

# TRICOLOR

## 夏休みの小学生平日練習について

小3～6年の夏休み期間中の平日練習について、先月号のトリコロールでも掲載いたしましたが、改めてご案内いたします。

なお、前回発表した日程から8月の日程が若干変更になっているのでご確認ください。

今夏は夏休み期間中に限りしんよこフットボールパークにて活動を行います。期間も以下の通り前期、後期に分けてまとめて連続して行います。夏休み入ってすぐに朝の時間帯に活動することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぎ、また、合宿前に連続して活動しそのまま合宿に繋がられることにより、合宿での効果をより大きなものにしていけると考えております。人工芝のしんよこフットボールパークは原則雨天でも使用でき、朝の比較的涼しい時間帯に活動できるというメリットもあります。また、お盆休みを長めに取ることで、家族旅行や夏休みにしか体験できないサッカー以外のことにも積極的にチャレンジしてもらいたいと考えております。ただ、別途グラウンド代が発生するため参加者からは別途参加費を徴収させていただきますことを予めご了承ください。

子供たちが大きく成長する夏休みの時期に合宿と絡めてより効果的な活動を行うことにより、秋以降の飛躍的な能力の向上や日常生活における意識の向上につなげていきたいと思っております。

■日程：7/22(金)、25(月)、26(火)、27(水)  
8/18(木)、19(金)、22(月)、23(火)、24(水)、  
25(木)※全10回

■時間：8:00-10:00

■会場：しんよこフットボールパーク

(<http://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/football/>)

■集合：6:45 港北小学校

■引率：全学年とも現地までコーチが引率します。

往路：現地まで徒歩、復路：電車にて妙蓮寺駅解散

※費用・申込み方法の詳細につきましては別途メールリストにてご案内致します。

## 大会・公式戦結果

### TOP

〈県社会人サッカーリーグ1部〉

vs YOKOHAMA FIFTY CLUB 0-3 ●

vs 品川 CC 横浜 2-4 ●

### YOUTH

〈県U-18リーグ〉

vs 翠嵐高校 0-1 ●

### JUNIOR YOUTH

〈U-13リーグ〉

vs FC COJB 0-1 ●

### 小6

〈FAリーグ〉

vs 保土ヶ谷エルフィンズ 4-1 ○

### PAPAS

〈COMP〉

県四十雀1部リーグ

vs 横浜シニア 1-2 ●

vs 鎌倉40 1-2 ●

〈REC〉

県四十雀4部リーグ

vs 駒寄FC 0-4 ●

vs FC430 0-4 ●

〈Over40〉

市交歓試合

vs 横浜OB40 0-5 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

【県リーグ】

TOPチームは県リーグ第5節、6節を行い、

YOKOHAMA FIFTY CLUBに0-3、品川CC横浜に2-4で敗れました。開幕からの6連敗、厳しい状況は変わりません。内容的には徐々にですが、改善は見られません。特に攻撃面では、ワンタッチでボールをつなぐかながわクラブらしい攻撃がみられるようになり、チャンスメイクできる回数も増えてきました。守備面でも樋口監督が掲げる全員守備もできるようになってきましたが、いまだに失点は防げません。失点のパターンとして多く見られるのが、自陣でのパスミス、インターセプトなどからの失点です。攻撃に入るために、前がかりになったところでミスすると、DFの背後を突かれ人数的に不利になり、失点してしまいます。また、その場合守備に戻るために運動量も増えてしまい、疲労度も上がります。落ち着いた守備や守備からの攻撃に移るためにも、ミスをせずパスをつないで自分たちの時間帯を多く作ることです。

また、これだけ負けが続くとチームとしてのまとまりが心配になりますが、今年のチームは連敗していても結束力は全く変わりません。このまま変わらず続けることが勝利への近道だと思います。これからもTOPチームの応援よろしく願いいたします。

(中本 洋一)

## YOUTH

先月から「高円宮杯神奈川県U-18サッカーリーグ」と「Jユースカップ関東予選」が始まりました。U-18リーグについては2戦2敗、Jユースカップ予選に関しては1戦1敗というスタートとなってしまいました。

U-18リーグ初戦となった横浜高校戦では、同グループでおそらく首位争いをするであろう相手に対し、慎重に引き気味に入り過ぎて中盤でプレッシャーがかからず、またゴール前でボールに気を取られすぎてマークを

外してしまい、失点を重ねてしまいました。セットプレーから3失点と不運な面もありましたが、中盤であと一步プレッシャーの距離を詰められたり、マークの確認をチームで行うことができれば防げた失点ばかりだったので、悔しい結果となりました。

Jユースカップ初戦は、東京都の強豪クラブチームである大森FCとの試合でした。ピッチを広く上手にを使って攻撃してくる相手に対し、しっかりと集中し守備をすることができておりました。前半40分に一瞬のすきを突かれ失点してしまい、相手に主導権を握られながらも集中を切らすことなく要所ではしっかりと守備をすることができており、カウンターで何本か決定機も作ることができておりました。

U-18リーグ第2戦の横浜翠嵐高校戦では、昨年度0-3と敗れた相手に対し、敗れはしましたが0-1と善戦することができました。開始早々3分に一瞬のマークミスから失点をしてしまいましたが、その後は集中を切らすことなくしっかりと守備を固め、カウンターから決定機を何度も演出することができておりました。最後の最後でフィニッシュの精度を欠き無得点に終わりましたが、逆転してもおかしくないほど決定機を作ることはできておりました。

結果的には公式戦3連敗となりましたが、収穫もあり今後の可能性・伸びしろは十分に感じています。相変わらず人数もぎりぎり、毎試合JYの選手を起用しての厳しい戦いが続いておりましたが、JYの選手は非常に良く戦ってくれていますし、試合に参加しているメンバーはモチベーション高く取り組んでおり、チームの雰囲気は悪くはありません。

主体的に関わる。細部にまでこだわる。見て見ぬふりをしない。改めてこのあたりを普

段の活動からこだわって取り組んでいきたいと思います。5月に入り新入部員も何名か入ってきており、戦力的にも確実に向上が期待ができます。今シーズンも公式戦を戦いながらのチーム作りとなりますが、引き続き上を目指して取り組んでいきたいと思いま

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

### 【U-15】

早いもので3年生も「最後の～」が増えてきます。

まずは今月より「最後のU-15リーグ」が開幕します。なかなかのグループに入りましたが、後輩のためにシード権が取れるよう頑張ら

8月には「最後の高円宮杯」が開幕します。高円宮杯までのU-15リーグ、夏季合宿、通い合宿など全ては高円宮杯の準備と思い、一つでも多く突破できるよう良い準備をしましょう。ここまでの2年半、ここを目標にやってきましたつもりです。

サッカー選手としてはまだまだ続きますが、中学生年代「最後の年」として、最終試合終了の笛が鳴るまでやり続けましょう。

(高田 成典)

### 【U-14】

梅雨もそろそろ終わりを迎え、JYになって二度目の夏を迎えます。この夏の過ごし方で大きく成長できるかが決まってきます。

【暑さに負けない身体づくり】睡眠、栄養、冷房機器の中で過ごしすぎないこと。

【時間の過ごし方】時間を自由に使えるからこそ、勉強、宿題、目的をもった計画をたてること。

以上のことを踏まえてグラウンドに立ち、効果的にパフォーマンスが向上していけるようにしていくことが大切です。U14の選手の中

では大きく身体が成長している選手がいます。テクニックを身に付けやすい時期も盤になってきています。それでもテクニックは上達し続けます。ボールをたくさんさわること、その中でいかに意識してボールを扱うかで成長のスピードも違います。ただ蹴る、ただ運ぶではなくひとつひとつのプレーに意味を持ちながらテクニックを磨いていけるようにしましょう。

UEFAEURO2016も決勝トーナメントに入り激しさが増えています。激しいプレッシャーの中でも止める、蹴る、運ぶテクニックを発揮していますし、球際の闘いはあきらかに日本のレベルを逸しています。それでも日本のサッカーでもできているチームはあります。観ている人が楽しい、やっている選手たちが楽しい、そんなサッカーを目指してこの夏も成長していきたいと思えます。

夏休みは子供たちが毎日家にいる時期です。保護者のサポートなしでは成長できません。食事の面では本当に大変ですがご協力をお願いします。

(斎藤 幸宏)

### 【U-13】

今月もU-13リーグが行われました。相手チームは技術も高くとても良いサッカーをするチームでした。試合が始まると相手チームに押される展開で守っている時間が長かったですが、相手チームの攻撃をしのぎ0-0で前半を終えました。しかし後半も展開は変わらずが耐える時間が多くなりましたが、前半よりは自分たちが攻撃をする機会が増えましたがなかなかシュートで攻撃を終えることが出来なく運動量も段々と落ちて走れなくなり後半の残り3分でこぼれ球をフリーでシュートを打たれてしまい失点してしまいました。その後にはチャンスもありましたが、チャンスを生かし切れず負けてしまいました。最後の気持ちの面で相手の方

が勝ちたいという気持ちが上回ったのかなと

思いました。かながわクラブの選手達も最後まで初戦は、前半のPKによる失点で完全にリズムを崩してしまい、後半も冷静さを取り戻すことができず、ふだんでは見られないミスから失点を重ねてしまいました。チームが浮足立っているところを見逃さず、圧力をかけ奪うのか？ボールのある位置に合わせた正しいポジショニング、切り替えの速さなどがおありませぬ。しかし、簡単にボールを失わろそかになってしまいシュートで終わられるシーンに相手チームに作らせてしまったこと、ま

で、結果として技術が足りなかったと言われた技術面では相手の寄せの速さに慣れずに自分たちのプレーができずに大敗した直後の試合でどのような入り方をするか、立ち上がりが非常に重要になると見ていた二戦目。テンポの良いパス交換など、良い時の丁寧なプレーはあまり見られなかったものの、局面の1対1で何度も仕掛けて得点を重ね、か意識して行うのとなにも考えずに行うのと守備でも危なげなく失点0でゲームを締めくくることができました。昨年までであればズルズルと行っていたかもしれない状況で勝ち点3をゲットすることができ、チームとして

(青木 宏静)の成長を実感した一戦でした。

### 小6

#### 【FAリーグ 後半5試合の報告】

×FC 杉田 0-2●(前半0-0)

×FC イーグルス 1-0○(前半1-0)

初戦は、2点ともセットプレーからやられてしまいました。これまでの4試合とは異なり、序盤から判断の遅さが目立ち、落ち着きを欠くプレーが続いたことからせ、選手交代等で流れを変えようと試みたものの、最後までリズムを変えることはできま

ませんでした。二戦目は、ゴール前でのもう工夫がほしかったところですが、初戦の敗戦を引きずき

×ゼブラ 0-5●(前半0-1)

×保土ヶ谷エルフィンズ 4-1○(前半0-1)

FWの足元への縦パスから連動してコンビネーションで崩してくる狙いを持った攻撃が持ち味のチームとの対戦です。波に乗る意味でも先制点が鍵を握ると見ていましたが、その1点目は相手チームがものにしました。流れが一気に相手チームに傾いてしまいかねない非常に苦しい立ち上がりとなりましたが、選手は自らの判断で縦に速いサッカーを選択し、DFとの駆け引きで何度も相手の裏を狙う形をつくって、後半は4点を奪うことができました。

前期リーグは、6勝2敗1分の勝ち点19(10チーム中4位)という成績で終了しました。チームとしては、リスクコントロールなど、試合の流れに応じた判断が課題として浮き

彫りになると同時に、基本の大切さをあらためて実感する結果となりましたが、個人としてもチームとしても、サッカーの質が高まってきたことは間違いありません。皆さんは、着実に階段を上っています。自信を持ってください。内容と結果を合致させるために必要なこと。それは、さらに「基本の質を高める」こと。後期リーグに向けての合言葉はこの一言に尽きると思います。

(鈴木 章弘)

## 小5

少しずつ夏の気候を感じさせる日が増えました。子ども達はもちろんですが、保護者の皆様も熱中症には十分お気をつけください。熱中症対策として、意識的に外で身体を動かすということがとても大切です。普段からクーラーの効いた室内で活動することが多いと、いざ外に出た時に暑さに身体が対応できずに体調を崩しがちです。外遊びを習慣にして、今のうちから暑さに負けない身体づくりをしてほしいと思います。

さて、6月はTRMやU-11教育リーグがあり、試合の活動が多くありました。4月のトリコロールにも記載しましたがサッカーはサッカーをしないとまくなりません。そういった意味では1回の試合経験は数回分の練習の経験に匹敵すると思います。これからも、試合で何が出来るか？試合中に何を考えてプレーするか？といったことを選手たちに感じてもらえればと思います。

オフ・ザ・ピッチでも、年度はじめの基本に立ち返ってほしいと思います。「あいさつ」「ほう・れん・そう」「感謝」「自立」「ルール」。全てをすぐにできるようになれとは言いませんが、自分に足りないものを1つでも感じ取って、実行できる選手が増えてくれることを願います。

(西井 純一)

## 小4

いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休みには、合宿や夏期の平日練習があります。去年同様、3-6年生の班による部屋割りもあります。去年は、1番下の学年での参加だったので上級生についていけば何とかなりましたが今年は、1番下の3年生の面倒を見ながらも自分の事をしっかりこなさなければなりません。合宿は、サッカーはもちろんのこと、ピッチ外での行動や仲間との共同生活を親元から離れて経験できるチャンスです。合宿を乗り越えて大きく選手として成長してくれればと思います。選手たちの新たな一面が見れるか今から合宿が楽しみです。

さて、最近の活動時は、夏が近づき外での気温も上がってきました。家での過ごし方や活動時にはこまめに水分補給をするなど、体調を崩さないように気を付けましょう。

(堀内 慶太)

## 小3

【ピッチの中では】

6月は、区リーグとルーキーリーグ、交流戦と対外試合を行うことができました。選手達は、「自分でボールを奪う&ドリブルでゴールを目指すこと」に加えて、お団子状態から離れて自由になれるところ(フリースペース)を見つけて「ボールをもらえる所にいる」ことにトライしています。最近は、お団子状態の中でやみくもにボールを蹴り飛ばすことが減りました。少しずつですが、お団子状態の中からドリブルで抜け出そうという意図を持ったプレーに変わりつつあります。そこで、味方も相手も人が沢山いる狭い所(お団子状態)でボールを奪った時、自由にプレーしやすいかな？ということをご考慮しました。自分の近くに人がいないほうが自由にプレーできること、人が多いと難

しくなると感じている選手は、お団子から離れてフリースペースを見つけ、パスを要求するようになりました。リーグ戦では、お団子からドリブルで抜け出すことに加えて、相手ゴール前のフリースペースでパスを受けてゴールを奪う場面もありました。平日練習でのミニゲームでも、フリースペースを意識してプレーすることで、試合で自由にプレーできるようになると思います。

【選手達へ】

週末のトレーニングでは、試合で自由にプレーできる選手になるための練習をしていますね。リフティングや2人ペアで、ボールをいろんなところ(インステップやインサイドなど)でトラップ、ドリブル、キックをできるようにするための練習です。今できないことを、できるようにすることが「練習」です。活動以外の日にボールに触っている選手は上手くなっています。友達やお家の人と遊びながら、ひとりでも工夫すればできることはたくさんあります。時間を見つけて、たくさんボールに触りましょう！

(嘉手納 大輝)

## 小2

【練習では】

前から「周りを見る」ということを意識した練習を行っていましたが、最近はそれにプラスして、「駆け引きをする」「判断する」ということを意識するようになっています。徐々に周りをみてプレー出来るようになってきています。相手がどこにいるのか、味方がどこにいるのか、どこにスペースがあるのか。それが把握できた上で、①相手と駆け引きをする。②今どういうプレーが出来て、なにが出来ないのか判断する。この2点を意識させるようにしています。この2点はサッカーの試合において、とても重要な部分であり、サッカーを楽しむための1部です。逆に周りを見てプレ

一が出来ていなければ、この2点は身につけることが出来ません。練習の中から、言われなくても出来るようになってほしいと思います。

#### 【体調管理】

夏に向けて徐々に気温が上がってきています。十分に水分補給をするためにも必ず水筒の中身を多めに持たせるようにしてください。また、昼と夜とでは気温の差が激しいので、体調管理等に気をつけてください。サッカー選手にとって体調管理はとても大事です。好きなサッカーを思いっきり楽しむためにも手洗い・うがいをし、風邪の予防をしてください。

(佐藤 伸一)

## 幼児・小1

#### 【考えることは習慣】

サッカーにおいては、様々なスピードが求められます。走るスピード、蹴ったボールのスピードなどは筋力の問題がありますので、中学生、高校生年代で身につければよいと思いますが、考えるスピードに関しては、今の時期から鍛えていく必要があると思います。なぜなら、考えることは習慣づけだからです。考えることが習慣になっていないと、次に何をするのかについて、誰かからの指示がないと、行動に移すことができません。ボールが自分のところに来て、次に何をするか分からず、まごついているうちに、相手にボールを奪われてしまいます。ベンチから、指導者が「蹴れ！」と大きな声で指示を出すと、それに反応してボールを蹴ることはできるという、所謂、指示待ち人間と言われるようになってしまいます。

幼い頃から、自分で考えることを習慣づけられている子どもは、自ら考える習慣がついていますので、心配ないのですが、自分で考えるように言われていながら、誘導されて

親の思うとおりに動かされてきた子どもや、全く親の指示通りに動かされてきた子どもには、考える習慣が身につけていません。

#### 【考えたことは尊重】

例えば、ランドセルを選ぶ際に、「何色にする？」と尋ねて、赤という色が大好きな男の子が「赤！」と言ったら、多くの親御さんは、取り敢えず、「男の子で赤はおかしいのでは…」と否定に入り、最終的には、赤以外の男の子らしい色のランドセルに落ち着くということがあると思います。「赤」という自分の考えを否定され、他の色のランドセルを持たされた男の子は、自分の考えを否定されたことしか頭に残らず、それ以降、自分で考えて自分の意見を言うことをしなくなる可能性があります。

「どれにする？」とか「何にする？」とか、一見すると子どもに考えさせているように思われるケースでも、最終的に、親御さんが決めた結論に導かれてしまうということが多々あると思います。考えることだけでなく、出した結論も尊重してほしいところです。自分で考えて、出した結論が認められなかった経験は、考えることそのものを意味のないものと判断させる材料となりかねませんので。

#### 【練習の場面では】

グラウンドでは、様々な動きを子どもたちに要求しています。神経系の発達が著しい時期だからこそ、神経の隅々まで動かせるようにトレーニングしています。ボールを蹴ること、ボールを止めること、ボールを運ぶことのそれぞれに、今の時期にきちんと身につけてほしい基本的なポイントがあります。ボールを蹴る時にはボールを見ることであったり、ボールを止める際には地面と自分の足とで三角形を作ることであったり、ボールの落下するスピードと同じスピードでインステップを下げることであったり、ドリブルの際

にはボールを見ないことであったり、フェイントは相手を騙すということなどです。

練習の際には、こうしたポイントを常に意識(考える)することが大切です。なんとなく時間を過ごすのではなく、ポイントを意識して(考えて)、取り組んでほしいところです。常に頭を働かしていることが、考えることの習慣化につながります。考える＝集中すると言い換えても良いでしょう。

#### 【脳からの指令で体は動く】

さて、考えることは身体のどこで行われているのでしょうか？それは紛れもなく「脳」です。人間の身体は脳からの指令で、呼吸をしたり、食べたものを消化したりという生きるための活動を無意識でしています。しかし、スポーツ(サッカー)は、ある意味、生きるために必要なものではありませんが、本来、人間の『生』とは関係がないので、意識して考え、身体を動かすことが必要になります。無意識では絶対に出来ません。

右足だけのドリブルと言われたら、右足だけという意識を持たないと、適当に左足が顔を出し、トレーニングの意味を台無しにしまいます。右足のインサイド、アウトサイド、足を替えて左足のインサイド、アウトサイドでボールを触ってと指導者に言われたら、同じことを自分の脳から指示を出して、身体を動かさないと、トレーニングとして効果が上がりません。ボールをまたいで、反対足のアウトサイドで持ち出すと言われたら、ボールをまたぐ意味を理解し、脳から指示を出して、足を動かす必要があります。

指導者の指示を理解し、自分の脳から同じ指令を出していかないと身体は動きません。適当に、考えもせずに、身体を動かしている上達は望めません。

#### 【焦らないでください】

とはいえ、練習に子どもたちを意識的に取

り組ませることは指導者の仕事になります。傍から見ていて、自分の子がちゃらんぼらんだとか不甲斐無いと感じられても、じっと見守っててください。考えさせながら、意識させながらできる子は今の段階ではそれほど多くはありません。それは指導者として、分かって指導しています。時間がかかることは覚悟の上で、繰り返し、繰り返し、同じことを言い続けて指導をしていますから。しかし、継続させなければ習慣にならないことも事実です。継続させるには、いつも、申し上げているようにサッカーが嫌いになってしまっただけでは元も子もありません。サッカーを好きにさせることから始めて、考えることの習慣づけへと進めていきたいと考えています。子どもたちを即座に理想に近づけることは至難の業です。少しずつで良いので、理想に近づけることができればと考えています。

(佐藤 敏明)

## PAPAS

### 【シーズン折り返し点を迎えて】

神奈川県シニアサッカーリーグの四十雀4部に所属しているPapasレックですが、シーズンの全11試合中7試合を終えて、1勝5敗1分け(勝ち点4)と例年に比べても少々苦戦しています。

4月の開幕2戦は上位リーグから降格してきた強豪に二連敗したものの、その後、5月に入って調子をつかみ勝ち点を順調に上げてきたのですが、6月に入って再び完敗の試合が続いています。

その間、チームのフォーメーションは、長年親しんできた4-2-3-1から変化を加え、4-3-3(4-1-2-3)を採用したり、4-4-2を採用したりしています。試合ごとに参加メンバーの顔触れが変わることもあり、相手チームの特徴も踏まえてフォーメーションを工夫しています。しかし、シニアリーグでフォーメ

ーション以上に勝敗に直結するのが参加人数です。とりわけ、自由な交替が許されるシニアリーグで、気温が高くなるこの時期は、交替人数の多い少ないが運動量に直結し、チームの勝敗を分ける大きな要素となります。毎試合、14-15人ぐらいのメンバーが集まるともう少し良い成績がおさめられるのではないかと考えています。

また、シニアリーグでは、それまでそれほど強くなかったチームでも、ある年から突然強くなることがあります。たいていの場合は、若手(とはいっても40歳になりたて)の運動量があつたり、スピードがあるメンバーが数人加わって、チームのスタイルが一新され一気に順位を上げることが珍しくありません。出場メンバーの半分を50歳以上が占めることもあるレックにとっては、それまでのお得意さんが一気に苦手に変わるピンチ到来です。ということで、レックではいつも新規加入メンバーを大歓迎しています。試合への参加人数を増やし、しかも、50歳オーバーのメンバーよりは走ることのできる若手メンバーが加わってくると大いに試合が楽しみになります。

レックのメンバーのうち少なからずは、大人になってからサッカーを始めメンバーであつたり、子供のころ以来のサッカー再開組であつたりします。エンジョイサッカーをモットーに、体力に応じてなるべく均等な出場時間を確保したりしていますので、興味のある方は、ぜひ参加を検討してみてください。

今年は、シーズンの半分を過ぎてしまいましたので、今のうちから港北小学校の活動に参加して体を慣らしてから、来年のシーズンに狙いを定めるという手もあります。まずは、港北小のパパスの活動に参加することから始めてみてください。よろしくお願

います。

(平澤 祐介)

## ヨーガ(水曜日クラス)

### 【イベントのご報告】

6月21日が国連により国際ヨガDAYと定められました。(2014年12月11日制定)これにちなんで6月5日にヨガイベントを行いました。これほどの規模のヨガイベントを自分で企画して行うことは初めてでしたので、どうなることかと心配でしたが、当日は約80名の方々に参加をいただき、とても賑やかで楽しい会とすることができました。かながわクラブの皆様をはじめご協力いただいた皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

と、そこまでは良かったのですが、無事にイベントを終えることが出来て安心した途端、高熱を出して寝込んでしまいました。あー情けない。ご迷惑をおかけした皆様ごめんなさい。病は気からと言いますが本当ですね。気の緩みで一気に疲れがでたようです。

「鬼の霍乱とはこのこと。」「頑張り過ぎです。」「ちゃんと休んでください。」「自分の年を考えて。」「それは休めという天の言葉です。」「等等。多くの方々から厳しくも優しい言葉を沢山いただきました。ありがとうございます。イベントもイベント後も多くの方々を支えられればなしの私です。こんなに情けなく頼りない私ですが、なんだかとても幸せを感じます。人は人に支えられて生きているのです。有難すぎて高熱にうなされながらも感謝の涙で枕を濡らしておりました。

お陰様で、イベントから一か月近くもたちやっとなんか元気になってきました。さあ、次はなにをしようかな。性懲りもなくあれこれと夢が広がります。やっぱりヨガが大好きです。ヨガのためになにかやりたいです。こんな私ですが、これからどうぞよろしくお願

上げます。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ（金曜日クラス）

### 【ハッカ油の季節】

湿気の多いジメジメとした日々が続いています。汗が乾かずリンパの流れが滞って、身体が重たくむくみやすい。気圧の低下で自律神経がパニックになるので、めまいや偏頭痛も感じやすい時期なのだそうです。身体が重ダルいと、なんだか気持ちまで疲れた感じ。身体の状態と心は繋がっているんだなあとおつくづく感じます。

数年前から、この時期になると天然のハッカ油を購入しています。首の周りにシュッとひと吹き、しばらくすると涼しい風が感じられます。ミントの香りも漂って気分リフレッシュ。更に暑くなると、お風呂にも数的垂らします。風呂上がりはスッキリ！ただし、入れすぎると北極の風になりますので、気をつけて下さい。それから、吹いたところを触った手で目を触らないように…。それから、虫除けにも優秀です。私が知るところ、最強かも。山登り好きな生徒さんも愛用していました。

今年の夏は暑そうですね。ヨーガで身体と心を良い状態に戻しながら、元気に乗り切りましょう。1回単発でもご参加できます。皆様のご参加をお待ちしています♪

(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](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