

TRICOLOR

クリスマスフェスタ 2015

12月23日(祝水)に、クリスマスフェスタ2015が、港北小で行われる予定です。

学年ごとに親子サッカーを行いますので、奮ってご参加をお願いします。

今年最後の活動を様一緒に楽しみましょう。

大会・公式戦結果

Youth

〈クラブユースリーグ〉

vs OSA 2-1 ○

vs Y.S.C.C. 0-2 ●

Junior Youth

〈U-13リーグ〉

vs ヴィクトワール SC 3-1 ○

vs 岩崎中 1-0 ○

小6

〈全日本少年サッカー大会神奈川予選〉

vs 林間 SC 4-1 ○

vs ALL Z 2-5 ●

小4

〈三浦U-10サッカー大会〉

・予選リーグ

vs 三浦旭 SC 4-0 ○

vs 元石川 SC 0-0 △

vs スカイブルーSSS 1-0 ○

・1位決定戦

vs 綾南オレンジサッカー団 3-0 ○

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ1部自動残留！？】

先月号のトリコロールで、自動的に2部落ちの可能性があったことを

お伝えしましたが、それが一転、1部に自動残留することがほぼ決定的となりました。

まずは、神奈川県社会人リーグの上位リーグである関東リーグのプリオベッカ浦安が全国地域サッカーリーグ決勝大会において2位となり、JFL昇格となる見込みになりました。そのため、関東リーグから神奈川県社会人リーグに降格するはずの日本工学院F・マリノスが関東リーグに残留することになり、かながわクラブの2部への自動降格はなくなり、入れ替え戦を行う予定でした。

またさらに、県リーグ1部のエスペランサSCが関東社会人サッカー大会において、準優勝し関東リーグへ昇格する見込みとなりました。この結果、県リーグ1部から1チーム減ることにより、県リーグ1部で10位のチームも入れ替え戦無しで残留できる見込みとなりました。

ただし、すべて現時点では最終決定ではなく、それぞれ昇格するチームはJFAなどの審査や理事会の最終決定ののち、昇格が決定します。そのため、「見込み」という形でお伝えしておきます。自動残留となれば、TOPチームは来年も1部で戦うことができます。ただし、来年は県リーグ改革のため、さらに残留することすら難しいリーグ戦になりそうですが、その詳細については、来月以降にお知らせします。

今後ともTOPチームの応援をよ

ろしくお願いいたします。

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

Youth

11 月から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、2 試合を消化しました。

初戦の OSA FC 戦は雨天の中、星槎箱根仙石原グラウンドで行われました。雨天で気温も低く遠方であるという決して良いコンディションではない中での試合でしたが、しっかりと初戦を勝ち切ることができました。立ち上がりはリーグ初戦ということで硬さがみられましたが、徐々に自分たちのペースで試合を進めることができ、安定した守備からシンプルな攻撃でチャンスを多く作ることができました。終盤は最後まで粘る OSA FC の攻撃を慌てず対処することができました。スコアは 2-1 でしたが、もっと得点できてもおかしくないチャンスを多く作ることができた試合となりました。この試合で U-18 リーグから続いて公式戦 3 連勝となり、勝たなくてはならない相手にしっかりと勝利することができました。

続く第 2 戦は Y.S.C.C. との対戦となりました。かながわクラブが所属する 2 部リーグ A ブロックの首位を争うであろう相手にどれだけ自分たちの力が通用するのか、ここ数か月はこの戦いを目標に取り組んでまいりました。試合展

開は予想通り相手がボールを保持し終始指導権を握る展開となりました。前半は相手の攻撃を警戒するあまりディフェンスラインが下がりすぎてしまい、MF もディフェンスラインに吸収されるほど下がってしまい、中盤でプレッシャーがかからず相手に思い通り動き回られパスを回される展開となり、前半のうちに 2 失点をしてしまいました。後半も相手ペースでの試合展開が続きましたが、マイボールになった際にディフェンスラインをタイミングよく上げることが確認し、また中盤でのポジショニング、プレッシャー、マークの受け渡しの部分を若干修正することができ 0 失点で抑えることができました。ただ、ディフェンスに追われ中盤の上がりも遅く人数をかけた攻撃をすることができず、攻撃面では決定機をほとんど作ることができませんでした。前半 2 失点した中でも後半崩れることなく最後まで集中し戦うことができ 0 失点に抑えられた部分はチームとしても個人としても成長できた部分であると言えます。

年内に残された公式戦は 2 試合です。ここまでの試合でできたことできなかったことを整理し修正し、練習で取り組んでいることが試合で出せるよう、よい準備をして臨めるよう取り組んでまいります。(豊田 泰弘)

Junior Youth

【U-14.15】

U-14 リーグ、U-15 リーグ 1st

ステージも終わり公式戦がしばらくありませんが、練習中のゲームを観ていると、所々局面ではテンポよくボールが回ったり、面白いアイデアが出るようになるなど、だんだんサッカーらしくなってきました。しかしまだまだミスも多いので、ミスを減らす努力をください。そしてそれは、日々の努力と各自の意識にかかわって来るとと思います。言われたことだけをやるのではなく、常に自分で考え・行動できるようにしましょう。年が明ければすぐに 3 年生となり、中学生年代の活動もあと 1 年ありません。一日一日を大切に活動しましょう。

(高田 成典)

【U-13】

後期 U13 リーグが始まり二連勝という最高の結果でスタートできました。

第二節も攻めている時間は長いものの、一点を奪うのに時間がかかり、終始ドキドキするような展開でした。チャンスをつくっていましたが、ラストパスの精度、シュートの質、ゴールを本気で決める気持ちの足りなさ等が要因にあります。サッカーはゴールをいかに奪うか、ゴールをさせないかというスポーツです。ゴールは華麗なものだけではなく、レスターの岡崎選手のように最後は身体を投げ捨ててでも決めていけるようになってほしいです。それでも勝利という結果で選手たちは自信をつけています。勝つこと

や、プレーの成功、普段の練習の質や量で自信はついていくものです。毎回の練習が一番プレッシャーがある、一番激しいと言えるような練習を目指し、試合で良いパフォーマンスができるように選手・スタッフが意識していきたいと思います。

また、ここ最近では身体の成長に差が出てきました。もちろん個人差はあるものの、身長が高くなってもガッシリとした身体になるためには食事、睡眠は欠かせません。しっかりと量を摂ること、バランス良く摂ることはとても大切です。また、睡眠中は色々なホルモンが分泌されて身長を伸ばすだけでなく、脳の発達や情緒の安定などの作用もあります。塾や練習などの活動もありますが時間を上手く使い睡眠時間もしっかりと確保していきましょう。

(斎藤 幸宏)

小6

【全日本少年サッカー大会終了】

全日本サッカー少年大会が終わりました。1回戦は、4-1で勝つことができました。しかし2回戦では2-5で負けました。私が感じたことは、集中力が続かないこと、切替の部分が遅かったこと。この二つが特に出てしまった試合だったと思います。集中力と切替は普段の学校生活や私生活でも大事になってくる部分でもありサッカーにも繋がっています。授業に集中できていない選手は、試合でも必ず集中できていないだろうし、練習と遊びが切り替えられな

い選手は、試合中切り替えることができないと思います。夏の合宿以降は、少しサッカーに対して意識が変わってきましたが、まだまだ変えていくことが必要だと思います。

(堀内 慶太)

小5

【スポーツライフとは】

育ち盛りの子どもにとって、その成長を促す柱となるのは食事と睡眠です。子どもの成長にとっては、大きなウェイトを占めていると言えます。今月は、ジュビロ磐田そして日本代表でもフィジカルコーチとして活躍された菅野さんの著書「ケガを防ぐ体づくり」の中から、そのあたりのことを紹介させていただきたいと思います。

～スポーツは丈夫な身体を作る上で非常に有効な手段とはなりますが、ただスポーツをするだけでは丈夫な身体を手に入れることはできません。人の身体はスポーツによって疲労し、その疲労を回復させる事によって、さらにより強い身体へと変化していくのです。そこでこの回復に必要なものが「食事による栄養」と「睡眠による休養」です。スポーツで走ったり、跳んだり、投げたりする運動によって、筋肉を形成している筋繊維はダメージを受け、わずかながら軽い損傷を起こしています。運動後は直ちに筋繊維を修復させるために十分に筋肉を休め、筋繊維の補修材料を補わなければなりません。

ご存知のとおり、筋肉はたんぱく質からつくられています。そのたんぱく質はアミノ酸で構成されているので、運動後は筋繊維の補修材料であるアミノ酸の種類と量をたくさん補うことが大切です。運動後の身体が必要とするたんぱく質は、肉や魚、大豆、牛乳、チーズなどに多く含まれています。これらの食品を食べ合わせることによって、摂取したたんぱく質は筋肉の補修の際に必要なアミノ酸へと消化分解され利用されるのです。これら一連の流れを効率よく行なうためには、運動の直後、少なくとも運動の終了後1～2時間以内、可能であれば30分以内に良質なたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

食事で摂ったたんぱく質は、消化された後にアミノ酸となって血液中に吸収されますが、そのアミノ酸が筋肉づくりに役立てられるためには、「睡眠による休養」もまた重要となってきます。寝る子は育つという言葉は耳にしたことがある人は多いでしょう。この言葉は古来より経験的に日本で言い伝えられているものですが、このことは確かに科学的にも証明されているのです。骨も筋肉も夜の睡眠時間帯に最も効率よくつくられます。なぜなら睡眠中は、筋肉の活動は最小限になり、筋肉中のたんぱく質の分解も最小となり、かつエネルギー消費も最低になるため、エネルギーを筋

肉づくりに有効に使えるからです。

以上のことから、強い身体づくりには、トレーニングの直後にたんぱく質食品を十分に摂り、身体を休めて睡眠に入るという「スポーツライフ」のリズムを確立することが不可欠であることがわかります。子どもたちの身体づくりにとって最も望ましいのは、運動・食事・睡眠の3つの要素を合理的にセットリズム化してあげることです。～

紙面の都合上、一部の紹介とはなりましたが、ぜひ参考になさってください。練習や試合を終えてからできるだけ早いタイミングで良質なたんぱく質を摂るべきとのアドバイスがありました。手軽にできる方法としておすすめできるのは、牛乳の摂取です。コンビニ等でも簡単に手に入れることができますし、500mlのパックでも2.3分程度で飲み干すことができますと思います。ぜひ、お試しください。

(鈴木 章弘)

小4

【プレーの選択肢を多く持つ】

3人対2人の練習を始めると、子どもたちは、どんな場面でもパスをしなければならぬという勘違いに陥るのか、安易にパスを選択することが多くなります。例えば、相手にマークされている味方に平気でパスを出したり、相手が自分に対してチャレンジしてきていない全くフリーの状態でも、

パスを出したりする場面に遭遇します。当然パスコースはディフェンスに読まれ、カットされることとなります。そこで、すかさず、この練習における攻撃側の第1の目標は何だったかを確認します。それはシュートを打つことだったはずで、シュートを打つために、ドリブル突破を図るのか、自分より状態の良い味方にパスをして、シュートまで持ち込むのか、はたまた、一旦はボールを味方に預けるが、リターンをもらって自らシュートを打つのかという具合に様々なパターンが考えられます。

しかし、まず第1に考えなければならぬのは、自分でシュートすることができないかどうかチャレンジすることです。個人で相手を抜き去り、突破できれば、確実にシュートに繋がります。無理して不確実なパスを選択する必要がなくなりますから。次は、ラストパスを通して味方にシュートをさせること、あるいは、パスで相手を崩して、自らシュートを打てるようにすることといった優先順位になるでしょう。

ポイントはパスしかできない、ドリブルしかできないという選手にならないことです。プレーの選択肢を出来るだけ多く持つことを目標に練習に取り組みましょう。

【ファーストタッチが大切！】

守備側から蹴られるボールを攻撃側が受けて始まるこの練習では、攻撃側のファーストタッチが

非常に大切になります。きちんと自分の足もとにおさまれば、攻撃側は、守備側がシュートコースを消す前にシュートを打つことが可能になります。勿論、シュートコースを消されたとしても、次の選択肢(パスなのかドリブルなのか)が可能になります。攻撃側がファーストタッチでコントロールできなければ、守備側に間合いを詰められ、シュートコースも消され、ワンスайд・カットでパスコースも限定され、プレーの選択肢がドリブルでしかけるしかないという非常に苦しい状況に陥ります。ボールを弾ませないでコントロールすることが、次のプレーにスムーズに移行できる鍵となるのです。

こうしてファーストタッチがうまくできるようになったら、次は体の向きにも気を配りましょう。即座にシュートが打てる身体の向きでコントロールすること、フリーの味方の方向に向けるようにコントロールすること、守備側の選手から遠い方向にコントロールすること、すぐにドリブルに移れるような体の向きでコントロールすることなどです。ファーストタッチでボールをコントロールすることは次のプレーへの出発点なのですから。

【ボールばかりを追いかけてはいけない！】

守備側としては、ボールの動きばかりを見ている自然とボールに近づいてしまいます。しかし、2人同時にボール保持者にチャレンジすることが無いようにしな

ければなりません。そのためには、ファーストディフェンダーは、先ず、ボール保持者のマークにつきます。2人目の守備者はボールと他の2人のうちの一人の攻撃側の選手を同時に視野に入れるようにポジションを取らなければなりません。

数的に不利(2対3人)な状態ですので、一人で1.5人分のプレーが求められるのです。具体的には、ワンサイド・カットでパスコースを限定すること、ボールとマークする相手とを同一視野にとらえることです。これを二人が協力しながら行うことが求められます。

サッカーというスポーツでは、守備にしても攻撃にしても、刻々と状況は変化します。選手個々の動きに、手を使ってはならないという程度の制約しかありません。ですから、絶えずベストなプレーの選択ができるように、状況を把握し、頭を働かせていなければなりません。

そして、前回も書きましたが、先ず1人目がシュートコースを消すこと(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。

【考える続けること】

3人対2人の練習の意図が理解できたら、様々な場面を想定して考えることをし続けなければなりません。相手の動きばかりでなく、味方の動きも予測し、プレーを選択しますが、選択したプレーがうまくいかなければ、次のことを考えなければなりません。次のプレーもうまくいかなければ、更にその次を、またその次をと考え続けることが大切です。考えることを放棄して、反射的に、行き当たりばったりなプレーをしてはいけません。意図を持ってプレーをして、うまくいかなければその原因を追究し、次のプレーを選択する糧とします。いつも言っていますが、考えることは意識しなければできません。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。そして、一つ一つのプレーに関して、なぜこのプレーを選択したのかを説明できるようにすることです。

(佐藤 敏明)

小3

試合の際、最初は集中しておりプレーが上手くいくことが多いのですが、時間が経つにつれ勝てる相手にも引き分けや負けてしまうという状況になることがとても多くなってきています。疲れた時こそ集中が切れてしまうことがとても多くなってきます。最後まで集中を保って続けるために

も、疲れた時こそ頭をフル回転させていけるようにしていき、ミスがなくしていけるようにしていきましょう。ミスをなくしていくためにもオンオフの切り替えの練習もこれから行っていきたいと考えています。

(山本 岳明)

小2

【ボール・コントロール】

現在2年生は、足のいろんな部位(足裏、インサイド(足の親指側)、アウトサイド(小指側)、インステップ(足の甲)でボールを触り、自分でボールを扱う感覚を養うことを重点的にトレーニングしています。サッカーの特性上、足でボールを扱う技術は必要です。たくさんボールを触ることで、自分が得意なことを発見できます。

【自由に扱う技術】

例えば、補助輪付き自転車ではペダルを踏むこと、自分が進みたい方向にハンドルをきる、止まりたい時にブレーキをひく等「自転車を操つるための技術」を身体で覚えるでしょう。補助輪を外すと「バランスをとる」ことを覚えなければ自転車は進みません。誰かに支えてもらいながら走り、いつの間にか自力で自転車に乗れるようになり、行きたい所に冒険できるようになるでしょう。サッカーも同じです、たくさんボールに触れて自由にドリブルやシュートを決められるようになりましょう！

【天然芝でサッカー！】

29日(日)は新杉田にある天然芝のグラウンドで活動しました。綺麗に整備された広いグラウンドで、ケガを恐れずに思いきりプレーしていました。気持ち良さそそうにゴロゴロ寝転がる選手もいたなあ(笑)

【寒い季節になりました。】

寒暖の差が激しい時期も落ち着き、冷たい空気を感じながら活動する季節になりました。風邪が流行っています。防寒着上下セットの準備をお願いいたします。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

【好きなサッカー選手・サッカーを見ること】

皆さんは好きなサッカー選手はいますか？

Jリーグの選手や海外の選手、かながわクラブのTOPチームの選手など誰でもいいです。自分のお気に入りの選手を見つけてください。1人でも2人でも3人でも何人でも構いません。『あの選手のこのプレーがすごい！』『この選手のあのプレーをしてみたい！』そうやって思えるような選手を見つけてください。見つけたらその選手のプレーをたくさん見ましょう。そして、見て終わるのではなく、そのプレーを真似してみましょう。最初は出来なくて当然です。しかし諦めないで、何度も繰り返し練習して、『どうやったら上手くできるんだろう？』って考えてみてください。試行錯誤して、

たくさん練習していくうちに必ず出来るようになります。出来るようになったら楽しくなって、もっといろんなプレーをしたくなります。みんなが真似したいそのプレーも、その選手は最初からできたわけではありません。みんなと同じようにたくさん練習して、たくさんサッカーして、出来るようになったんです。サッカーは、やったらやった分だけ上手くなります。かながわクラブの活動が無い日でも、友達と一緒にサッカーして遊びましょう。

サッカーを楽しむことが上達への第一歩です。

(佐藤 伸一)

Papas

【Rec/Comp 2016年度登録】

Rec/Compともに2015年度リーグ戦を無事終えることができました。メンバーのご協力に感謝いたします。残るは議長杯のトーナメント戦になります。トリコロールが配布される12月6日の16時より新よこフットボールパークでCompの1回戦が予定されています。地元での開催になりますので、お時間のある方は応援よろしくをお願いいたします。

Rec/Comp 2016年度の登録ですが、12月31日が締切になります。

新たに40代になる方、また新規で加入していただいた方たちのRec/Compへの登録をお待ちしています。また仕事の都合上、Rec/Compを休部する方、

移籍を考えている方もいらっしゃると思います。パパス全体の登録を把握するため、茅野GMから2016年度に向けて登録意志確認のメールを配信いたします。Rec/Compのメンバーにつきましては、平澤/瀬長から発信いたしますのでよろしくをお願いいたします。Rec/Compメンバーは登録確認が重複しますが回答よろしくをお願いいたします。2016年度のRec/Comp運営も、メンバー皆様のご協力があつてこそです。よろしくをお願いいたします。

(瀬長 義男)

ヨーガ(水曜日クラス)

「企業へのヨーガ売り込み作戦」

ヨーガの素晴らしさを多くの方々に伝えたい、というのが私の願いです。そのために、かながわクラブでのヨーガクラスを担当させていただいたり、公共施設でのヨーガ教室を指導したり、県立高校でのヨーガ部を立ち上げ軌道に乗せたいと努力をしたり、と頑張っています。それらと同じくらいに企業におけるヨーガの活用も、もっと活性化していきたいと思っています。ですが、このところなかなか画期的な進展は見られない状況でした。そこで、企業でのヨーガの活用方法についての提案を盛り込んだ映像を作ることになりました。この映像で、ヨーガの特色を説明し企業での活用の場を広げていきたいです。たたき台となる原稿が仕上がってきていて、それに赤を書き加え、

改良に改良を重ねているところ
です。撮影はもうすぐです。大変
ですが、ここが頑張りどころです。
ヨーガで鍛えた集中力を駆使し
て良い作品に仕上げていきたい
です。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

「壁と向き合う」

ヨーガを始める前の私は、身
体を動かすことが嫌いでした。で
きれば家の中でじーっとしてい
たい。本を読んだり、映画を観たり。
体調を崩したのがきっかけでヨ
ーガを習うようになって、少しず
つ身体が軽く、楽になっていくの
が嬉しかったです。もっと身体を
動かしたいなあなんて思った自
分にびっくりしました。

ヨーガがもたらしてくれる体や
心の変化って、自分のことながら
実に面白いものです。

さて、最近思い立ってチャレン
ジしてみたもの、ボルダリングで
す。壁に色々な形や大きさの石
がついていて、よじ登っていくわ
けです。もちろんただ登ればい
いわけではなく、スタートからゴ
ールまでコースが決まっていて、
壁の前で確認してから登ります。
初心者の方は足は自由に置け
るのですが、置くと行っても爪先
で乗るような感じです。そのため
にシューズは普段より1~1.5 cm
小さいサイズを履きます。これが
時間が経つとなかなか痛い！何
本か登ってはシューズを脱いで
休みます。石をつかむ指も腕も

だんだんと力が入らなくなっ
てくる。壁でリラックスできるよ
うになってください、とボルダリ
ングジムの方に言われましたが…
なるかしら。でも、ゴールの石を
両手で掴んだ時の嬉しさは癖に
なりませす！なかなか足を運
べないものの、来年も地味に続
けてみようと思います。

さて、今年のレッスンはあと1
回です。生徒さん方、伊藤先生、
豊田コーチはじめスタッフの皆
様のおかげで、今年も素敵な1
年を過ごすことができたこと感
謝いたします。来年も引き続きま
して、どうぞ宜しくお願い申し
上げます。

(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。是非一読下
さい。[http://www.kanagawaclub.com/HB/
youji_shougakusei.html](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
いただく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 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 洋クス
 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



日本テレビ出演