部分もみていきたいと思います。

(山本 岳明)

小2

【はじめまして】

10月より2年生のメイン担当をさせて頂くことになりました。嘉手納です。選手たちからは、色んなあだ名が飛び出して楽しみでもあります。主に「かでコーチ」と呼ばれています。宜しくお願ひ致します。

初めてメイン担当することになり、保護者の方々にはご迷惑をお掛けしたり、ご協力頂くこともあるかと思いますが、よろしくお願ひ致します。

簡単ではありますがサッカーに関する自己紹介をさせていただきます。私は1986年、横浜生まれの29歳です。かながわクラブに所属

していた近所のお兄さんと遊ぶなかでサッカーと出逢い、小学2年生の夏、同じクラスの友だちに誘われて「かながわクラブ」でサッカーを始めました。それからJY(ジュニアユース)を卒業するまで、浜野コーチ、佐藤コーチ、内田コーチ(前理事長)、中山コーチ(パパス)、高田コーチ(現JY,Topチーム監督)、二木コーチ(Topチーム選手)、他にもたくさんのコーチからサッカーのこと、人として大切なことを教わりました。高校、大学と異なった環境でプレーしたり指導してきましたが、環境が変わる度に「かながわ」でかけがえのないものを与えてもらったんだな、と感じていました。高田コーチと再会したことがキッカケで、昨年度5月より小学生アシスタントとして帰ってくることができました。ジュニアユースとユースチームのゴールキーパーも指導させて頂いております。

私の指導目標は

- ①サッカー大好き人間を増やすこと
- ②状況に応じたプレーを選択して実行できるようになること。かながわクラブの「3つのB」を知っていますか？
- ③仲間を大切にすること、です。

【はじめの1ヶ月】

2年生を担当することになり、あっという間に1ヶ月が経ちました。その間、港北小での活動、国ちび、Fマリノス交流戦、練習試合と活動しました。昨年度、浜野コーチのアシスタントとして顔を合わせていた子どもも多く、今年度も前任の益子コーチとの活動で顔を合わせていたからか、猫型ロボットみたいと言われたり、お腹を触られたり、子どもたちが元気いっぱいぶつかってくれるので、私の緊張を吹き飛ばしてくれました(笑)

さて、9月から10月にかけて2年生にとって初めての公式戦となった「国ちび」に参加し、後半2日間で行動を共にしました。全

日程を終えて結果としては、敗戦を重ねましたが得点をあげることができました。小学2年生の時期に、指導者がポジションを決めて一方通行の指示を出して選手を動かすことよりも、味方相手がボールに集まる「お団子サッカー」から選手たちが得られることは多いと考えます。試合では、お団子集団が自分たちのゴールに迫ってきても、勇気をもって相手のシュートを止めた場面が多々ありました。また、お団子の中から抜け出して相手ゴールに迫り、ゴールを奪った場面もありました。これから少しずつお団子サッカーからグラウンドを広く活用できるよう、選手たちに問い掛けながら一歩ずつ一緒に歩いていきたいと考えています。今回、会場に多くのチームがいて、試合中はサポーター(保護者)の視線や声援を受けてプレーしました。港北小でプレーする時とは違う雰囲気を感じたのではないのでしょうか。自分たちとは違うユニフォームを着た相手と試合をすることで、他チームとの違いも感じるような出来事もありました。これからも選手たちそれぞれが感じたことを積み重ねて、サッカーをより好きになってくれたら嬉しいです。大会期間中、朝早くから選手たちをサポートいただき、ありがとうございました。

【これから】

2年生として活動するのも残り半年を切りました。

グラウンドでは、引き続きボールと仲良く、周りの状況を見ながらプレーすること。ドリブルからゴールを決めること。失ったボールを奪い返すことにこだわりたいと考えています。

【お願い】

①2年生に限らず、最近忘れ物が増えていると感じています。会場に到着して忘れ物に気づいたり、活動後にグラウンドへ忘れてしまうといった様子です。そこでお願いです、

サッカーでは必要な用具を身につけていないと試合に出場することができません。メーリングリストでお知らせしている【必要なもの】の準備を選手に任せるか、一緒に荷物の確認をお願いします。可能な限り、選手自身ができることは自身で準備できるようになってもらいたいと考えています。

② 試合中、グラウンドでプレーしている選手たちに対する熱い気持ちから「指示」を送ってしまい、それを選手が気にしている様子が見受けられました。サッカーのルールでは、選手に指示を送ることができるのはベンチにいる監督とコーチだけです！ サポーターの皆様には、称賛と励ましの声援で選手たちの背中を押していただきますよう、お願い致します。選手たちは「小さな大人」ではありません。これから沢山の失敗や成功から気づき、できることを増やしたり、得意なことを見つけることが柔軟にできる年代です。試合結果だけに一喜一憂せず、できるようになったことを選手、サポーターと一緒に共有できたらと思います。私たち大人が選手たち以上に「必死」にならず、暖かいサポートをお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

ほとんどの方がご存知かもしれませんが再度ご挨拶させていただきます。10月から益子コーチの後任として、幼児・小1の担当をしております。佐藤伸一です。至らない点もあるとは思いますが、精一杯頑張りますのでお手柔らかにお願いします(笑) 年度途中からではありますが、これから半年間よろしく願います。

【今グランドでは以下の事を意識して練習を行っています。】

①サッカーを楽しむ ②ボールを操る ③チャレンジする

以上3点についてはこれからサッカーを続けていく上でとても大切な部分になってきます。(他にも大切なことは色々ありますが、、、)「サッカーが楽しければ、自然と上達していきます。ボールを操ることができれば、もっとサッカーが楽しくなります。チャレンジしていくことによって、技術の向上や、さらにサッカーの楽しさがわかるようになります。」今はまだ子どもたちにここまで理解することは難しいとは思いますが、自然とこういう意識を持てるようにしていきたいと考えています。

【試合に関すること】

大きな大会は2年生からということもあり、あまり試合が多くありませんが練習 試合はなるべく行っていきたいと考えています。その際にいくつか気をつけていただきたいことがあります。

①試合の用具は自分で用意する。サッカーをするのは自分自身です。そのサッカーをするために必要な用具を自分で準備するのは当たり前のことです。保護者の方々は子どもたちに持ち物(ボール、スパイク or トレーニングシューズ、すねあて、ユニフォーム等)試合をする上で必要最低限の物を準備させ、一緒にチェックをするようお願いいたします。

②集合について試合に行く際は原則、妙蓮寺駅に集合し、コーチが引率します。理由としては、グランド提供チームに迷惑をかける、交通機関では大幅な遅れが少ない、団体行動を身につける、社会勉強、等が挙げられます。小学6年生ともなれば自分たちで道順を調べて、自分たちだけで現地にとどり着くようになります。そのためには今のうちから徐々に、団体行動はどういうものなのか、公共の場ではどのように行動すべきか、など知っておくべきだと考えています。

③応援について保護者の方々へ応援についてお願いがあります。まれにですが子どもたちに指示を出してしまう応援があります。お気持ちは充分にわかるのですが、コーチングするのは私達コーチの役目です。特に今は、上記の3項目(グラウンドでは〜のところ)を意識させています。そこに「指示の応援」が入ってしまうと子ども達が混乱してしまいます(練習時でもそうですが)。なので保護者の方々には、良いプレーは褒める!ミスは励ます!ということを意識して応援していただきますようお願いいたします。

④着替えについてです。練習試合等で相手のグラウンドへ向かう際、その行き帰りには交通機関を利用します。行きは問題無いですが、帰りは試合をした格好のまま交通機関を利用することは出来ません。泥だらけ、砂だらけの汗かい子ども達が電車等に乘ると他の利用客に迷惑がかかります。また、汗をかいてそれが冷えると風邪をひく元になります。必ず着替えを持たせるようお願いいたします。

(佐藤 伸一)

Papas

【Rec 2015年度県シニアリーグ4部を終えて】
2015年度、県シニア4部リーグは9月20日で全日程を終了しました。
今シーズンの戦績は3勝9敗0分で11位の結果となりました。(昨年13位)
得点 12 失点 32 (昨年 得点 10 失点 22)
得点者: チャーリー4 加納 3 五十嵐 3 村越 1 山本 1
12 試合参加者: チャーリー 11 試合参加者: 加納 平澤 太田 五十嵐 服部 10 試合参加者: 増田 伊藤

◆今シーズンを振り返って

今シーズンは4名の加入を加え、25名の

登録メンバーとなりました。

しかし全試合の平均参加数は15.2人と平均では出席率はよかったです。夏場の2試合で、11人、13人という試合がありその試合では、人数がそろっていれば後半にもっと良い戦い方ができた試合がありました。また GK 不在が2試合あり、その2試合で10失点という結果から第2、第3のキーパーできる人材の必要性を感じました。

今シーズンは失点が昨年より10点も増えています。傾向としては、後半に失点が多く、理由として①体力不足で足が動かなくなる。②集中力が持続できずマークが甘くなる。③失点により、前がかりでさらに失点する。対応策としては、個々がトレーニングし体力アップする事が理想ですが、シニアは年齢を重ねるたびに体力低下が現実ですので、参加数を増やし、交代メンバーで対応する事が現実策です。

◆来シーズンに向けて

今年度をもちまして、私は監督を退任します。長い事 Rec 監督として、務めさせて頂きましてありがとうございました。

次年度より、平澤監督のもと、チーム作りをお願いします。

また、競技員として4部リーグ運営に増田さんが参画します。

より良いチーム運営のために、チーム全員の協力も今後ともお願いします。

◆Rec チーム作り

Recは勝利優先のチームではなく、サッカーを楽しむ事を第一の目的とします。

チーム員個々のモチベーションの違い、考え方の違いのなかから最大公約数のなかでゲーム作りを考えてきました。

そのなかで、年々4部リーグのレベルは上がっています。負けてばかりのゲームではあ

まり楽しくありません。

この現状で、どのようなチームを作っていきたいか、みんなで考え、新監督と話しあっていきましょう。

最後に、ケガをせず長くサッカーを楽しむためには基礎体力が大切です。

オフシーズンはケガを治し、体力維持して来年のリーグに臨みましょう。

(太田 敏昭)

ヨーガ(水曜日クラス)

「その後の部活動」

県立高校2校にてヨガ部を立ち上げてから半年が経ちました。少しずつ部員も増えてきています。部員のみならず、協力してくださっている先生方も部活動に参加して楽しんでくださっているのがうれしいです。ですから、これからは、このヨガ部をもっともっと盛り上げていかななくてはなりません。そして、神奈川県内にあるもっと多くの高校に広げていきたいです。ヨガの素晴らしさを広げていきたいです。でも、神奈川県内といえども広いです。その全体にどうやってヨガの指導を広げていったら良いのでしょうか。

そこで、考えました。Skype を利用するのです。Skype はインターネットを利用しての、いわばテレビ電話のようなものです。映像と音声を同時に送り受け取ることができるので、離れていても、すぐそばにいるかのような指導が可能になるのではないかと考えたのです。高校教育の場でのSkypeの使用の許可を県教育局よりいただくことができました。いまは、まだ、試行錯誤の状態ですが未来への手応えを感じています。

新しいタイプの部活動ですから、徹底的に新しいスタイルにチャレンジしていくのも良いのではないのでしょうか。ワクワクします。頑張ります。(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

【断食会】

千葉県鴨川市にある釈迦寺の断食会に参加してきました。心身のメンテナンスに、半年に一度くらいの間隔で参加させて頂いています。釈迦寺の影山住職は、ヨーガというものを初めて教えて下さった方です。奥様の妙蕙さんは、伊藤玲子先生も熱心に取り組まれているインドの伝統的医学、アーユルヴェーダをお寺で実践されています。

お昼に玄米・野菜の味噌汁や煮物など、マクロビオティックのお食事を頂き、翌日のお昼まで断食します。断食の間は白湯やハーブティーをよく飲むようにして、デトックス効果を促します。住職について、ゆっくりとヨーガや瞑想をしたり、アーユルヴェーダのオイルマッサージをして頂いたり。時間はあっという間に過ぎ、あとは寝るだけです。次の日の朝は6時から読経、7時からヨーガ、住職や奥様から色々なお話を伺ったり、皆でおしゃべりしているうちにお昼になり、玄米のお粥を頂いて終わります。

断食会に参加して帰ってくると、身体が整えられて軽くなるだけでなく、普段、自分がどれだけ落ち着きなく、雑に過ごしているか痛感させられます。そんな心の状態も、リセットしに行っているのだと思います。

(中川 有香)

☆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、注意事項、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



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けると早く正確に情報が伝わります。

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

bbs



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 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 サックス
 交番 マイナート
 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