

TRICOLOR

新年度の担当スタッフについて

【サッカー・スポーツクラブ運営スタッフ】

■サッカークラブ代表：豊田 泰弘

カテゴリー	担当	
幼児・小1	浜野 正男	
小2	佐藤 敏明	
小3	佐藤 伸一	
小4	嘉手納 大輝	
小5	豊田 泰弘	
小6	西井 純一	
平日小学生	高田 成典 豊田 泰弘	
幼児・小学生 アシスタント	小野 津春 菊地 健志郎 輔野 光 堀内 慶太	
JUNIOR YOUTH	高田 成典 斎藤 幸宏	
YOUTH	豊田 泰弘	
TOP	代表	二木 昭
	GM	中本 洋一
	監督	松本 祐樹
PAPAS	GM	茅野 英一
	港北小	浜野 正男
	REC	平澤 祐介
	COMP	瀬長 義男
	OVER50	茅野 英一
	OVER40	平澤 祐介
ヨーガ	伊藤 玲子	

大会・公式戦結果

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs 綾瀬 FC 0-1 ●

JUNIOR YOUTH

【横浜市長期杯クラブ予選 1 回戦】

vs C.O.J.B. 4-2 ○

【神奈川県 U-15 リーグ】

vs CBC FC 1-3 ●

vs 足柄 FC 0-1 ●

vs SCH FC S 0-3 ●

vs Andro 厚木 JY 1-5 ●

vs 大野中学校 2-0 ○

vs フットワーククラブ 0-3 ●

PAPAS

☆COMP

【県四十雀 2 部リーグ】

vs 座間 40 1-2 ●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【4月23日県社会人リーグ開幕戦】

2017年度のかながわクラブ TOP チームの体制が決まりました。監督は、背番号 10 番の松本選手が監督を兼任することになりました。すでに松本監督のもと、理想とするつなぐサッカーを目指し熱のこもった練習を行い、その成果は少しずつトレーニングマッチにも表れてきています。特に攻撃に関しては、どこからでも得点できるようになり、攻撃に厚みが増しています。課題は守備ですが、完全に相手の攻撃を封じ込めるまでには至らず、失点が多いことは気になります。

その取り組みの成果を出す、県社会人リーグの開幕戦が決まりました。4月23日(日)しんよこフットボールパークにて19:05キックオフ、相手は以前1部リーグで対戦経験のあるFC ASAHI

です。県社会人リーグ1部に復帰するためには、すべての試合を勝ち抜くつもりでなければなりません。そのための大事な初戦、ぜひ応援よろしくお願いたします。なお、かながわクラブのオフィシャルサイトにてTOPチームの情報を随時更新しております。そちらも併せてご覧ください。

【オフィシャルサイトTOPチーム】

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

(中本 洋一)

YOUTH

今年度もユースは以下の通り年間を通して公式戦に参加していきます。

■日本クラブユースサッカー選手権

(U-18)関東予選(4~5月):

日本クラブユースサッカー選手権(U-18)本大会への出場権をかけて、関東各県のクラブチームと予選リーグを戦います。

■神奈川県 U-18 サッカーリーグ(5~10月):

高校とクラブチーム合同のリーグ戦になります。K4リーグからのスタートですが、プリンスリーグにつながっています。

■関東クラブユースサッカーリーグ(6~8月):

関東全域で行われる、クラブチームのみのリーグ戦になります。最終的にはJユースカップにつながっています。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ(11~1月):

県内のクラブチームを2部リーグに分けてリーグ戦を行います。かながわクラブは2部リーグからのスタートとなります。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ新人戦(1月~3月):

一昨年度から実施されている1・2年生対象の大会になります。毎年大会形式が変更される可能性もありますが、県内のJリーグ所属クラブのユースチームと対戦するような大会形式で行われます。

4月からは新たに水曜日も活動日となりました。同じグラウンドではかながわクラブのTOPチームが練習しており、場合によっては合同トレーニングやトレーニングマッチを行う可能性もあります。TOPチームと同じグラウンドでトレーニングを行うことによりTOPチームのプレーを間近に見ることができただけでなく、サッカーに対する取り組み姿勢等についても肌で感じることができ、ユースによっては非常に良い刺激になると感じています。

4月からの公式戦に向けてTOPチームとのトレーニングマッチや対外試合を組みながら準備を進めています。まだまだ選手たちの取り組みには甘さがみられますが、雰囲気は悪くはありません。3月に実施した福富信也氏のチームビルディング講習会の成果もあつてか、確実に練習中や試合中のコミュニケーションは増えていると感じています。大会を通して選手たちがサッカー選手としても人間としてもさらに成長できるよう取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

新年度が始まりました。新1年生も加入しました。2年生・3年生の行動が、今後の新1年生の行動を左右します。常に「見られている」ことを忘れずに、1年生を引っ張っていきましょう。

3年生は1年間サッカーに打ち込めない年となってしまいましたので、1日も無駄なく過ごしましょう。一人でも多く11月のU-15リーグ最終戦まで残れるよう、普段からコツコツ勉強をしておいてください。まず直近の目標は、クラブユース選手権県予選です。良い結果を残すために、全員が同じ方向を向き、開幕までの時間を大切にしましょう。

2年生は先輩でもあり後輩でもある微妙な学年ですが、1年生が早く慣れるよう面倒をみてください。

1年生は学校とナイター練習と、今までの環境がガラッと変わりますが、各自早くペースをつかめるようにしましょう。学業の成績が悪くてサッカーを辞めさせられないためにも(もちろん高校受験のためにも)、普段からコツコツ勉強しておきましょう。

(高田 成典)

今年度も担当になります斎藤です。ご理解ご協力、宜しくお願いします。

3月にあった怒涛の公式戦ではなかなか結果が出ず、苦しい思いをしました。先日、チームビルディングの講習を福富信也氏にご協力いただき、その成果も出たのか横浜市旗杯では初戦を勝つことができ2回戦へ進め、久しぶりの勝利を収めることができました。あと一回勝つと本大会に出場できます。

ついにジュニアユースとして最後の1年がスタートしました。といっても3年生は11月末には公式戦が終わる予定ですので、実質一年間ありません。3年生ではクラブユース選手権、高円

宮杯と U15リーグがあり、受験のための勉強も併せて行っていかなければいけません。

大会も受験も時期が近づいたら頑張ればいいというものではありませんし、そのようなことはできません。この大会の期間だけ頑張るということではなく、普段の練習や練習試合を真剣に取り組んだことだけがピッチの中で出すことができます。また、勉強も受験間際に無理やり頭に詰め込むことは難しく、毎日コツコツやっていくことが最大の対策だと思います。成績では内申も出たこともあり進路につきましてもご家庭で話をする機会も少しずつ設けてください。

本当にあっという間に過ぎてしまう年代ですが、とても変化する年代でもあります。チームのために、自分のために、そして普段からサポートしてくれている家族や周りの人たちのためにも全力で取り組み充実した一年にしていければと思います。

(斎藤 幸宏)

前小 6

【あっという間の 3 月。。】

3月5日の卒業を祝う会では、近江コーチのサプライズ登場、懐かしいビデオと写真での笑いと涙、そしてスピーチでは一人ひとりのこれからの思いも聞かせてもらえたとても楽しい会でした。

3月11日～12日の箱根遠征は、帰りの「大渋滞！路線バス2時間の旅(笑)」以外は素晴らしい環境と対戦相手のもと、初日の少しの雪にも負けずサッカーを楽しむことができました。

3月20日のフェスティバルはクラブとしての年度最後の活動となりましたが、他のカテゴリーとのつながり、これが「かながわクラブ」であることも改めて感じてもらえたのではないのでしょうか。

そして3月25日、保護者の皆さまにフットサル・BBQ 懇親会を開催いただきました。楽しそうにプレーする姿の中に「個人の技術的な質が上がった」ことを他のコーチとも確認し、各々が成長していることが感じられたことを改めてうれしく思っています。

【「強くなりましょう!」】

鈴木コーチから引き継いで半年、それまで進めてきた「必要な技術の習得・戦術的な理解」に引き続き取り組み、それに加え「元気に挨拶する、時間を守る、自分のことは自分でやる」という当たり前のことを繰り返してい続けてきました。中学生になると残念ながら今までのような(良い意味で)奔放なままではいけなくなり、自分に厳しさを持つことも必要になってくると思います。今後はこれまでの経験も時々思い出してもらい「挫けない、やりきる気持ちを持った強い自分」になって欲しいと願っています。

【ありがとうございました!】

保護者の皆さまには、懇親会の企画をはじめ、普段の活動に関しても多々ご理解とご援助をいただきましたこと深く感謝申し上げます。鈴木コーチから担当が替わり、ロウるさく思った(であろう)選手たちに対して各ご家庭でフォローいただきましたことも御

礼申し上げます。努力し続ける彼らに明るい楽しい未来が待っていること信じています。

(小野 津春)

新小 6

昨年度に引き続き、この学年を担当させていただくことになりました西井です。よろしくお祈りします。同じ団体を2年連続で担当させていただくこと、そして小学6年生という最終学年で公式戦を数多く体験することの楽しさと期待を感じているとともに、それに対する責任も感じています。この1年が、6年生の選手たちにとって、飛躍の年となるように精一杯努めるとともに、選手たちが後悔なく次のステージへ進めるようにしたいと思います。昨年度に引き続き、保護者の皆様の一層のご理解ご協力をよろしくお祈りします。

活動にあたっての指針については昨年度と大きな変化はありません。一文にして表すとすれば「選手一人一人が個々の目標や成長に向かって、オン・ザ・ピッチ、オフ・ザ・ピッチともに自主的に活動していく」といったものです。(詳細につきましては6年生に配布したプリントをご確認ください。)

昨年度はじめに伝えたように『全ての活動は自分自身のためにあること・自分自身の行動ですべては変わる。』ということを念頭におきサッカーを通して大きく成長してほしいと思います。

(西井 純一)

小5

今年度小5を担当させていただき
ます豊田です。今年度一年間宜しく
お願いいたします。人間としてもサッ
カー選手としても大きく成長するこの
年代の指導に携わることの重要性を
感じながら、決意を新たに組みんで
まいります。

普段の取り組みとしては、選手の自
立を促すような取り組みをしていき
たいと考えております。この学年なら
では最高に楽しい雰囲気大切にし
つつ、サッカーを理解するために必
要な情報を適宜入れながら、サッカ
ー選手としても人間としても大きく成長
していつてもらいたいと思います。我々
コーチを含め周囲の大人が転ばぬ先
の杖を出しすぎることなく、失敗を恐
れずどんどんチャレンジし、失敗から
自ら学んでいける力をつけていつて
もらいたいと考えております。自ら気
づき学び楽しんでいけるような環境を
提供していきます。

保護者の皆様には今年度も色々
とお世話になるかと思いますが、引き
続き選手たちが伸び伸びとサッカー
ができる環境作りにご協力お願いいた
します。今年度も保護者の皆様がご
参加いただけるようなクラブイベント
も企画しておりますので、お時間が
許す限りぜひともご参加いただき盛
り上げていただきますようお願い申
上げます。

(豊田 泰弘)

小4

今年度も担当させていただくこと
になりました、嘉手納です。より一層サ
ッカーを好きになってもらえるよう取り組

みたいと考えております。

さっそく4月からは、2チーム編成
で参加する市大会予選リーグが始ま
ります。試合結果も大事ですが、選手
自身にできることは、試合で力を出し
切るために戦う準備をすること、相手
に勝つために何が必要か気づきプレ
ーすることが大切になります。「大会
だから」特別ではなく、いつも通りの
準備をすることが力を発揮するために
大事なことだと思います。ご家庭でも、
いつもと変わらない選手達へのサポ
ートとグラウンドでの声援を宜しくお願
い致します。

(嘉手納 大輝)

小3

【小3 保護者の皆様】

昨年度に引き続き今年度も担当さ
せていただきます。佐藤伸一です。1
年間よろしく申し上げます。今年度か
らはルーキーリーグと区リーグの2つ
のリーグに参加します。また、今まで
なかった平日の練習も入ってきます。
保護者の方々にはさらに負担がかか
るかもしれませんが、ご理解、ご協力
の程よろしく申し上げます。

何かご不明な点等あれば相談して
いただければと思います。

【今年度について】

新年度が始まり、また新たな1年が
スタートします。昨年度の自分より更
に大きく成長する1年にしてもらいた
いと思います。昨日より今日、今日
より明日といった風に日々の小さな積
み重ねが大きな成長につながります。
そのために、まず目標を考えてくださ
い。何でもいいです。自分が少し頑張

れば達成出来る目標を考えてそれに
向かって努力してください。それが達
成できたら、また新たな目標を考えま
す。次はもう少し頑張れば達成できそ
うな目標にしてみましょう。小さな目標
を達成できたという達成感や充実感
を少しずつ感じ、次第にそれを大きな
目標へとつなげて行くことが大事です。
なので、是非目標を決めてください。
どんな目標にしたのか楽しみにしてい
ます。

先ほどお伝えしたように今年度は2
つのリーグに参加する為、チームを2
つに分けます。しかし、2チームに分
けたからといって別のチームになるわ
けではなく、あくまでも1つのチームで
あることを忘れないでください。チーム
編成については、決まり次第追って
連絡いたします。

(佐藤 伸一)

小2

【春の公式戦】

今年度も持ち上がりで新2年生を担
当させていただくことになりました。1年
間、宜しくお願い致します。2年生にな
ると、すぐに公式戦である春のリーグ戦
が始まります。恐らく3日間の予定で試
合が組まれますので、メンバーを均等
に3つのチームに分けて、一人1日ず
つの参加になると思います。公式戦は
この後、秋にも行われます。公式戦とい
う異様な雰囲気を早目に経験しておく
ことも、将来的には良いことかもしれま
せん。審判服を身につけた審判がいて、
ユニフォームの違う相手がいて、グラウ
ンドの周囲には、多くの保護者が取り巻
き、声援を送っている状況で、いかに自
分たちが練習してきたことが発揮できる

かを試したいと考えます。勿論、最初から負けても良い試合などありませんので、試合に勝てれば一番良いのですが、勝負には拘らずに、経験を第一として臨みたいと思います。ご理解ください。

【審判資格の取得を！】

さて、以前にもメールでお願いしたように、かながわクラブでは保護者の皆様に4級審判資格の取得をお願いしています。講習会に1日参加すれば資格取得ができます。公式戦には審判員の帯同が義務付けられていますので、是非興味のある方には、資格を取得していただければと思います。サッカーのルールは非常にシンプルで、さほど子どもの試合の審判をするのは難しくはないと思います。サッカーの経験の有無は全く関係がありません。子どもの応援の際にも、ルールをきちんと理解したうえで応援するのは、面白さも倍増します。資格取得の際の講習会の詳細は神奈川県サッカー協会のホームページから審判部に飛んでいただく出ています。4~6月ぐらいで講習会は終了してしまいますので、早めにアクションを起こしていただければと思います。

【サッカーは格闘技！？】

3月に行われた試合では、これまでそこそこの試合をしていた相手に、手も足も出ないような完敗を喫しました。原因の一つはチーム分けの違いにあります。相手は、Aチーム、Bチームという具合にメンバーを分けてきましたが、かながわクラブは、チーム力が均等になるように参加者29人を4チームに分けて臨みました。巡りあわせの問題で、結果として大敗するケースもあり、接戦に持ち込むことができた試合もありました。

この時期に、優劣をつけたチーム分けは、あまり意味がないと考えますので、しばらくは均等分けのチーム編成で試合には臨みたいと考えます。

二つ目は、戦う姿勢の欠如です。地域柄なのか、昔からかながわクラブのお子さんは上品でおとなしいイメージが定着しています。他人を押しつけてボールを奪ったり、相手を倒してでもボールを奪ったりということがあまり見られませんが、サッカーの試合ではボールが一つしかありませんので、相手からボールを奪わなければ、サッカーができません。勢い余って相手の足を蹴ってでも、ボールを奪う気持ちが大切です。サッカーでは足を蹴られることは覚悟の上です、そのために「すね当て」をしているのですから。足を蹴られることを嫌がっているのはサッカーの試合にはなりません。

三つ目は、相手が勝つための鍛え方をしていることが挙げられます。グラウンド内の選手たちのポジションをこと細かく指示し、ボールに固まらないようにし、ボールを奪ったら逆サイドに大きく蹴って、フリーの味方を使うというやり方です。試合中はコーチが声を囁らして指示を出し、子どもたちはそれに従って動き回ります。これは、はまれば試合には勝てると思いますが…。

いずれにしても、サッカーはボールを奪い合うことから始まるので、1対1で相手に勝てないと、試合にも勝てないということを子どもたちには理解させたいと思っています。

【個の技術】

メンタル面は脳の発達とともに、徐々に頭で理解でき、気持ちをコントロール

できるようになりますが、個々の技術に関しては、いつも言っているように、今が最適な時期なのです。神経系の発達が著しいこの時期に、たくさんボールに触れ、「止める・蹴る・運ぶ」という基本的な技術をきちんと身につけさせたいと思います。ドリブルにもっともっと拘り、相手が何人かかかって来ても抜いていく姿勢を持ち、ピッチ上の相手選手を全員抜いてシュートする理想形を追求させたいと思います。これまでは、正確にプレーすることを重視してきましたが、2年生になってからは、少しずつ速さや強さも子どもたちには要求していきたいと思います。

【考えること】

同時に、「考える」ことを習慣化させたいと思っています。コーチの指示通りに動くことを求めるつもりは毛頭ありませんし、出来るだけ子どもたちに指示を出すことを少なくしています。その代わりに、「なぜ？」という問いかけを増やしています。一つ一つのプレーには、子どもたちの意思が働いているはずですが、いい加減に蹴ったように見えて、実は遠くにフリーの味方がいたのかもしれないし、ゴールが見えたので、シュートを打ったのかもしれない。

ですから、子どもたちの一つ一つのプレーに対して、出来るだけ「なぜ？」と問いかけるようにしています。振り返って、そのプレーの意図を話すことができれば最高ですが、なかなか表現が上手でない子もいます。それでも考えていないはずがないので、多少時間がかかっても、考えを引き出すように心がけています。考えることは習慣ですから、常に考えながらプレーをするためには、考え

ることが無意識のうちに出来るようになる必要があります。そのために、事ある毎に、「なぜ？」という問いかけをしたいと考えています。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

ようこそ、かながわクラブへ！子どもたちの「ヤル気」を強く感じています。どの子ども将来が楽しみな「原石」ばかりです。90分も活動していて「飽きちゃった子」が一人もいない！もちろん、スタッフは頻繁に給水タイムを設け、10分以上は同じメニューで活動しないように工夫していますが、何よりも驚くことは、子供たちがコーチの話をきちんと聞いていることです。中には、「ちゃんとお話を聞きなよ！」と他の子どもに声をかけてくれる子もいます。長いこと子供たちを見続けてきていますが、これは、特筆すべきことです。保護者の「熱い視線」という後押しもあるのですが、途中でつまらなくなってお母さんのところに戻ってしまう子、突然泣き出す子、お砂遊びに夢中になる子が一人もいません。

先日、30年前の卒業生が港北小学校に顔を出してくれました。「壮年」になっても、顔も名前もすぐに思い出すことができました。なぜなら、当時は、朝から夕方までコーチ全員が全学年を担当していたからです。当時の低学年といえば、「お砂いじり」や「おしゃべり」に夢中で、コーチの話なんて聞いてないのが当たり前でした。靴を左右履き違えていたり、靴下のかかと部分が靴の上に出ていたり、ボールがなくなった！と泣きついてきたり。当時は、それが幼児・小1生なのだと理

解・納得し、トレーニングというよりは「ボールと遊ぶ」という要素をたくさん取り入れたメニューで指導していました。

あれから40年余、Jリーグがスタートして25年。男子は5大会連続でワールドカップに出場し、クラブワールドカップで2位になり、「なでしこ」にいたっては世界チャンピオンに輝き、男女ともに大きな成長を遂げてきた日本サッカーにあって、あとに続く若い世代にもますます期待が集まっています。と同時に、サッカーが「ごく当たり前に生活の一部になっている」ご家庭、子どもたちが増えています。毎週子どもたちとサッカーをしながら、サッカー文化が定着しつつあることを実感しています。そして、かながわクラブの一員となった子どもたち全員に、「ますますサッカーが好きになって、楽しくなってきた。」「日曜日に来るのが待ち遠しい！」と感じてもらえる「安全で快適な空間」を提供する責任の重さを痛感しています。

*お知り合いの方で体験希望の方がいらっしゃいましたら、是非ともお誘い下さい。

(浜野 正男)

PAPAS

【新ユニフォーム配布中】

新しい個人持ちのユニフォームが納品され、4/2から配布されています。RECは平澤から、それ以外の方は港北小で配布します。それ以外での受け取りを希望する方は、豊田事務局長にご相談ください。クラブハウスで受け取れる可能性があります。

ユニフォーム代金は、下記のとおりお願いします。

■金額 13,242円(青白2枚)

■振込先

横浜銀行妙蓮寺支店 普通口座
1233042 特定非営利活動法人かながわクラブ 理事長佐藤敏明

■振込期限 4月28日(金)

【PAPASOVER50&40メンバー募集】

横浜市サッカー協会シニア委員会が主催するシニアマスターズと交歓試合に、参加しているのが、Over50とOver40の2チームです。

平成28年度の年間試合数は、REC&COMPがリーグ戦で11試合に対して、OVER50がマスターズ5試合、Over40がマスターズ4試合、交歓試合1試合でした。試合数は少ないですが、試合会場は日産フィールド小机、三ツ沢陸上競技場、玄海田公園、谷本公園など、近隣の天然芝、人工芝の素晴らしいグラウンドで楽しい壮年の試合が展開されています。

そこで下記の要領で新年度のOVER50&40メンバーを募集します。還暦過ぎの方も、50歳以上の方も、40歳以上に今年なる皆さんも、奮ってご参加を！

かながわクラブ以外のチームから県シニアリーグの四十雀、五十雀に登録している方も、あるいは他の市協会チーム登録者も参加できます。4月中旬には新年度登録を行いますので、関心のある方は急いで茅野までご連絡ください。

■Over50募集要項

・REC&COMPの50歳以上のメンバーは、追加負担なしで全員Over50に登録する。

・REC&COMP以外のPAPASメンバーから事務登録手数料年間4,000円でメンバーを募集する。

■OVER40 募集要項

・REC&COMPの40歳以上のメンバーは、追加負担なしで全OVER50&40に登録する。但し、試合出場機会の均衡を図るため、OVER40に登録した50歳以上のメンバーは、OVER40がメンバー不足を生じない限り、試合出場を認めない(50歳以上の方は、スーパーサブとして登録のみを行うということです。昨年度も数回、OVER50の応援を依頼しました。)

・REC&COMP以外のPAPASメンバーから事務登録手数料年間4,000円でメンバーを募集する。

・REC&COMPの県リーグ戦試合日程との重複調整は、市協会は兄弟チーム(REC&COMPのこと)の上位のチームとの調整しかしないので、COMPと重複した場合は市協会に調整を依頼するが、RECと重複した場合は、日程調整が行われないので、COMP主体のOVER40チームで参加する。

(茅野 英一)

ヨーガ

【シニアヨーガ】

先日、神奈川区シニアクラブ連合会のイベントを担当させていただきました。高齢者の方々に「椅子ヨーガ」を体験していただくイベントです。皆様がきてくださるのか心配でしたが、当日は約70名の方々にご参加いた

だくことができました。ありがとうございます。平均年齢は75歳位。普段のヨーガクラスよりもかなり年齢高めの方々です。指導案を書いては消し、また書いては消し。試行錯誤の状態です。当日を迎えました。

この年齢の方々の特徴は「とてもまじめ」であること。指導者の指示を守ろうとして無理をしてしまいがちです。なので、楽しく馴染みやすい雰囲気にするのを心がけました。ジャンケンを使った「脳トレ」を入れたり、シンプルなポーズでの組立にしてみたり。

イベント終了後に、ドキドキで感想をお聞きしてみました。結果は、「楽しかった。」「気持ち良かった。」「体が楽になった。」「受講して良かった。」「先生の優しい進め方が良かった。」等等ポジティブなものばかりでした。良かったです。ほっと一安心です。なかなか無い機会に恵まれて、とても良い経験をすることができました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

新年度を迎え、今年も色々なことにチャレンジをしていきたいと思っています。そして、私が、ヨーガを通して得ることのできたものを皆様に楽しくお伝えしていけるように努力したいと思っています。今年度も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

(伊藤 玲子)

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