

# Tricolor

## 本年もよろしくお願いいたします

新年明けましておめでとうございます。  
 昨年中はかながわクラブの活動に参加していただき、また、応援、ご支援いただき誠にありがとうございました。改めて御礼申し上げます。

昨年7月に私が理事長に就任し、2018年は初めての新しい年度を迎えることとなります。現在緩やかな改革を進めており、今後新年度へ向けて準備をしているところです。大まかな流れとしては、サッカークラブとしての盤石な体制を整えつつ、地域のみなさまとの連携を密にし、生涯サッカーやヨガなどのスポーツを通じて楽しんでいただけるようなクラブにしていきたいと思っております。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催も決定し、2019年にはラグビーワールドカップ 2019 日本大会、また今年2018年はFIFAワールドカップロシア大会も開催されます。これらのイベントの盛り上がりと共に、かながわクラブも盛り上げていきたいと思っております。今年もよろしくお願いいたします。

(理事長 中本 洋一)

## 大会・公式戦結果

### 小3

#### 【神奈川区小3フェスティバル】

##### <Aチーム>

vs EMSC	0-4●
vs FC ビッツ	0-2●
vs FC コルヴェス	7-0○

※最終順位 7位

##### <Sチーム>

vs 横浜かもめ SC	5-0○
-------------	------

vs FC ビッツ	5-1○
vs ゴレアードル	1-3●

※最終順位 2位

### 小5

#### 【市長杯】

##### <1回戦>

vs 美晴 SC	2-1○
----------	------

##### <2回戦>

vs VIENTO FC	3-0○
--------------	------

### 小6

#### 【第一回横浜朝鮮初級学校招待杯】

##### <予選リーグ>

vs FC ビッツ	0-0△
vs 荏田東 FC	1-1△

##### <準決勝>

vs 横浜朝鮮学校 A	2-0○
-------------	------

##### <決勝>

vs 荏田東 FC	1-0○
-----------	------

※最終順位 優勝

### JUNIOR YOUTH

#### 【県U-13リーグ】

vs 井田中	2-1○
vs むげん JY	1-2●
vs ALL Z	1-0○

#### 【県U-15リーグ】

vs SCD	5-0○
--------	------

### YOUTH

#### 【県クラブユースリーグ】

vs FC AIVANCE	2-1○
vs Y.S.C.C.	0-4●

#### 【寒川招待ユースサッカー大会】

##### <予選リーグ>

vs 横須賀高校	0-4●
vs 光明学園相模原高校	0-2●

vs FC グラシア相模原 0-2●

vs 寒川高校 2-2△

<順位別トーナメント>

vs FC AIVANCE 1-1(PK4-3)○

vs 綾瀬西高 1-0○

※最終順位 順位別トーナメント 1位

**PAPAS**

☆OVER50

【市リーグ】

vs Y.S.C.C.50 0-7●

☆OVER40

【交流試合】

vs YC&AC 0-4●

☆COMP

【県議長杯】

vs FC 中沢シニア 2-3●

**今、グラウンドでは・・・**

**TOP**

【県リーグ 1部/2部入替戦】

皆様、あけましておめでとうございます。

昨年末に JFL、関東リーグ等の入れ替え戦ならびに昇降格がようやく決まり、かながわクラブ TOP チームは入れ替え戦を戦うことになりました。例年だと、短いながらのオフ期間があるのですが、今年度に関しては、何よりも重要な入れ替え戦があるため、選手たちはコンディションやモチベーションをキープするために、TRM や練習に臨んでいます。この1年間の思いをぶつけて戦いたいと思います。応援よろしく願いいたします。

■2017 年県社会人サッカーリーグ 1部/2部入替戦

vs VERDRERO 港北(1部 7位)

1月14日(日)15:05 キックオフ

秋葉台公園球技場(藤沢市)

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

(中本 洋一)

**YOUTH**

先月末には県クラブユース 2部リーグ B ブロックの最終戦を行いました。相手は Y.S.C.C.でお互いにそこまで負けなしで迎えた B ブロック 1位をかけた試合となりました。前半は粘り強くプレーすることができ 0-1 で折り返すことができたものの、後半開始早々点を取りに勝負に出たところを逆につかれてしまい、立て続けに 2 失点してしまいました。試合終了間際にも前がかりになったところで失点してしまい、結果的に 0-4 での敗戦となってしまいました。終始ただ受身になるのではなく、少しでも勝負をしかけられたことは今後につながる敗戦にすることができたと感じております。Y.S.C.C.とは 1 月末に行われる県クラブユース新人戦 1 回戦でも戦うことが決定しており、この試合の経験を活かし良い戦いができるようにしていきたいと考えております。また、B ブロックの 2 位となりましたので、A ブロック 2 位の FC 川崎栗の木と同順位戦を行うことが決定いたしました。格上の相手になりますが、最後に良い試合をしてこの大会を締めくくりたいと思います。

1/5・6・7は寒川招待杯に参加しま

した。毎年参加しているこの大会は県内の強豪サッカー部、クラブチームと真剣勝負することのできる非常に貴重な大会となります。予選ブロックでは前回優勝の光明学園をはじめとした強豪チームを相手に、結果的に勝利することができませんでしたが、格上のチームに対してもモチベーション高く集中して大崩れすることなくプレーすることができていました。

また、最終日の同順位トーナメントにおいては 2 戦 2 勝し 1 位で大会を終えることができました。内容的にはまだまだではあるもののしっかりと 2 勝し 1 位で大会を終えることができたことは選手にとってもチームにとっても非常に大きく、チームとしてより団結力を高めることができたと感じております。

まだまだ相手によってモチベーションにムラがあり、集中力が切れて不用意なミスから失点してしまう場面も目立ちましたが、今後も公式戦が続きますので、1 戦 1 戦成長していけるよう取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

**JUNIOR YOUTH**

本年もよろしく願いいたします。

12 月から 1 月にかけて行われた試合を観ていると、普段の練習での適当さが試合に表れている選手が多数見受けられ、練習で怠っていることが試合に顕著に表れています。

特に中 2 選手は来年高校受験が待っています。基本、高校は成績で行ってほしいのですが、サッカー推薦で進学したいと考えている選手もいるかもしれません。しかし、今のまま

では難しいと思います。高校へ行くためにサッカーをやっているわけではありませんが、4月からは最上級生となり1年間フルにサッカーができるわけはありません。もう一度サッカーの「未来予想図」を考えて、中学生年代の期間を無駄にしないようにしましょう。

「上手い下手」の問題ではなく、「意識」の問題です。今日からすぐに始められます。

2年生の2月からスタートするU-15リーグは、新設された4部スタートとなりますが、次のステージでは昇格できるよう日常や練習から変えていきましょう。

1年生は年内のU-13リーグを2勝2敗2分けのイーブンで終えています。残り3試合で勝越し出来るよう、1年生も日常や練習から変えていきましょう。

(高田 成典)

選手から聞いている方もいらっしゃると思いますが、12月末日をもちましてかながわクラブを退団することになりました。

私自身かながわクラブと関わるのが初めてということ、また業務の関係で参加できない時もあり、選手や保護者の皆様にはご不便をおかけしてしまったことも少なくなかったと思います。それでも皆様や選手のご理解、高田コーチをはじめとするクラブのスタッフの力をかり活動することができました。この場をかりて御礼申し上げます。

私が初めて選手と会ったのが相模三線公園での練習試合でした。私もそうですが、選手も緊張していることを

今でもはっきりと覚えています。それから3年、選手たちは一生懸命努力してくれたと思います。練習でも試合でも私からのメッセージをくみ取ろうとする姿勢など、非常によくやっていました。それだけになかなか結果が出なかったこと、もう少し高いレベルで試合をさせてあげられなかったことは非常に残念に思います。

この3年間で何度も伝えたことは日常を変えること。日常生活がサッカーに繋がっていることは特に伝えてきました。好きなサッカーだけでなく苦手の勉強からも逃げないことなどもです。また、今サッカーができていることは当たり前のことではない。周りの人の協力があつてできる。だからこそ親や仲間、自分にかかわる全ての人に感謝しなくてはいけないことはこれからも忘れないでほしいと切に願います。

私自身この3年間非常にいい経験をさせてもらいました。ジュニアユースのこのメンバーに関われたことは私にとって誇りとなりました。サッカーを続ける人、もしかしたら続けない人もいるかと思いますが、次のステージで活躍してくれることを期待しています。サッカーでも、それ以外の物事でも全力で楽しんでくれたら嬉しいです。

最後になりますが、選手全員が高校の試験が終わった後に皆でもう一度サッカーできる場を設けたいと思っています。その際は是非選手を送り出していただければと思います。

皆様や選手、クラブのスタッフには本当に感謝の気持ちしかありません。どうもありがとうございました。

(斎藤 幸宏)

## 小6

明けましておめでとうございます。2018年もかながわクラブに関わる皆様にとって良きものとなりますよう祈っております。

さて、6年生の活動も気づけば残り僅かとなってしまいました。まずは1月13日(土)に神奈川県を指す県選手権が行われ、1月14日(土)には神奈川区の選手権を控えています。小学校生活最後の公式戦となるだろうこの2つの戦いに向けて、今からジタバタしても何も起こりません。常に言ってきたように、自分たちが取り組んできたことを表現する場として、一瞬でもかながわクラブの選手として…そして、チームとして、観ている人たちの胸を打つような場面を作り出してもらえることを願うばかりです。

泣いても笑っても、卒業まであと僅か…悔いのない活動にできるように微力ながらサポートできればと思います。保護者の皆様においては、卒業までの選手たちの活動をとその姿を温かく見守っていただければと思います。よろしく願います。

(西井 純一)

## 小5

明けましておめでとうございます。本年も宜しく願いいたします。

1/8から第43回横浜少年サッカー大会(市長杯)が始まりました。1回戦を2-1、2回戦3-0と無事に勝利し、3回戦へコマを進めることができました。はじめのうちは多少硬さが見られましたが、徐々に普段通りのプレーで実力を発揮することができ結果的に危

なげなく2勝することができました。

公式戦という独特の緊張感の中で試合ができることは選手にとって非常に重要な成長できる機会ととらえています。理想は紅白戦でもトレーニングマッチでも、どんな試合でも毎回同じ緊張感、モチベーションで取り組むことができることですが、大勢の大人に囲まれて独特の緊張感の漂ういつもと違う雰囲気の中での試合を経験できることは、今後の成長につながると感じております。1つでも多く勝ち進み1試合でも多くの試合を経験することができるよう引き続き取り組んでまいります。

今大会は1回戦から負けたら終わりのトーナメント形式の大会であること、ベンチ入りメンバーに限られていることから、選抜メンバーにて参加しておりますことをご理解ください。メンバーに選ばれた選手もそれ以外の選手たちも非常に成長しており、メンバー選考は非常に悩みました。毎試合その都度メンバーを選考し臨みたいと考えております。

保護者の皆様におかれましては、多数現地まで応援にお越しいただきありがとうございます。ぜひ引き続き現地までお越しいただき選手たちの頑張る姿、成長した姿を見守っていただければと思います。

ただ「クリアだ！」「ドリブルだ！」「シュートだ！」といった声をかけてしまうと、普段より緊張している選手たちは反射的にその通りにプレーしてしまいがちです。成功しても失敗しても自発的にプレーすることが重要で成長につながると考えております。選手た

ちは相手と駆け引きし、味方を信じて走ったりパスを出したり、すばらしい判断ができるようになってきております。ぜひ選手たちの判断を尊重し、暖かく見守っていただけますと幸いです。

(豊田 泰弘)

#### 小4

##### 【明けましておめでとうございます】

旧年中は、クラブの活動にご理解、ご協力頂きありがとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。さて、年末は大いに盛り上がった懇親会、練習試合にクリスマスフェスタ、ボアソルチカップと試合を楽しむ機会に恵まれ、選手たちのトライする姿勢とサッカーを楽しむ様子から着実な成長を感じました。年が明けて、13日から日産カップに参加します。一つでも多く勝ち進めるよう4年生全員で戦いましょう。

##### 【サッカーを楽しむために】

寒くなった頃から、選手たちから「足の指が痛い」「かかとが痛い」というように身体の痛みを訴えることが増えてきたように感じています。寒さ、成長期ですから身体の成長に伴う痛み、疲労が原因の痛み、外傷性による痛み、靴のサイズが合っていない等、原因は様々考えられます。普段の活動中に痛みを訴えた時は、コーチが様子を見て処置をしたり、休ませることができます。そろそろ自分の体調を意識して行動することができる年齢だと思います。親子間でもコミュニケーションをとり、痛みがある時、ケガをしている時、体調が優れない時に休む(休ませる)ことも必要です。回復して

思い切りプレーする、これが上手くなるために必要です。痛みを我慢してプレーすることは成長期の子供にとって身体のバランスを崩しかねませんので無意味だと考えています。今まで伝えてきたことの繰り返しになりますが、朝起きて1日元気よく活動するために朝食を摂る、勉強と運動で疲れた身体を回復する、成長するために食事と睡眠をしっかりとること、これらを毎日続けることが大切です。サッカーのためだけではなく、これから大人になるために必要な生活のリズムです。普段の生活のなかでサッカーをするのは選手自身です。そのために自分で行えること(食事を摂る、勉強、遊ぶ、運動、睡眠をとる、道具の準備など)は自分です。家族に助けをもらうこと(食事の用意、洗濯、活動に必要なお金の用意や生活のこと)を家族でコミュニケーションしてもらいたいと思います。選手は当たり前に行っていることではなく、サッカーをするために自分ができること、家族にどんなことを助けてもらってサッカーを楽しむことができるのかということ、この機会に考えてほしいと思います。

今後ともご家庭におけるサポートと、グラウンドでの応援を宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

#### 小3

##### 【2018年】

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて、3年生でいられる時間も残り3ヶ月となりました。去年も同じことを書

いたような気がします。4 月からは一つ上の学年に上がります。

中級学年として、後輩達には優しく接し、何かあれば助けてあげられるようになりましょう。先輩達には、サッカーの技術や考え方、私生活においての身の振り方をよく見て、それを盗み、身につけられるようにしていきましょう。

君たちはまだまだ成長する可能性が沢山あります。それを少しでも広げていけるよう、日々の練習や試合、はたまた私生活の中からも意識して、身体だけでなく、心や、考え方も成長して欲しいと思っています。試合の準備や、後片付けなど、お父さんやお母さんに全てやってもらっていませんか？脱いだものは脱ぎっぱなしにしていますか？試合の時にバックはぐちゃぐちゃに置かれていませんか？等々…

そろそろ、そういうお子様から卒業しましょう。ゆっくりでも構わないので、先ずはやってみることが大事です。サッカーと一緒にやれるようになりません。小さなことから始めてみましょう。

(佐藤 伸一)

## 小 2

### 【少しずつ難易度を…】

お家でもドリブルやフェイントの練習をしていますか？寒さに負けず、お家で暇なときには外に出て、ドリブルやフェイントの練習をしてみたいか？ドリブルやフェイントの練習なら、一人でもできますから。仲間が集まればミニゲームやフルコートのゲームをし

ても良いでしょう。

さて、グラウンドでは、ドリブルやフェイントの練習の難易度を徐々に上げています。相手のディフェンスのことを考えずに、自分のタイミングで自由にフェイントを入れていた練習を数ヶ月してきました。フェイントの基本的な動きがある程度つかめたところで、コーンを相手のディフェンスに見立て、ドリブルで仕掛けていって、相手(コーン)をかかわす練習にステップアップしました。動かないコーンを相手にフェイントをかけることで、どれくらいの距離(間合い)で、フェイントをかければよいのかという相手との距離感がつかめたところで、次のステップに進みたいと考えています。

具体的には、仲間との 1 人对 1 人で、実際に動く人間をディフェンスにしてドリブルで仕掛け、フェイントで抜き去る練習を始めたいと考えます。勿論、何のためのドリブルであり、フェイントであるかという、シュートのため(点を取るため)なので、最後はシュートで締めくくりたいと思っています。

### 【仕掛けていること】

普段の活動の最後のゲームの際に、試合のないチームにはドリブルやミニゲームを自分たちで、きちんとできるようにしています。先日のクリスマスフェスタの親子サッカーの際にも、ゲームのないチームにはミニゲームをさせました。勿論、活動時間の 1 分 1 秒も無駄にしないようにという意図はあります。しかし、本当の狙いは別にあります。それは、時間があるときや暇なときに、そこにいる子どもたちを集めて、積極的にミニゲームができるようにさせたいということなのです。やはり、たくさんボールに触る

ことが上達への近道なので、二人集まれば 1 人对 1 人、数人集まればミニゲームをという具合に、子どもたちには、ボールに触れる機会を増やしてほしいという思いがあります。

そこで、狙っている(仕掛けている)のは、することがなければ、指導者に言われなくても、自分たちの意思で、ミニゲームやドリブルの練習をするという習慣づけなのです。ですから、機会ある毎に子どもたちには、ミニゲームやドリブルをするようにさせています。もう少し時間はかかりますが、いずれ、子どもたち自らが自主的に、ミニゲームやドリブルに取り組むようになって信じています。

こうした意図(狙い)をご理解いただき、保護者の皆様にも、是非、ご協力をお願いいたします。お子さんが、何をしてもなく、ぼんやりしているときには、外に出て、ミニゲームやドリブルの練習しようと誘ってみてください。公園や空き地に友だちがいたらミニゲームをしようと声をかけてあげてください。暇さえあれば、ボールを蹴っている、ボールに触れているという習慣づけへのご協力をお願いします。

### 【試合への参加について】

現在、2年生の在籍人数が35名になりました。毎回の活動にも、子どもたちが、ほとんど欠席がなく、積極的に参加してくれています。こうした現状で、試合を組む場合に、相手チームの人数との関係や確保できる時間帯等によっては、一人の試合に出場する機会が少なくなる予想されます。それでも試合は、子どもたちの成長には欠かせないものですから、招待された場合には、積極的に参加したいと思っておりますし、港

北小学校でも3時間確保できれば試合を組みたいと考えています。また、試合への出場時間が少ないことが予想される場合には、土曜日、日曜日と2日間の活動ということもできる限りしたいと思っています。

しかし、試合でも単なる練習試合と大会への招待という場合があります。練習試合の場合には、これまでお話ししてきたように対応したいと思いますが、大会への招待の場合には、ある程度メンバーを選抜して臨まざるを得ない場合が出てくると思います。特に、負ければ終了というトーナメント制であるとか、試合数が2~3試合の場合には、全員を連れて行って、一人一人にそれなりの出場時間を確保することが難しいことがあります。そうした場合には、その時点でベストと思われる何人かを選抜して連れていくことがあるということをご理解ください。

#### 【フォローはします】

選抜されたことで天狗になったり、選抜されないことで悲観したりする子どもが出ることは、想像に難くありません。ですから、普段の活動のなかでは、分け隔てなく接するようにしています。そして、選抜されたことで、仲間を馬鹿にしたり、見下したりすることがないように、選抜されなかったことで、卑下したり、やる気をなくしたりしないように指導しています。

勿論、サッカーさえ上手ければ良いわけではありませんし、今は、サッカーに関して一歩後れを取っていても、いつかは追いつき、追い越せることも伝えていきます。何よりも大切なのは、一生懸命にサッカーに取り組む姿勢があるか

どうかなのです。それを基準にして、選抜をして、試合に参加することがあるということを、保護者の皆様には、ご理解いただき、ご協力をいただければと思います。宜しくお願い致します。

(佐藤 敏明)

### 幼児・小1

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。

幼児・小1生の皆さん、冬休み、そしてお正月はいかがお過ごしでしたか。保護者の皆様には、12/17のTRMでの応援、12/24のクリスマス・フェスタでの親子サッカーと、2週連続でご参加いただきありがとうございました。TRMでは4チームに分かれてのゲームでしたが、どのチームでもたくさんのゴールが生まれ、しかも、その顔触れも様々で、夏以降の子供たちそれぞれの成長を強く感じることができました。

親子サッカーでは、本気モードのお父さんたちに押し込まれる場面が続いてしまい、途中から、加藤さんと角木さんに子供たちの助っ人に加わってもらいながら、子供たちも最後まで元気にゲームを楽しむことができました。

このメンバーでの活動は3月末で区切りをつけて、4月には、幼児・新1年生と新2年生とに分かれます。残りの期間、可能な限りTRMを組んで、1年間の成長ぶりをいろいろな角度から確認していきたいと思っています。

(浜野 正男)

### PAPAS

新年明けましておめでとうございます。本年も怪我の無い壮年サッカーを楽しみましょう。

#### 【PAPAS 新チーム編成】

県シニアリーグの新年度チーム登録は前年末となっており、先日、新チームが平澤、瀬長両マネージャからリーグに登録されましたので報告します。

RECは1名増の21名で、内訳は50歳以上が9名で高齢化が進行中です。監督と連絡担当は平澤、審判担当は服部が引き続き担当します。新年度のRECはこれまでと同様に、県リーグ4部の中で上位を目指して壮年サッカーを楽しみます。

COMPは20名から19名に減少し、内訳は50歳以上が2名増えて4名と高齢化が進みました。監督、連絡担当、審判担当は、引き続き瀬長が担当します。昨年は1部から2部に降格したCOMPですが、残念ながら新年度は3部に降格して捲土重来を期します。これに伴って、横浜市シニア委員会登録のOVER50&40も新体制となります。市シニアの新チーム登録の時期は、新年度の4月ですので、再度意向確認を実施しますが、現時点ではOVER50は26名、OVER40は28名です。

なお、新年度のメーリングリストの更新は新年度の活動が始まる3月末ごろを予定していますので、悪しからずご承知おきください。

#### 【PAPASは募集中！】

PAPASは港北小の活動はもとより、REC&COMP、OVER50&40の各チー

ムも随時メンバーを募集しています。新チームの活動が始まるのは4月からです。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

2017年度の県シニアリーグ2部は「かながわクラブ」をはじめ各チームのグラウンド確保さらに天候にも恵まれ例年より1ヶ月以上前倒しの9月10日で全日程を無事終了す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。

今シーズンの戦績ですが、0勝8敗3分勝点3の最下位という残念な結果となりました。一昨年前の1部での最下位につづき2年連続の最下位となり3部からの出直しとなりました。

勝敗の結果ほど戦力、技術的に差があるわけではないのですが、自分が、自分がのプレーが多く他のプレイヤーを活かすプレーが少なく孤立してボールを奪われる場面が多くありました。ちょっとしたミスが失点につながったり、得点ができなかつたりと、その積み重ねの結果が今シーズンのリーグ戦だったと思います。自分たちのミスの数を減らし、相手には数多くのミスを誘う動きをチームとして冷静にプレーをすれば、2部1部のチームとも十分にやっています。3部に降格した翌年は必ず優勝して2部に毎回返り咲いています。来年は優勝してまた2部で雪辱しましょう。

リーグ戦は終了しましたが、議長杯のトーナメント戦がまだ残っています。12月10日14:00中井Gで2回戦vsFC中沢シニア40との試合です。今シーズンは、まだまだ終わっていません。議長杯の優勝目指して頑張る

いきましょう。

#### 【シニアリーグ登録締切】

REC/COMP 2018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2018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、平澤さん/瀬長から発信いたします。REC/COMPメンバーは登録確認が重複しますが回答よろしくお願いたします。

2018年度のREC/COMP運営も、メンバー皆様のご協力があるからこそです。多くの参加よろしくお願いたします。

(茅野 英一)

#### ヨーガ

明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。

昨年12月のトリコロールにて、某大手企業にてヨーガを使ったメンタルヘルス研修を行うことについて触れました。その研修を行うために12月中は東北の各地へと行って参りました。この冬は例年になく寒く、雪が多く、特に新潟での研修は暴風雪の中、やっとの思いで会場へとたどりつき実施してきました。

東京や横浜といった地域とはかなりかけ離れた環境であること、そして厳しい職場環境におかれている方々に

一体なにをして差し上げられるのかと迷いましたが、結局、いつもの、私の信じるヨーガをお伝えすることにしました。

開けるまで本当に結果が不安でしたが、実施後のアンケート調査の結果は上々。

「こんなに素晴らしいものとは思わなかった。」

「毎月このような研修を行って欲しい。」

など、涙が出そうなお言葉までいただくことができました。ぶれずに自分の信じるヨーガをお伝えできたこと。これが何より良かったと実感しております。

いつも迷ってばかりの私ですがヨーガのお蔭でここまでやってこられています。そして、これは皆様に支えていただいているからこそその結果なのです。本当にありがとうございます。

こんな未熟な私ですが、今年もどうぞよろしくお願申し上げます。

(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** 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 **ANDOU**

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