

# TRICOLOR

## 小学生夏合宿

7/29-31日にかけて行われた小学生夏合宿が、無事に終わりました。

最終日は少し雨が降りましたが、それ以外は天気にも恵まれ暑い中みんな頑張っていました。今年も縦割りの班行動や縦割りの試合などが行われました。

6年生は下級生の面倒をよくみてくれました。また下級生も上級生にしっかりとついていき、3日間頑張っていました。初日は、班行動になれていませんでしたが、2日目、3日目になるとしっかりと1つのチームとして班行動が出来るようになっていきました。今回の合宿でできた絆を合宿が終わったから終わりではなく、この先も繋がっていかれたらと思います。

合宿にご理解いただき選手たちを快く送り出してくれた保護者の皆様、ありがとうございました。

## 大会・公式戦結果

### TOP

- 〈県社会人サッカーリーグ1部〉
- vs TUY 2-5 ●
- 〈県社会人サッカーリーグカップ〉
- vs TUY 2-4 ●
- vs 品川 CC 横浜 2-4 ●
- vs 横浜 GS コブラ 6-1 ○

### YOUTH

- 〈県U-18リーグ〉
- vs 新羽高校 1-2 ●
- 〈Jユースカップ関東予選〉
- vs INAC 多摩川 2-0 ○
- vs グラシア相模原 1-13 ●
- vs Rio football club 1-5 ●
- vs フットワーククラブ 4-2 ○

### JUNIOR YOUTH

- 〈U-13リーグ〉
- vs FC コラソンインファンチル淵野辺 0-0 △
- vs 湘南リーヴレ L 0-10 ●
- 〈U-14リーグ〉
- vs FC コラソンインファンチル淵野辺 4-2 ○
- vs 川崎アズーロ 5-1 ○
- 〈U-15リーグ〉
- vs 瀬谷 IF 5-2 ○
- 小5**
- 〈NHK杯予選〉
- vs 三ツ沢ダックス 0-0(PK2-3)●
- 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 大和四十雀 0-1 ●
- vs Tsujiko FC 0-0 △
- 〈Over40〉
- 市シニアリーグ
- vs 神奈川高麗 FC 1-1 △

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

【公式戦初勝利】  
 かながわクラブ TOP チームはようやく今シーズン公式戦初勝利をあげました。

県リーグは7、8月は試合がありませんが、例年リーグ戦終了後に行っていた県リーグカップをこの7、8月に行っています。第1戦の TUY とは2-4、第2戦の品川 CC との試合も2-4の敗戦で、どちらも終盤に点数を取られるという県リーグの再生ビデオを見ているような内

容でした。しかし、7月31日に行われたGSFC コブラ戦はこれまでのうっ憤を晴らすかのような6-1での勝利で、カップ戦ではありますが、今シーズンの公式戦初勝利をあげることができました。内容的には今までやってきたこと通りなのですが、やっと相手に点数を取られないような全員での守備ができたと思います。

一つ勝って喜んでる暇もありません。8月はカップ戦が残り2試合あります。今回の勝利を踏み台にして、カップ戦で弾みをつけて、9月に再開するリーグ戦に臨みたいと思います。

毎試合、暑い中の応援ありがとうございます。選手たちも熱い試合を見せますので、今後と応援よろしく願いいたします。

(中本 洋一)

## YOUTH

7月はU-18リーグが1試合、Jユースカップ関東予選が4試合と公式戦の連戦が続きました。

U-18リーグの新羽高校戦では、日程が英検や資格試験等と重なってしまい主力が揃わず非常に厳しい戦いとなりました。運動量が豊富な相手に粘り強く戦うことができていましたが、一瞬の集中が切れたところを突かれて失点してしまいました。

Jユースカップ予選は千葉県、茨城県、県内でも相模原市、寒川町と遠方での試合が続きましたが、選手たちはよく戦い抜いたと思います。

グラシア戦では判断の速さ、プレー強度、取り組み姿勢等、全ての面で違いを見せられ、前半にGKが退場となってしまったこともあり大敗を喫してしまいま

した。東京都の強豪クラブチームであるリオFC戦ではしっかりと戦い方をチームで共有し臨むことができました。中盤の守備の人数を増やすことにより個人技が優れている相手選手に自由なスペースを与えずしっかり守る作戦はある程度機能し、カウンターから相手を慌てさせる場面を何回か作ることができ、後半に1点返せたことは大きな収穫だったと思います。INAC多摩川戦では暑い中集中してさぼることなく守備を行い、少ない手数で効果的にシュートまで持っていくことができていました。さらに攻撃面において選手それぞれの個性が発揮されており、今後の可能性や伸びしろを感じられた非常に良い試合となりました。フットワーククラブ戦においては、非常に強い気持ちで向かってくる相手に圧倒され前半は1-2とリードされて折り返しましたが、後半はある程度冷静になりキープレイヤーを自由にさせず決めるべきところで決めることができ逆転することができました。

体調不良や怪我、学校行事や進路関係などでなかなか全員が揃わず限られたメンバーで戦わなくてはならない厳しい戦いが続いています。1戦1戦試合をする毎にチームとしても個人としても成長できていると感じます。新メンバーの取り組み姿勢がチームに好影響をもたらしてくれており、チームの雰囲気は良くなってきております。

8月もU-18リーグの連戦が続きますが、1戦1戦大切に結果に拘りつつ、次につながる戦いをしていけるように取り組んでいきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

### 【U-15】

早いもので、3年生は中学年代最後の夏休みです。かながわクラブの活動以外にも、家族旅行などたくさんイベントが控えていることでしょう。ですが、夏休みが終わると早々にテスト期間に入ります。2学期の成績は高校進学にも重要です。しかも8月後半からの土日は、高円宮杯の予選が入ってきますので、切羽詰って慌てることないよう、休み中からコツコツ勉強しておきましょう。普段から勉強をしていれば、テストのため高円宮杯に参加できない、ということはないと思います。

中学生年代最後の夏休みと大きな大会です。悔いのないようにしましょう。

(高田 成典)

### 【U-14】

現在U14は公式戦で負けていない状況が続いています。どんなことをやっているかという質問もされますが、特別なことはしていません。しいて言うならば小学校時代のコーチが伝えてきたことが成果として出てきたということだと思います。

それは取り組む姿勢です。コーチの話を聞く、荷物を綺麗に並べる、ふざける楽しさではなく真剣勝負を楽しむ事などです。小学生年代で一生懸命伝えてくれたことに私も選手も感謝し、これからも更なる成長を図っていきます。

いよいよ夏の遠征になります。今年の遠征でも多くの収穫ができましたが今回も楽しみにしています。大会の組み合わせでも、ほとんど県外のチームです。そんな相手に何ができるかという試

す場をつくってくれた皆さん、遠征に出かけていただきありがとうございました。保護者の方に感謝申し上げます。

選手と面談を行い目標をもって取り組んでいる選手もいます。今一度、全員で目標を共有し、来年の今ごろに悔いなくプレーできるようにスタッフ、選手共々励んでいきます。応援、ご協力の程、お願いします。

(斎藤 幸宏)

### 【U-13】

7月のトレーニングでは、基礎を中心に練習を行っていましたが今月は技術だけではなく、技術にプラスしてオフザボールの動きを中心に行いました、オフザボールの動きは技術ではなく、ボールがないところで「相手の嫌がるポジション」「相手の裏をかく」=「相手との駆け引き」を意識してプレーをしてもらうようにしています。一部の選手は、徐々に頭では理解はしているが、プレーをしているとなかなか上手いきません。まずは、頭で理解することが大事です。そして次はプレー中にどこにポジションをとったら相手が嫌がるのかを頭で考えてプレーをしてもらいたいと思っています。またどこにスペースがあるのか、どこにスペースを空けるとチャンスなのか、など周りを見てプレーをすることがまだまだ出来ていないのでもっと頭を使ってプレーを出来るように意識してもらえればサッカーがもっと楽しいと思えると思います。

これから、楽しい夏休みとともに暑い日が続くと思います。熱中症などで体調を崩しやすいので自分達で体調管理をして体調を崩さないよう、気をつけてください。また夏のサッカーでは相手よりも走れるチームが勝つと思うので家でダラダラせず、身体

を動かすことを心掛けましょう。しかし楽しむことも忘れずに夏休みを過ごしてください。

(青木 宏静)

### 小6

#### 【夏合宿】

6年生は、各班の取りまとめ、食事の際の配膳準備など率先して取り組み、最高学年としての振舞い、成長した姿を見せてくれました。(褒めすぎでしょうかw)

#### 【未来を予想して】

この合宿の夜のミーティングで「自分が将来どうしたいか、どうなりたいか少し想像してみよう」と投げかけてみました。これから中学生、高校生、そして大人になっていく中、それがサッカーに関することでも、他のことでも良いので、それを実現させるには何が必要なのかをぼんやりでもイメージしてみることで、今やっておいた方が良く、考えた方が良くことに気がついてくれたら幸いかな、と思っています。

今後の彼らの振舞いにどう変化があるか少し楽しみです。サッカーに関しては、こちらは愚直に「良い体の向き」「ファーストタッチ」がいかに大事かを繰り返して伝え続けます。それが良い「気付き」になることを願います。

(小野 津春)

### 小5

夏休み期間となり、大いに夏を満喫してくれていることと思います。少年期における長期休業期間は、サッカーの上達だけでなく人間形成の上で非常に大きな意味を持つ期間だと考えます。サッカーに向き合う時間が増えること、家族

旅行の時間が取れて家族のコミュニケーションがさらに多くなること、友達と触れ合う時間が増えてさらに深い友好関係を築けるなど、例を挙げればきりがありません。

ただし、そういった環境の変化があれど、本人がそれを意識しなければ大きな変化は望めません。年度の半ばとなるこういった時期にも年度はじめに話をした「自分自身の行動で、すべては変わる！」という言葉をもう一度見直していただければと思います。保護者の皆様におかれましては、こちらも年度はじめのミーティングでの話と同様に、選手たちの自立に向けたサポートをこれからもよろしく願います。

何はともあれ、小学校生活であと2回しかない夏休みを目一杯楽しんでくれることを願っています。

(西井 純一)

### 小4

今年の合宿も、無事終わりました。3日間という期間で、4年生の子供たち成長できたと思います。班行動では、今年は去年と違い年下の学年がいる中で、3年生の面倒を見ながらも自分の事は自分でする行動が出来ていたと思います。

また、合宿先でのトレーニングマッチでは、強い相手にいつものプレーが出来ませんでしたでしたが最後まで暑い中プレーをしてくれました。最終日の3年生との試合では、1学年上らしいプレーを見せてくれましたし、3年生にとっても良い刺激を与えられたと思います。

合宿を通じて経験したことを生かして夏以降もさらなる成長を遂げてほしいと思います。

(堀内 慶太)

### 小3

7月は、各リーグ戦に加え、しんよこFPでの平日練習と神栖合宿を行いました。夏休みに入り、どこどこに行ってきた！旅行する！といった話をしてくれます。サッカー以外の話も、楽しみです！

#### 【Sチーム初勝利！】

Sチームは区リーグで前回大敗した2チーム対して、リーグ戦初勝利と初の引き分けでした。初勝利の瞬間、これまで選手達は悔しい思いをしてきた分、最高の笑顔と興奮した様子でしたね！続く第2試合では、リードしながら終了直前に追いつかれてしまいましたが、良い教訓になったのではないのでしょうか。Aチームは、金沢区でルーキーリーグを戦いました。会場は人工芝。試合中、土のグラウンドとの違いに戸惑っていました。土のグラウンドでは繋がっていたパスが、人工芝では繋がらない。ではどうしたらいいか？皆で考えてみました。ボールを止める、蹴る、という基本の部分が、まだまだ相手より足りないことに気づくことができましたし、選手達もキックの強弱を意識しトライしていました。

#### 【夏休み平日練習 TR】

夏休みに入り、平日練習をしんよこFPで行っています。港北小学校から徒歩で約50分かけて歩き、始めは港北小をスタートしてから10分ほどで「まだ着かないの？」「あと何分？」と苦戦した様子でしたが、3日目には道も覚えた選手に引率され始めています(笑)比較的涼しい時間帯のおかげで、バ

テることなく綺麗な人工芝でのプレーを楽しんでいます。綺麗なピッチでプレーできる貴重な機会ですので、8月も日程を調整し参加していただきたいと思います。

#### 【神栖合宿】

7月29日～31日まで、茨城県神栖市で合宿を行いました。通り雨はありましたが3日間天候にも恵まれ、キレイな天然芝でプレーできました。4年生から6年生のお兄さん達と寝食を共にし、色々吸収してもらえたと思います。自分のことを全てしなければならぬ環境で、普段から自分で考えて準備をできている人、甘えて準備していない人は行動に表れていました。普段のミーティングでも、今回の合宿中も選手達に話してきたことですが、①自分のことは自分で準備する ②人の話を聞く ③分からないことがあれば質問する。これらのことをすぐにできるとは思っていません。小学3年生の今だからこそ、自分の頭で考え何でもトライしてほしいと考えています。失敗した時は成功するために何が必要なのか一緒に考え、またトライできるようサポートします。自分の力で成功した行動と喜びは大人になってもなかなか忘れません。それを積み重ねることで、できることを増やしていけたらと思います。ご家庭におかれましても、たくさんトライし失敗させてあげてください。宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

### 小2

#### 【練習では】

最近の練習では、一貫して、「周りを

見る」「判断する」という事を意識させるような内容を行っています。顔を上げてドリブルが出来ていなかったり、落ち着いて判断する事が出来ずとりあえずボールを蹴っ飛ばしてしまったりする場面がありますが、それでも少しずつ周りを見たり、判断したりする事が出来てきました。もちろん個人差はありますが、全体的にレベルが上がってきているように感じます。焦らずゆっくりと確実に一步一步進んでいきたいと思っています。

#### 【サッカーとは】

「サッカーとは」という漠然とした質問に自分自身どう答えるべきなのか分かっていませんが、そんな僕でも1つだけわかってることがあります。サッカーは、チームスポーツです。(これは皆さんわかりますよね？)サッカーは1人でやれるスポーツでは無いです。「1人で守って、1人で攻める」なんて全部1人で出来るわけないのです。もちろん、個人の能力も求められる場面はあります。例えばドリブルの能力であったり、足の速さであったり、その人その人に合った個性があつて、その個性を生かす場面があります。しかし、それだけでは試合に勝てないのです。どれだけ良い個性を持っていても、チームになれていなかったら、試合には勝てません。みんなバラバラで、やりたいことやって、言いたいこと言って、これってチームって呼べますか？まだまだ2年生で団体行動というのが理解出来ていない事もわかっています。けどいつまでも「2年生だから…」で片付けるつもりもありません。秋には大きな大会が控えています。チームのみんな楽しくサッカーをする事ができ

ればおのずと結果はついてくると思い  
ます。

少しずつ変わってきている人がいます。  
気づいている人がいます。周りの人をよ  
く見てみましょう。よく話してみましょう。  
そうすれば気付けることがたくさんある  
のでは無いかと思います。

(佐藤 伸一)

## 幼児・小1

### 【指導者の仕事は刺激を与えること】

今のところ幼児・小1 カテゴリーは、週  
1回の港北小学校での活動がメインに  
なります。当然、週1回の90分間の活  
動だけで満足しては、サッカーが  
上手くなるはずがありません。1週間に  
60分×24時間×7日=10,080分間あ  
るなかの、わずか1%にも満たない  
(0.9%)の90分間だけでサッカーが上  
手くならうなんて、そんなに虫のいい話  
はありませんし、指導者にはそんな魔  
法の力はありません。

では、どうすればサッカーが上達する  
のでしょうか？結論としては、ボールと  
友だちになることです。ボールと友だち  
になるということは、毎日ボールに触れ  
る(ボールを蹴る)ということになります。  
サッカーを大好きにさせる意味はそこに  
なります。サッカーが大好きになれば、  
いつでもサッカーをしたいという気持ち  
が湧いてきます。しかし、友だちがいな  
いと試合はできません。ところが、一人  
でできるサッカーの練習があります。そ  
れは、週1回の活動の中で、いつもや  
っている、ボールを蹴る場所の確認(リ  
フティング)だったり、地面との三角形を  
意識したボールを止めること(トラップ)  
だったり、ボールを運ぶ(ドリブルやフェ

イント)ことだったりします。

リフティングやトラップ、ドリブルやフェ  
イントは、一人で繰り返し、繰り返し練習  
することで身につきます。広い場所や  
お友だちは全く必要ありません。こうし  
た基本的なスキルは、実は週1回の練  
習で上手くさせるほどの魔力は、指導  
者にはありません。やはり、毎日、子  
どもたちが、家でどれくらいボールに触れ  
ているかで決まってきます。そうすると  
指導者としては、毎日、家で、子ども  
たちがボールに触れるように仕向ける仕  
掛けを用意することになります。それが  
「刺激」を与えることなのです。子ども  
たちに上手になりたいという気持ちを起  
こさせる刺激です。ボールをインステップ  
で蹴る際のポイント、インサイド、アウト  
サイドのリフティングのポイント、ヘディ  
ングのポイント、トラップのポイント、ドリ  
ブルのポイント、フェイントのポイントな  
どは、港北小学校での活動の中で、全  
て子どもたちに伝えてあります。ポイント  
が理解できずに闇雲にボールに触れ  
ていてもあまり効果は期待できませんが、  
ポイントを意識しながら、毎日ボールと  
戯れることで、様々なスキルは目覚まし  
く向上していきます。

【保護者の方々には子どもの遊びにお  
付き合いを…】

練習後にグラウンドに残って、或いは、  
練習前に早めに来て、サッカーをする  
子どもたちの姿が目につきます。これは  
とっても良い傾向だと思います。お蔭  
で、かながわクラブは、日曜日終日、港  
北小学校のグラウンドを使用させてい  
ただくことができます。自分たちの  
カテゴリーの活動の前後でも、グラウン

ドの隅でサッカーに興じることができる  
恵まれた環境があるのです。折角のこう  
した環境を利用しない手はありません。  
90分間の活動を終えて、まだやり足り  
ない思いの子どもたちも多いと考えます。  
保護者の皆様方には、少しそうした子  
どもたちにお付き合いいただければと  
思います。一緒にサッカーをしていただ  
ければベストですが、そうでなくても、練  
習後にサッカーをしている子どもたちを  
じっと待ついただくことがあれば、子  
どもたちはサッカーを思う存分楽しむこ  
とができます。

満足するまでサッカーに取り組むこと  
ができれば、子どもは、更に意欲が出  
てきます。1週間毎日ボールに触れる  
気持ちが芽生えます。かながわクラブ  
育ちでJリーガーになった選手たちの子  
ども時代を思い起こせば、毎日ボール  
に触れていたこと、暇さえあればサッカ  
ーをしていた姿が思い浮かびます。

予定が入っていたり、昼食の時間が迫  
ったりして、お忙しいこととは思いますが、  
保護者の皆様方には、練習前後に  
少し子どもたちに付き合ってくださいと  
をお願いします。中には、お弁当持  
参で一日グラウンドにいる子どもたちも  
いるようです。勿論、きちんとした食事を  
摂り栄養補給をし、熱中症にならないよ  
うに水分補給をしながら、サッカーをす  
ることが前提ですので、ご家庭でのご  
協力もお願いします。かながわクラブに  
は、こうしたサッカーに夢中になれる環  
境があります。是非、ご利用いただけれ  
ばと思います。

【真似をしよう！】

間もなくオリンピックが開幕しますので、

日本代表や各国の代表の試合を目にする機会があると思います。現段階で子どもたちに、試合を観て、戦術の理解やチームとしての戦い方の理解を求めるのは無理がありますが、有名選手の目を引くプレーや上手なプレーを見たら、そのプレーを真似してみましょ。 「学ぶ」という言葉はもともと「真似ぶ」＝「真似をする」から生まれたという説もあります。見ていて感動したプレーが出来るようになるまで、徹底的に真似をしてみましょう。そして、普段の練習の際にも、同じようにお手本を示す指導者の動作を真似することから始めてみることです。

サッカーが上手になりたいのなら、家で、暇なときにはゲーム機に手を出すのではなく、ボールを持って外に出て、ボールを蹴りましょ。練習の後でも、グラウンドの隅でサッカーをしてみましょ。上手な選手のプレーを真似してみましょ。必ず、サッカーが上手になるはずですから…。

(佐藤 敏明)

## PAPAS

### 【2016 年度リーグ前半戦】

Rec(22名)/Comp(24名)ともに4月3日より開幕した2016年度リーグ戦も7月で前半戦が終了しました。Compですが前半戦終了時点で全11試合中5試合を消化して0勝5敗、得点3、失点12、勝ち点0と不本意ながら最下位(12位)と苦戦しています。また、警告「0」を目標としていましたが、すでに警告「2」と昨年の「1」を上回ってしまいました。念願であった1部の初戦、藤沢40とのゲームは攻守がかみ合わず大量失点をし

てしまいましたが、

それ以降はフォーメーションも固定することができ、1部の試合勘にも慣れ始め、ここ直近の2試合は、昨年優勝の横浜シニア、同3位の鎌倉40に勝利するチャンスも多数ありましたが、1-2と善戦むなしく惜敗でした。前半戦は天候の関係で5試合の試合消化でしたが、後半戦はまだまだ6試合が残っています。

日程が決定しているのは以下の5試合になります。

9月4日 vs 湘南40

9月18日 vs 川崎40

9月25日 vs 西湘40

10月2日 vs 綾瀬40

10月30日 vs Wマス

また、9月4日は後期審判実技研修会になっています。審判員の方はゲーム開始15:15ですが、11:30からの審判実技研修会を受講するようお願いいたします。

### 【Cooling Break について】

今年度から7月～9月に熱中症対策として[CoolingBreak]が実施されます。

・前後半1回ずつそれぞれの半分経過直後のアウトオブプレー時に選手・審判員に対して2分間の休息を促す。

・選手は全員ベンチに戻り飲水、氷などで身体を冷やす。

・2分間の計測は4審が行う。

・四十雀リーグはこの期間中は25分ハーフ+[CoolingBreak]とする。

・[Cooling Break]は天候によらずこの期間は必ず実施する。

以上ですので、審判員は十分に注意をお願いします。

最後に毎度のお願いですが、シニアリーグの規約にグラウンド提供が義務付けられています。昨年度は、Recが提供していますがCompが未提供になっています。

クラブ一致団結のうえグラウンド確保にご協力をお願いいたします。それでは、メンバーの皆様後半戦も大好きなサッカーを楽しみましょう。

(瀬長 義男)

## ヨーガ(水曜日クラス)

### 【英会話を習い始めました！】

私にとって、ずっと以前から気になっていて「いつかはなんとかしなくては。勉強しなくては。」と思っている。「でもやっていない。」という宿題のような存在。それが「英会話を習得すること。」です。英語で書かれた映画の原作本を買ってみたり、CDの英会話教材を買ったりと、なんとか時間のない中でも習得できないかとはやってみるものなかなか続きません。そこで一念発起。英会話教室に通うことにしたのです。この教室は、私がヨーガのクラスを担当しているスポーツ施設で行われています。今までも気になっていたのですが、今回は人数に空きがあり申し込むことができました。

先生はロシア人のとても聡明で綺麗な方です。教室担当講師の控え室でお会いしたときに、恐る恐る声をかけてみました。するとなんと、その先生はヨーガが大好きなのだそうです。そして、逆に私のヨーガ教室に参加してくださることになりました。私が先生から英会話を習い、先生に私がヨーガを指導する。ふたりで教えあいっこですねと話が盛り上がります。先生は子供達のためのヨーガ教室を開き

たいそうです。私は英語で行うヨーガクラスでしたが、レッスン終了後、「やっぱり参加  
スができたら良いなと夢がふくらみます。して良かったです。久しぶりにゆったり  
それを聞いていた施設の教室担当の方 体を動かしてすごく気持ちが良かった  
も「東京オリンピック・パラリンピックにむけ ます。」と笑顔でおっしゃっていました。  
て英語のヨーガクラスは良いですね。ぜ きっと、自分の身体と相談しながら動い  
ひ企画しましょう。」と、さらにのりのりです。たからこそ、気持ちよさを感じられたの  
が、しかし。最大の問題は私の英語力。 だと思います。「皆さんからも元気なエ  
そうでした。まだ、これから習いはじめると ネルギーを頂きました！」という言葉も  
ころなのでした。今度こそは三日坊主で 印象的でした。そして改めて、ヨーガが  
終わらないように頑張りたいと思います。 他人と比べたり競争したりするものでは

(伊藤 玲子)

## ヨーガ（金曜日クラス）

### 【一人一人のヨーガ】

長い梅雨が明けましたが、湿気多くジ  
メジメとした感じですね。大気が不安定  
でいつドッと降ってくるかわからない。  
湿気の多い時期は気圧の変化などで  
自律神経がちょっとしたパニック状態に  
なり、体調を崩しやすと言われていま  
す。全身の重だるさ、頭痛、消化不良、  
風邪などなど、思い当たる方もいらっし  
やるのではないのでしょうか？

生徒さんの中にも腸炎で1週間寝込ん  
でしまったという方がいらっしゃいま  
した。

消化の良い物を少しずつ食べられる  
ようになり、ある程度動けるようになって  
きたところで教室に参加して下さいまし  
た。「参加する方が心にも身体にも良い  
気がする」と感じたそうです。全快では  
ない状態が心配でしたが、生徒さんに  
とってヨーガの時間の大切さ、日常に  
染み込んでいる様子が嬉しく、「無理は  
せず、様子を見ながらやりましょうね」と  
お言葉掛けをしてレッスンを行いまし  
た。

途中途中、自主的に休んでいる様子で

なく、一人一人が自分の身体や心を見  
つめる時間であり、それが全体的な健  
やかさに繋がるのだなあと感じました。  
8月の白幡ヨーガはお休みとなり、9月  
から秋の期が始まります。運動の秋で  
す！また、夏の間には疲れるであろう(笑)  
心身を癒すべく、ぜひご参加下さい。

(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  
リックしてご覧下さい。  
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 出光GS  
 保土ヶ谷区役所  
 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 マイナーマート  
 アドゥスポーツ 駐車場完備(20台) セブンイレブン 保土ヶ谷SPC  
 至保土ヶ谷公園 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/>

本誌ご持参の方に限り、一部商品を除き、2割引となります。  
 ※有効期限:2016年7月3日(日)

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

