

TRICOLOR

学年対抗大人のためフットサル

次のとおり大人のための学年対抗フットサル大会を開催することになりました。年に一度の子どもではなく大人のためのイベントとなります。皆さん、奮ってご参加ください！

■主旨

1. 幼児・小学生の学年ごとの親睦。
2. 見るだけではなく、実際にプレーする楽しさを味わってください。

■主催：かながわクラブ

■期日：2/11(木) 12:00-15:30

■会場：港北小学校

大会・公式戦結果

TOP

〈市民大会〉

vs FC ASAHI 3-2 ○

vs Jクラブ 8-0 ○

Youth

〈新人戦〉

vs フットワーククラブ 2-3 ●

〈クラブユースリーグ〉

vs フットワーククラブ 4-2 ○

Junior Youth

〈U-13リーグ〉

vs 十日市場中 1-2 ●

vs FC 緑 2-1 ○

〈U-15リーグ〉

vs 座間東中 0-4 ●

vs SFC ジュニオール 3-0 ○

vs ヴィクトワール SC 0-7 ●

小 6

〈神奈川県大会〉

vs 座間 SC 4-0 ○

vs FC 左近山 0-3 ●

小 4

〈神奈川県大会〉

vs 大原 FC 0-1 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【新監督就任】

かながわクラブ TOP チームは 2016 年度新監督を迎えることになりました。新監督に就任するのは、樋口圭太新監督です。樋口新監督、というより「コリン」と言えば、ご存知の方も多いと思いますが、かながわクラブユース出身、TOP チームの選手としても活躍された方です。サッカーに関しては、その知識の豊富さ、選手たちの力を引き出す能力、それと何よりも、サッカーに対する情熱を持った監督の就任です。昨年までは高田監督のもと、TOP チームのコーチとしてチームに携わっていただきましたが、その経験も踏まえて、今シーズンの TOP チームをお願いすることになりました。

すでに、樋口新監督のもとトレーニングを行っていますが、根本的な基礎体力、基礎技術から始まり、実践的なテクニックや戦術など、充実したトレーニングを行っています。さらに、全体ミーティングを行い、日ごろからの体力強化や課題など、さらに今シーズンの戦い方を選手全員で方向性を確認し、チームとしてのレベルアップを図っています。

まず、今シーズのキーワードは「結果」です。先月号でお伝えした通り、今シーズンはどのチームもサバイバル、天国か地獄かの戦いになります。それを乗り越えるためにも、あえて「結果」にこだわるシーズンにしたいと言うことで

す。

前任の高田監督には 4 シーズンにわたり、大変お世話になりました。特に 2013 年シーズンでは TOP チーム初の県リーグ優勝もできました。この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。

2 月 14 日からは天皇杯予選を兼ねた県社会人選手権が始まります。新監督のもと、「結果」にこだわって戦っていきたいと思います。

今シーズンも TOP チームの応援よろしく願います。

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

Youth

1 月は 1/5-7 の 3 日間で行われた第 32 回寒川招待ユースサッカー大会からスタートしました。この大会は県内のサッカー部及びクラブチーム合わせて 20 チームによって行われる大会となります。かながわクラブは大会第 1・2 日目に行われた予選リーグで 5 チーム中 2 位となり、最終日は 2 位トーナメントに参加しました。最終日はクラブチームに 2 敗してしまいましたが、予選リーグでは勝つべきチームに勝利することができ、格上相手にも随所に良い形を作ることができ、内容的にもよい試合をすることができました。1 日に 2 試合ずつ県内の強豪チームと真剣勝負を経験できたことは、選手にとってもチームにとっても非常に良い経験となりました。

1/11 には神奈川県クラブユースリーグの最終戦を行いました。2 部リーグ A ブロック 3 位となったかながわクラブは、

B ブロック 3 位のフットワーククラブとの順位決定戦を行い 4-2 で勝利することができました。3 年生にとっては最後の公式戦となりましたが、確実に勝利し有終の美を飾ることができました。試合内容としては要所での 1 対 1 で競り勝ち取るべきところで得点を上げることができ、結果的には危なげなく勝利することができました。この試合で 3 年生は引退しましたが、精神的にも技術的にも成長し文字通り最高学年としてチームを牽引し良い方向へ導いてくれました。特に精神的な成長は著しく、ピッチ内外ともに入部当初を思い返すと信じられないくらい安定した取り組みを見せてくれました。

1/31 には新チームになって初めての公式戦である神奈川県クラブユース新人戦の 1 回戦が行われました。この大会はいきなりトーナメント形式の大会で対戦相手はフットワーククラブだったのですが、3 年生が抜けた影響は大きくクラブユースリーグにて 4-2 で勝利した相手に 2-3 で敗れてしまいました。試合としては 2-2 で PK 戦に突入するかと思われたアディショナルタイムでの最後の相手チームコーナーキックにて失点してしまい、非常に悔しい形での敗戦となっていました。3 年生の抜けた影響は大きく、なかなかこちらのペースで試合を進める時間帯を作ることができませんでしたが、終始皆で声をかけ合い相手に流れが傾きかけそうな局面でも我慢強く取り組むことができました。結果的には負けてしまいましたが収穫もあり、新チームとしての雰囲気は悪くありません。新チームとしての課題は山積みですが、選手たちは前向きに取り組んで

おりこれからの成長が非常に楽しみです。(豊田 泰弘)

Junior Youth

【U-14.15】

試合の中で、見ている場所やアイデアはよくなってきています。が、つまらないミスでの失点が多いです。人間がやることなので、ミスがなくなることはありませんが、ミスを減らすことはできます。練習等で一人一人がこだわって取り組んでいるのか？仲間のことを思ってプレーしているのか？常に努力をしているのか？今一度、各々で判定してみてください。以前にもはなしましたが、中学生年代としてサッカーができるのも残り数ヶ月。受験のためしばらくサッカーができない期間もあります。高校によっては、選手数が多いところもあります。そんな中で活躍するためにも、常に自分に厳しく判定し、サッカーに取り組まなければなりません。残り数ヶ月。頑張りましょう。今からでも間に合います。

(高田 成典)

【U-13】

年度も終盤を迎え、落ち着かなくなってくる時期です。U13はリーグも残り一試合を残し3勝2敗1分と勝ち越しまでもう一步のところまでできています。勝つ習慣、負け癖をつけないということを身体に染み付けてほしいと思います。良いことを身に付けることを習慣、悪いことを染みつけてしまうことを癖と使い分けています。癖がつくとなかなか直らないものです。ピッチ外ではあいさつ・身だしなみ・勉強等、ピッチ内では球際で闘うこと、ミスをカバーすること等良い習慣をつけることを心がけてほしいですが、簡単に出来るようになるものではありません。

せん。日々を大切に、意識していくことでしか身につけません。コーチに言われてるうちは習慣とは言いませんし、どれだけ自分を管理できるかが大切です。チームというものの、個として考えがとて重要で。最初にも言いましたが落ち着かない時期ではありますが、自分に厳しく成長してほしいと思います。

(斎藤 幸宏)

小6

【県大会】

6年生の最後の公式戦となる神奈川県大会が1/24に始まりました。1回戦はシードのため、2回戦からの試合となりました。相手は1回戦を勝ち上がってきたチームでしたが、しっかりと集中し試合の入りから勝ちたい気持ちを前面に出し闘い勝利を収めることができました。翌週にはブロック準決勝FC左近山との試合になりました。勝てばブロック決勝に進めることを意識してしまったのか試合開始から動きも固く開始早々に点を決められて、その勢いのままその後も2失点をしてしまい負けました。天候も風が強く、グラウンドも状態が良くはありませんでしたが、そんな状況の時にはどんなプレーをしたらいいのかもう少し考えてプレーできたらもう少し違う結果が生まれたかもしれません。グラウンドの状況や天候、試合の時間帯、プレーエリアなどを考えてプレーすることも今後大事になってくるのでこの敗戦から学んでもらえたいと思います。

【区大会】

1/23に行われた区大会は1回戦を勝ち上がりましたが準決勝はPK戦で負けました。1回戦目の試合は、守備陣の頑張りもあり無失点で抑え勝つことができました。攻撃に関してはもう少し点を決められたのではないかと思います。キーパーと1対1でのシーンでも決めきることができなかつたり、ラストパスの精

度が少し足りなかつたりするシーンがありました。準決勝では、相手の勢いに押されてしまい耐えて耐えてのPK戦となり負けましたが、この試合は相手のボールを取りにいく姿勢や最後までゴールを目指して戦うことができていたと思います。

この先残りわずかの活動には招待杯も入ってきますので継続して最後まで頑張りましょう。

(堀内 慶太)

小5

【Sチーム】

結果の欄でもお知らせのとおり、市長杯は初戦でPK戦の末に敗退してしまいました。最近、失点も少なく安定したゲーム運びをすることができるようになっていたので、トーナメントという難しい試合においても、楽しいサッカーを披露してくれるものと期待していましたが、この日に限っては自分たちの良い面をほとんど出すことができず、何か消化不良のまま終わってしまった感があります。特に序盤は、相手の寄せを前にボールを止めることができず、幅を使った攻撃はもちろん、後ろの選手が前の選手を追い越して行く場面もほとんど見られませんでした。同じ神奈川県内のチームということもあり、選手たちは心理的にやりにくい面があったのかもしれませんが、あらためてサッカーというスポーツの難しさを知りました。PK戦の直後は、悔し涙を流す選手も数名いました。全力を出し切ったからこそその感情だったのでしょう。結果については真摯に受け止めて、一人ひとり何ができて何ができなかったのかを整理し、また次のゲームに向けてしっかりと準備をしましょう。

今大会、結果として試合に出場できなかった選手もいました。それでも、ピッチ上の選手と同じ意識で最後まで戦っている姿が特に印象に残りました。このチームはもっともっと強くなる、ベンチの選手たちを見てそう確信しました。

【Aチーム】

終盤戦となってきたROOKIE LEAGUE。勝ったり負けたり星勘定も五分の状況から抜け出せない状況ではありますが、公式戦を通じて選手たちは本当に良い経験ができていると思います。練習で取り組んでいることは、Sチームと同じく『良い身体の向きをつくりボールを止めること』です。試合の中でのボール扱いに関しては、春先と比べても格段の進歩を見せてきています。これは、一部の選手に限らず全員に当てはまります。コツコツと基礎練習に取り組んできた成果と言えるのではないのでしょうか。まだまだ、リーグ戦は続きます。みんなのさらなる成長を楽しみにしています。

(鈴木 章弘)

小4

【残念な出来事(1)】

去年の最後の活動時に、来月からしばらくお休みするという申し出がある保護者の方からありました。お休みする理由としては、お友だち関係のトラブルということで、詳しく事情を聞くと、移動時に一緒に行く途中で仲間に隠れられたり、まかれたりという嫌がらせを受けているとのことでした。サッカーとは全く関係のないところでの嫌がらせに耐えられなくなったということで、引き留める言葉ありませんでした。

普段から「仲間を大切にすること」を徹底してきたつもりであった自分の至らな

さを再認識させられました。以前にも、心無い言動を活動中に投げつけられて辞めていった友達がありました。その際にも、サッカーは一人ではできない、仲間がいて、相手がいて、審判がいて、生活面の面倒を見てくれる親がいて、初めてサッカーができるのだ。だから仲間を大切に、相手や審判や親を敬う気持ちを持たなければいけないと説きました。

【されたら嫌なことを人にはしない(1)！】

また。クラス内でのいじめまがいの言動も耳にしたことがあったので、今年最初の活動時、最初の30分ほどをかけて、皆に問いかけました。「仲間の中で、どうしたら、いじめのような卑劣な行為がなくなるのか？」と…。最初は自分には関係が無いとばかりに話し合いにも参加しない子もいましたが、徐々に全員が参加し、いくつかの意見が出てきました。

一つは「相手の気持ちを考える」ということでした。嫌がらせをされた子の気持ちを考えようと気がついたのです。そこから、「されたら嫌なことを人にはしない」、「言われたら嫌なことを人には言わない」という意見に発展しました。問題を皆で共有し、解決策を導き出したことは一定の評価に値すると思います。今後は、このことが実践できるように子どもたちを見守りたいと思います。

【残念な出来事(2)】

年明け最初の活動が波乱含みであったことが影響したのか、今年最初の公式戦において、結果は0-1の敗戦でしたが、それ以上にショックなことが起きました。それは、応援に来てくださった

数人の保護者の方々が、会場の小学校周辺の道路に路上駐車をしたことです。横浜市内ではどこのサッカーチームも、活動場所の確保に苦労しています。多くが学校を使用させていただいている現状もあって、近隣住民とのトラブルがあると、学校からグラウンド使用が認められなくなるという事情を抱えています。そのために、会場周辺の路上駐車には、非常に神経を尖らせていて、

絶対に路上駐車をしないようにと徹底していますし、路上駐車が発覚した場合にはそれなりの処分も考えられます。

今回も、会場提供の原FCさんに住民の方からクレームが入りました。これまでの例ですと、最悪、県のサッカー協会にクレームが届くようなことになると、かながわクラブ全体で、公式戦への参加の道が閉ざされるといった処分が考えられます。かながわクラブの活動場所である港北小学校は、なかなか公式戦が実施できるサイズではないので、普段から、練習試合であっても、相手チームに迷惑がかかることが無いように、路上駐車厳禁を訴えてきました。しかし、今回のこうした事態を踏まえ、敢えてトリコロールの紙面を借りて、保護者の皆様方へ、試合会場周辺での路上駐車厳禁を徹底していただきますようお願いいたします。

【されたら嫌なことは人にはしない(2)！】

たまたま学校の周辺に住むようになった人たちは、学校がお休みの土・日には、子どもたちの騒がしい声や喧騒から逃れ、ゆっくりと朝寝坊を楽しみたいと思うのが必然です。にもかかわらず、多くの小学生がやってきて、大きな声で

サッカーをしていること自体がストレスになるはず。立場を変えて、相手の立場で、考えてみれば自ずと分かることではないでしょうか。子どもたちがするサッカーに対しては我慢したとしても、道路にたくさん止められた車を見て、通行の妨げにもなるし、安全面でも問題があるということになれば、当然、一言、二言、言ってみたくなるのも人情でしょう。

これは、港北小学校の周辺の路上においても同じことが言えます。車で送り迎えに関して、門の周辺に車を停めて子どもを降ろし走り去る、また、迎えて来て門の周辺で子どもを車に乗せて走り去る、そのたびに騒音を発します。「自分一人なら…」と思うかもしれませんが、200人を超えるクラブ員がいますので、このことが200回繰り返されると想像したら、背筋が寒くなります。

最初の出来事で子どもたちが導き出した結論にあるように、相手の気持ちを考え、されたら嫌なことをしない、言われたら嫌なことを言わないということの大人も心がけなければなりません。かながわクラブが永遠に港北小学校を使用して活動ができるように、そして、かながわクラブの子どもたちが公式戦から締め出されるようなことが無いように、保護者の皆様方の自覚をお願いします。

【新たなトレーニング】

グラウンドでは県大会での1回戦敗戦を糧に、新たなトレーニングが始まっています。インステップできちんと蹴ること、角度をつけてボールを受けること、次のプレーまで考えてボールの止め方、停める場所を決めることです。単純なトレーニングではありますが、その必要性を

きちんと理解して臨んでほしいと思います。また、1人対1人に、フリーマンを一人つける練習も始めました。味方をどのように使うのか、使わないのか(パスなのかドリブルなのか)を考えながら、パスを受ける相手の気持ちになって、パスを出せるようになれば良いと思います。

(佐藤 敏明)

小3

新年明けてから早1ヶ月が経ちました。しっかりみんなは目標を決める事が出来たでしょうか？ 目標があるのかないのかでは、これからの成長に大きな差が生まれていきます。些細なことでもいいので目標を持ってほしいと思います。

さて、最近練習では、個人のスキルアップを、目指すためボールタッチや1対1の練習を多く行っています。相手を抜く時に常に余裕を持ちながらどんな相手にでも勝てるようになってほしいと思います。そのためにもボールをこねる力や遊び心などを忘れずに持ち精進して欲しいです。でも、遊び心といってもふざけるのは違います。ここにボールを置いたら相手は取れそうと思ってくるけど、実際は届かない距離などプレーでの遊びを心掛けていきましょう。

(山本 岳明)

小2

【サッカーをする為の準備】

2年生はトレーニングを始める前に集合し、出欠の確認をしています。これは、私にとって選手の状態を知る時間です。元気よく返事してくれる子、スタイリッシュな寝癖がついて眠そうな返事の子、自分の世界に入って話を聞いていない

子、その日によって様々です。返事に元気がない子に「朝ごはん食べてきた？」と聞くとパン1個とか、寝坊したから食べてないといったことが稀にあります。サッカーは比較的激しい運動に入り、エネルギーの消耗が多いスポーツです。朝食をとらないと頭と身体が働きません。選手たちには、「早寝早起きと朝食を取ることも、サッカーをする準備だよ」という話をしました。

【3年生になる準備①】

これまで、身体の様々な部位でボールを触ることを主に取り組んできました。最近の試合形式のメニューでは、近くにきたボールを蹴っ飛ばすことが減ったと感じています。闇雲に蹴っ飛ばすのではなくボールをとめる、ドリブルで運び相手ゴールに近づこうとする、ゴールを奪うプレーが全体的に増えました。まだまだお団子サッカーなのですが、お団子サッカーという人が多い所をドリブルで突破できること、またボールを奪って人がいないスペースに進むこと、お団子から離れてボールを受けられる所を見つけることを目的にしているので、現在はポジションという概念すら伝えていません。ポジションを与えることで、選手の発想に枠を作ってほしくないからです。お団子サッカーという、カオスな環境から想像力をフルに活かし、失敗や成功から学べる技術があると考えているからです。来年度は試合に出かける機会が増えることが考えられます。選手にとって試合は、違うユニフォームを着た相手に力を発揮する、最高の“練習”の場と考えます。

【3年生になる準備②】

最近の選手たちとの会話のなかで、ど

うやら“年下には負けられない”という意識が生まれて始めたようです。話をすると際に落ち着かない子に「1年生みたいだな〜」、と少しからかうとガラリと姿勢が変わります(笑) ビブスの片付けも早く丁寧になりました。少しずつお兄さん、お姉さんになってきたなあ嬉しくなった出来事でした。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

【次のステップに向けて】

今年度も残すところ2ヶ月となり、1年生の選手は2年生に、幼児の選手は小学1年生に、と次のステップへ進むこととなります。それはサッカーにおいても同じです。2年生になれば公式戦が始まります。経験してきた練習試合とは全く異なり、行ったことのないグラウンドへの移動や、今までやったことのないチームとの対戦など、今までとは違う経験をすることになります。次のステップへ進む為にも今から少しずつ準備していきましょう。まだ忘れ物している選手いますよね？ 公式戦で忘れ物をしたら、試合に出れません。試合や練習の準備は自分でしましょう。靴紐は自分で結べるようにしましょう。次のステップへ向けてやれることは沢山あります。サッカーの練習はもちろんですが、身の回りのことも含め次のステップへ向けて準備をしましょう。

(佐藤 伸一)

Papas

【今年のオーバー40:残念ながら・・・】

Papasには、県リーグ二部(2016年度からは一部へ昇格)で活動するComp(コンペ)、四部で活動するRec(レック)のほかに、横浜市リーグで活動する

Over40(オーバー40)、Over50(オーバー50)というチームもあります。このうち Over40 は、40 歳代のメンバーで構成するコンペ、レック混成のチームであり、2015 年度は 36 名のメンバーで活動してきました。

横浜市リーグでは毎年シニアマスターズという大会が行われ、5-6 チームで編成される予選リーグを戦います。(この他に年間 1-2 試合の交歓試合もあります)試合会場が、近場のコンディションの良いサッカー場(三ツ沢陸上、日産小机、玄海田公園、谷本公園など)で行われることから楽しみにしているメンバーの多い大会です。

昨年度は、見事に予選リーグを一位通過し、決勝トーナメントとして憧れのニッパツ三ツ沢球技場で試合ができたのですが、今年度は、強豪チームの揃った予選グループに組み分けられたこともあり、残念ながら 1 分 3 敗の成績で順位決定戦へ回ることになりました。しかしながら、昨年度の決勝トーナメントで 0-4 で敗れた横浜シニア(←横浜で一番強いチーム)に、0-3 の敗戦(善戦)と進歩もありました。その後、年末に行われた順位決定戦の初戦はスコアレスのドローでしたが、2/6 に予定されている最終戦では必勝を期して臨みたいと思います。

Over40 の活動は、2016 年度も続きます。試合が土曜日に行われることが多く、仕事の都合でなかなかメンバーがそろわないこともありますので、新規メンバー大歓迎です。Papas に加入しクラブ指定のユニフォームを購入した 40 歳以上の方(今年 40 歳になる方も OK です)であれば、コンペやレックに

参加していなくてもチームに入ることができます。(コンペ、レック参加メンバーは自動的に登録されます。)年間の試合数も比較的少なく近場の会場で行われますので、まずは気軽に試合を楽しみたいというかたも歓迎です。来年度もあこがれのニッパツ三ツ沢球技場を目指して予選リーグから一緒に頑張っていきましょう。

(平澤 祐介)

ヨーガ(水曜日クラス)

【ランドマークタワー登頂！】

先日、とあるウォーキングイベントに参加してきました。それは、あの横浜のシンボルともいえるランドマークタワーに「歩いて登る」というものです。

昨年 11 月の神奈川県スポーツ推進審議会にて、「競技スポーツのイベントだけでなく、もっと多くの県民が気軽に楽しく参加できて運動をすることを習慣とするためのきっかけとなる、ウォーキングなどのイベントを行うべきである。」という発言を残してきた私です。(インターネットでも閲覧できる、神奈川県第 9 回スポーツ推進審議会の議事録をご参照ください。)その意見を取り入れてくださった折角の神奈川県の企画ですので、参加せずにはられません。

しかし、ウォーキングイベントというのは、普通は名所などを巡ったりするものですよね。なのに、このイベントは「一箇所で階段を上へ上へとひたすら登る。」という予想もしなかった内容です。「こんなのに参加してくれるひとはいるのだろうか。」と正直とても不安でした。でも蓋を開けてみれば満員御礼の大盛況。「ほーら、やっぱりみんな歩きたいのではないですか！」と胸を張りたい気持ち

です。「運動したい。」とか「運動しなくちゃ。」と思っている方は多いと思います。そういった方に参加の機会を提供することができるように、スポーツの敷居をもっともっと低くしていきたいという思いを再認識したイベントでした。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

【酵素風呂体験！】

急に訪れた寒さに身体が慣れないという方も多いかと思えます。母の故郷、新潟県長岡市では一晩で雪が 1m 積もったそうです。こちらでは考えられないですね。しかしやはり雪国の人は寒さに強い！12月、母は防寒対策にダウンコートとブーツを着用して向かったらしいのですが、着いて周りを見たら誰もそんな厚着をしている人がいなくて恥ずかしかつたと言っておりました。まだ暖冬だったとは言え、こちらよりずっと寒かったはずなのに。。雪国の人の娘ながら寒さに弱い私は、最近ヨーガ講師仲間間で流行っている酵素風呂を体験してまいりました。酵素風呂とは、抽出した酵素液を米ぬか、おがくずとブレンドすることによって発生する自然の発酵熱で身体を芯から温めるお風呂、だそうです。お湯に浸かるのではなく、指宿の砂風呂のような感じ。お湯の温かさとは違いました。ほんと、芯からじわじわ。15分ほどしか入りませんが、かなりの発汗。ヨーガのおかげか代謝は良いようで、初めてにしてはよくかいてますね～と言われました。その日は一日身体がカポカ、お肌ツルツルでございました。あと、よーく眠れました。効果としては、疲労回復、肩こり、腰痛、腸の活性化、美肌、免疫力アップ、婦人科系の症状

にも良いようです。うーん、ヨガ+酵
素風呂って最強かもしれない。すぐに
来週の予約を取った中川でありました。

(中川 有香)

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
 ※地下鉄三ツ沢中町駅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