

TRICOLOR

小学生の夏合宿について

7月26日～28日に小学生夏合宿が行われ無事に終わりました。最終日は少し雨に降られましたが、それ以外は天候にも恵まれ、暑い中みんな楽しみながら伸び伸びと取り組むことができていました。

今年も縦割りの班行動や縦割班による試合などを行いました。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1つのチームとして班行動が出来るようになってきました。

寝食をともにして長い時間を共有することにより、各学年ともにチームとしての一体感を出すことができました。

今回の合宿でできた絆や一体感、自分のことは自分で行うといった習慣を今後の活動に繋げていってもらいたと思います。

クラブの活動にご理解いただき、合宿に選手を快く送り出していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



大会・公式戦結果

JUNIOR YOUTH

【県U-13リーグ】

vs 大和 Seele SV

0-3●

vs SFC ジュニオール 3-3△

【県U-15リーグ】

vs Y.S.C.C. White 1-0○

YOUTH

【県U-18リーグ】

vs 二宮高校 3-1○

【Jユースカップ関東予選】

vs FC 川崎栗の木 2-5●

vs 東急SレイエスFC 0-6●

vs 東京23FC 0-3●

TOP

【県社会人サッカーリーグ1部】

vs YOKOHAMA FIFTY CLUB 0-2●

vs 海自厚木マークス 1-1△

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ後半戦スタート】

TOP チームは県リーグ3試合を行いました。7月7日(日)に横浜GSFCコブラと対戦し3-0で勝利、7月21日(日)にYOKOHAMA FIFTY CLUBと対戦し0-2で敗戦、7月28日(日)に海自厚木マークスと対戦し1-1で引き分けました。(なお、7月14日(日)の品川CC横浜戦は雨天のため順延になっております) 3勝6敗3分け勝ち点12、暫定順位7位(10チーム中)。

県リーグも後半戦に入り、再び上位チームとの3連戦でしたが、1勝1敗1分けて戦えたことは、チームにとって大きな自信につながったと思います。シーズン前半戦と比べても、上位チームに臆することなく対等に戦えている感じがします。特に守備陣は安定して、この3試合で得失点差を+1にできたことは、最後の順位確定時

の得失点差にも大きくかわってくる重要な要素でもあります。さらに後半戦から新戦力の大学生 3 名が加入し、人数的にも多少余裕ができたのも大きな要因です。

7 位とは言え、まだ予断を許さない状況には変わりません。これから TOP チームの進化を試される重要な試合が続きます。ぜひ TOP チームの熱い戦いを見に来てください。応援よろしく願いいたします。

【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

7 月は J ユースカップ関東予選と県 U-18 リーグの公式戦が続きました。

県 U-18 リーグの試合では最後まで集中力を切らさず取り組み初勝利を挙げることができました。残り 3 試合最後までしっかりと取り組み、次につながられるようにしていきたいです。

J ユースカップ予選では、3 戦とも良い戦いができた時間帯もありましたが、結果が伴いませんでした。やはり主力である 3 年生がコンスタントに参加できない影響は大きく、なかなか埋められずにいます。また、思うように結果が出ないことにより、チーム全体の雰囲気もあり良くな悪循環に陥りかけています。結果が出ず上手くいっていないときこそ、個人としてもチームとしてもどのように取り組めるかが非常に重要になります。結果は紙一重です。結果に左右されすぎず、自分たちの日頃の取り組みに自信をもってポジティブに取り組んでいてもらいたいと思います。

1・2 年生の中にはこれからは自分たちが中心となってやっていくんだと自覚が芽生え始めている選手が出てきています。

チームとして結果が出ていない中で、今後に繋がる非常に明るい材料です。また、毎回ジュニアユースの選手が助っ人で参加してくれております。初めのうちは当りの強さやスピードで圧倒されていたジュニアユースの選手たちでしたが、試合や練習を重ねていくうちに、スピードにも当たりにも順応してきており、毎試合たくましく戦っています。

8 月も 2 つの大会の公式戦が続きます。暑い中での厳しい戦いが続きますが、一戦一戦大切に公式戦を戦いながら、取り組んでいきたいと思います。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

U-15 チームは中学 3 年生中心のチームですが、7 月は U-15 リーグ 2nd ステージがスタートしました。2 戦をおこない 1 勝 1 敗でしたが、初戦はすべてにおいての力負けでした。難しいグラウンドコンディションのなかで相手にボールを持たれる時間が長く、体力的にも精神的にもかなり消耗し厳しい試合となりました。

次戦はうってかわってきれいな人工芝グラウンドでの試合でしたが、湿度が高く蒸し暑いコンディションでの試合でした。そうした状況でも試合開始からチーム全員が「この試合は絶対に勝ちたい！」という気持ちがあらわれて、積極的なプレーが多くとてもチャレンジすることができていました。前半終えてのハーフタイムでも、ヒロヒロになりながらも一人ひとり良い表情をして後半に入っていったのが今までにない光景で印象的でした。後半も全員が一つの目的を達成するために必死に戦いそして勝利で終えることができたことに嬉しく思います。

中学 1 年生のチームも U-13 リーグを戦っております。毎回全力で戦うことができていますが、なかなか結果には結びつかない状況です。だいぶ局面で戦うようにはなってきています。また次戦に期待していきたいですし、日々のトレーニングからしっかりとやれるように努めていきたいと思っています。

夏休みに入り今年もジュニアユースの活動に小学 6 年生が体験参加しております。毎週 1 回程度の参加になるのですがそのなかで色々と感じ取れるものがあると良いですし、まずは楽しみながら参加してもらえたらと思います。引き続きよろしく願いいたします。

(新田 友和)

7 月は U-13 リーグが二戦ありました。vs 大和ゼーレは自分たちがボールを持つ時間はほとんどなく、相手に押し込まれるシーンが多かったです。しかし、vs ジュニオール戦では自分たちが攻める時間も長く、球際を強くいく選手、切り替えを早くする選手がたくさんいて結果としては引き分けでしたが、チームとしてはこのリーグ戦で初の勝ち点 1 を手にしました。ただこれで満足するわけではありません。選手たちも勝ちたいという思いが強くてその気持ちがプレーに少しずつ現れ始めてきました。まずは次のリーグ戦では勝利を収めるためにも、課題の攻撃に厚みをかけ、そのためにサイドバックの攻撃参加をもっと積極的に増やしていきたいと考えています。その関わりから増えると思われる、クロス精度とクロスからのシュートも少しずつ練習していきたいと考えています。リーグ戦で初勝利を目指して日々練習していきます。

(今川 輝一郎)

小6

夏期平日練習の朝練と夏合宿が終了しました。夏休み入ってすぐの朝練から夏合宿、その間にもジュニアユースへの練習参加もあり、非常に有意義なトレーニングを行うことができました。

夏合宿においては、台風が直撃するかもしれないという予報もあり、一時はどうなることかと思いましたが、結局若干の変更のみでほぼ予定通り全日程を終了させることができました。6年生は縦割班のリーダーとして、良くみんなをまとめて行動することができていました。サッカーにおいてはもっともっと貪欲に取り組んでトライしてもらいたかったという部分はありますが、この学年らしい自分たちの個性を出しつつ合宿を楽しみながらも、常にやらなければならないことを考えて行動することができていました。様々な理由により参加者数が少なくなってしまったのが残念ではありますが、その分例年よりも一人ひとりに目を向ける時間が多く持ったという印象があります。今年度からこの学年を担当することになり選手一人ひとりを観察し理解するように努めてきたつもりではありますが、3日間寝食をともにし、長い時間を共有することにより、ほぼ全員について新たな一面を発見することができました。改めて長い時間を共有することのできる合宿の大切さを実感することができました。今回感じることもできたことについては、今後のトレーニングに生かしていけるように取り組んでまいります。

合宿に参加できなかったメンバーについても、夏休み入ってすぐのトレーニングマッチから朝練と、連続して長い時間を共有することができており、よりチームとしての一体感ができてきたと感じています。サッ

カーにおいては技術の向上はもちろん大切ですが、チームメイトとの信頼関係を築くことは非常に重要です。それぞれに色々な事情もあるかとは思いますが、なるべく毎回活動に参加していただき、メンバーと共有する時間を多く作ってより良い信頼関係を築いていってほしいと思います。

保護者の皆様におかれましては、朝練、合宿、ジュニアユースの活動と、クラブの活動に子どもたちを送り出していただきありがとうございます。今後も子どもたちの成長につながるような活動を行ってまいりますので、ぜひ1回でも多くの活動に参加していただきますようお願いいたします。

(豊田 泰弘)

小5

先日、夏合宿が行われました。色々な事情も重なり5年生の参加者数は若干少なかったですが、非常に有意義な合宿とすることができたと感じています。

普段の練習に加え、ヘディングやセンタリングからのシュートなどの練習を行いました。

また2日目の午前中には、毎年同じ時期に合宿に来ていた、川崎のミキFCさんとTRMを行いました。内容は、終始攻められ、守備の時間が長かった中で、相手の一瞬の隙をついたカウンターでチャンスは何度か作ることができたこと、また、意図的に裏のスペースに抜け出すプレーがあったことは良かったところだと思います。逆に、強いチームに対し、チームが上手いかない時に、何故だろう、どうしたら良くなるのかを考えながら、みんなで声を出しながら改善していけるようになって欲しいと思います。

最終日は、6年生と試合を行い、勝利で終わることができました。

途中、強い雨に降られたり、日が出ると猛暑になったりと、子どもたちにとっては、かなり過酷な状況だったと思います。それでも、綺麗な芝のグラウンドでトレーニングできたことは、大変良い経験になったと思います。

合宿では、トレーニングももちろん大切ですが、それ以外のオフザピッチも、かなり大切だと感じました。みんなでご飯を食べて、みんなでお風呂に入ってみんなで寝る。合宿でないとなかなか体験できない、大人数での集団行動は合宿の醍醐味とも言えると思います。今回の夜のミーティングでは勉強も兼ねて、横浜F・マリノス vs. マンチェスターシティ戦をみんなで観戦しました。海外のスター選手のワンプレイワンプレイに興奮し、非常に盛り上がっていました。

合宿を通し、トレーニング+オフザピッチの面でも子どもたちに楽しんでもらいたい、良い思い出作りをしたいと思い私も参加しました。家に帰ってからの子どもたちの様子はどうでしたでしょうか。楽しそうに合宿のことを話してもらえていれば幸いです。

話は変わり、次は9月に行われる原CUPに参加する遠征を行います。この大会は県内、県外の強豪チームと試合ができる大変貴重な機会です。力試しという気持ちでもいいですので、選ばれた選手は全力でプレーしてほしいです。選抜メンバーに関しては、今月半ばまでに、保護者宛にご連絡をします。

(菊地 健志郎)

小4

【秋の公式戦に向けて…】

9月になると、第51回横浜国際チビ子サッカー大会が開催されます。今回は試合会場を提供するというので、2チームエントリーが可能となりました。つきましては、保護者の皆様方に、会場の設営、撤収及び運営のお手伝いをお願いすることになると思います。その際には、多くの保護者の皆様方の積極的なお手伝いをお願い致します。

さて、春の公式戦の際にもお話ししましたが、公式戦と練習試合とでは、参加する意味合いが異なります。基本的には、公式戦にはかながわクラブの4年生の代表として臨むこととなります。選手たちには、クラブの代表として恥ずかしくない試合態度が求められます。そして、決して勝利至上主義ではありませんが、指導者としては、勝ちにこだわる采配が求められることになります。

とはいえ、Wチーム、Bチームともに春の公式戦においては、参加した選手には必ず参加の機会を与えました。出場時間の多少はあっても、1日に1回は試合に出場させるようにしました。やはり、育成という観点から、選手たちに公式戦という貴重な経験を積ませることに重きを置いたからです。

【より勝負に徹する采配を…】

しかし、すねあてやストッキングの忘れ物や試合に対する意識の低さなどを含め、公式戦(単なる練習試合とは異なる)に臨む姿勢に疑問が残る選手が見られたことも事実です。公式戦後のスタッフ反省会では、4年生としては、もっと勝負に徹する必要も…といった意見も聞かれました。ということも鑑み、秋の公式戦には、選手

個々にかながわクラブを代表している自覚を、指導者としてはより厳しく勝負に徹する采配をと考えています。

特にWチームは、春の公式戦の結果から1部リーグへの参加となりましたので、徹底的に勝負にこだわってみたい(?)と考えています。もしかすると試合に出られない選手もでるかもしれません。しかし、Wチームとしての自覚を持って、チームの勝利のために一生懸命に応援してほしいところです。勿論、Bチームの選手たちにも公式戦に臨む個々の姿勢を重視し、単なる試合とは異なる意識での参加を望みたいと考えます。

【一生懸命に…】

サッカーのプレーに関しては、常に言っているように「一生懸命にプレーをすること」を求めます。そして、何より普段の練習の成果をどれくらい公式戦という舞台で発揮できるかを見極めたいと考えます。試合に勝とうが負けようが、一生懸命にプレーをすることが、相手のチーム、審判、本部、そして応援してくれた保護者の皆さんに対する何よりの礼儀だと考えるからです。

また、「考えてプレーをすること」も同時に求めたいと考えます。ドリブルなのかパスなのか、ダイレクトでシュートなのかワントラップしてからシュートなのかから始まりボールのない時に周囲の状況を観察して次の動きやプレーの選択を考えておくことまで、サッカーの試合中は身体を休めることはあっても、頭(脳)を休めることはあってはなりません。常に集中することが求められるのです。考えることをやめてはいけません。

【合宿を終えて…】

今年も4日間の朝練を終えて2泊3日

の合宿に突入しました。朝練では、せっかくの人工芝でコンディションの良いグラウンドですので、ゲームの時間をなるべく多くしました。欠席者も少なく、実戦形式のトレーニングでしたので、選手同士のお互いの競争意識も高まり、ぬるま湯ではなく厳しく充実した4日間になりました。後半の5日間の朝練にも期待したいところです。引き続き合宿においても、多くの参加者により、同じ学年だけで切磋琢磨するばかりでなく、上級生のプレーにも刺激を受けながら、2泊3日を過ごしました。

初日の部屋別(縦割りチーム編成)対抗戦では、上級生にも臆することなく、積極的に得点を狙ったり、ディフェンス面で貢献したりする場面も多くみられました。参加人数的にも中心的な役割を十分に果たしていました。2日目の午前中には、対外試合が組まれました。3チームに分けて、15分を1.5~2本と、数としては少なかったのですが、鍛え上げられたサッカーに対して、自由な発想でのサッカーで対抗し、当初は戸惑った部分もありましたが、徐々に修正し、かながわクラブらしいサッカーができました。2日目の午後は学年ごとのトレーニングの後、学年対抗戦ということで、3年生、5年生と戦いました。流石に3年生に対しては、サッカーの違いを見せつけることができたと思います。5年生に対しても、相手がベストメンバーではなかったとしても2-1での勝利は評価できると思います。3日目は、本来学年対抗戦の予定でしたが、雨が降ることが予想されたので、前日に前倒して行ったこともあって、部屋別対抗戦を再度行うことになりました。初日同様に、4年生は前向きに取り組んでいました。

【食えること、眠ること、出すこと】

初日のミーティングでは、ディフェンスの基礎を学ぶ前に、合宿における心構えとして「①食べること、②眠ること、③出す(排泄する)こと」の大切さを話しました。充実したサッカー合宿とするためには、サッカー以外の生活面での過ごし方が重要になるのは言うまでもありません。コンディションが悪ければパフォーマンスも下がります。5、6年生のプレーに刺激を受けながら、しかし、少しも臆することなく、ベストコンディションで取り組むことで、得られるものは大きかったと思います。ディフェンスの基礎については、頭で理解できても、実際にトレーニングの中で確認する必要があります。今後の取り組みの中で少しずつ確認していきたいと思います。

(佐藤 敏明)

小3

3年生は、夏期平日練習の朝練に夏合宿と、今年度から初めてのイベントが続きました。多数のご参加をいただき誠にありがとうございます。

8月に入り夏期平日練習の朝練後半はまだあります。朝が早いですが、早起きをしてサッカーを楽しくやりましょう。

2泊3日の合宿では、3年生は初めてと言うことで夜静かにして寝られるか、食事の際に残さず食べられるか等、心配ではありました。合宿が始まり練習ではほとんどの子が疲れた様子で夜になり皆おとなしく寝ていてぐっすりでした。

1日目は、班対抗試合を行い暑いなかたくさん動いていたのでへとへとになっている子が大半でしたが、最後までボールを追いかけよく走っていました。

2日目は、合宿で来ているチームとの練習試合を午前中に行い、午後は学年

で練習をしました。練習試合では、相手チームは4年生ということであっという間に厳しいかなと思ながらも試合を行いました。体の大きさやスピードが違うのでどうしても勝てない場面が出てしまうことはありましたが、粘り強くボールについていくことができ、1人1人が諦めない姿勢や、回りと声をかけながら積極的なプレーが見られ、何度かゴール前に運び惜しい場面を作ることができていました。常に動いてボールをもらうという攻めの形ができていたのでチャンスが生まれたと思います。非常に有意義なトレーニングマッチを行うことができました。

午後練習は、初めてやるトレーニングメニューをやりました。いつもより頭を使いどう動いたらいいのか、考えながら動きボールがどの位置にいればもらえるのかを意識する練習をやりました。暑い中でしたがみんな集中して取り組んでくれたので、比較的スムーズにトレーニングを進めることができ、子どもたち同士で教えあいながらやるという光景も見ることができました。

練習の最後には4年生と試合を行いました。中々点が取れず失点を重ねる場面がありましたが、きれいな形で点を4年生から決めることができ、早速トレーニングの成果が現れて、チームとしての成長が見られた瞬間でありました。

3日目、再び班対抗試合を行いました。あいにくの雨の中でしたが、皆リベンジに燃えて、班の結束も固まっていたためか、初日の対抗戦以上に盛り上がりました。

引き続き体調管理にはくれぐれも注意していただき、熱中症、夏風邪には十分気を付けていただき、朝練後半にも元気に参加してください。

(栗城 聖也)

小2

【夏本番！】

長い梅雨もようやく終わり、夏本番の暑さがやってきました。梅雨の影響で活動が少なく残念でしたが、台風一過の月末の練習では皆元よくグラウンドに集まってプレーしてくれました。

練習では、自分でボールを扱うドリブル、シュートといった「自分とボール」の関係に重きを置いてトレーニングしてきました。次のステップとして相手を見ながらドリブルでかわす、シュートをうつ、味方にパスをする、味方からパスをもらう、相手からボールを奪う、といった「ボールと相手と仲間」も意識しながらプレーすることも求めていきます。それと並行しながら身体動作の習得も必要です。プロや子どもたちの試合でも、勢いのあるボールを蹴れる、足が速い、ぶつかっても倒れない、打点の高いヘディングできるといった見て分かりやすいことに歓声があがります。これらは選手として必要な部分ですが、7-8歳の子どもたちはまだまだ発育段階ですので、スムーズにできないことのほうが多いということを保護者の皆様にもご理解いただき、周りとの比較や場面毎、試合結果ではなく、選手が練習し、試合でトライしたことを認めてください。選手たちが自信を持ってプレーする大きな助けになると考えます。

【暑熱対策について】

すでに着用してくれている子もいますが、日差しを避けるため練習時に限り、ツバが軟らかいスポーツ帽子を被ることを推奨します。従来のツバが固い帽子は、接触した際に相手の眼を負傷させるリスクがあるため避けていただきたいと思います。また、練習、試合時には、必ず多めの飲み物と水を凍らせたペットボトルを持たせるようお願いいたします。飲み物は、水かミネラル補給に適したス

ポーツドリンクが好ましいです。お茶類はトイレが近くなる子もいますのでお子様と調整してください。凍らせたペットボトルは、身体を冷やすために必要になります。身体の余分な熱を外に逃がす際に、ほっぺたと手のひらを冷やすことが効果的といわれています。350～500ml の大きさを構いませんので1,2本ご準備ください。保護者の皆様にご理解いただき、選手自身にも活動に必要な準備ということ認識してもらう必要があります。持参する飲み物とペットボトルの準備も選手たちが行うよう促していただきたいと思いません。ご協力の程宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小 1

6/29 の TRM 以降、雨で活動中止が続き、7/21 はおおよそ一ヶ月ぶりの活動となりました。昨年は、異常とも言える暑さ続きの夏でしたが、梅雨明けしたら今年も猛暑が予想されます。命の危険にもつながる熱中症に対して細心の注意をもって取り組んでいきますので、保護者の皆様には、お子様の日頃の健康管理、帽子の着用や飲み物の準備など、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

7月の練習から、パスを出す・受ける、の状況を多く取り入れたトレーニングを始めています。「ボールを止める・蹴る」は基本中の基本ですが、子供たちは動いているボールはもちろん、とまっているボールでも強く、正確に蹴ることが出来ていません。インプレー中にボールが止まっていることはまずありえないので、転がってくる／浮いているボールをすばやくコントロールして、ドリブルで運んだり、味方にパスしたり、シュートしたりするプレーが重要になります。ボールを自由に思いのままにコン

ロールする技術をさらに身に付けていくことで、プレーの幅が増え、さまざまなアイデアを表現することが出来ます。

毎回行っているミニゲームは、ボールに関わるプレーがさまざまな状況で起こります。ゲームの中で一つひとつのプレーの精度を高めて、子供たちがワクワクしながらプレーできるようにあらゆる場面でアドバイスをしていきます。

8月11日はお盆休みとなりますので、帰省や旅行、イベント等で、ご家族で過ごす時間を存分に楽しんでください。

(浜野 正男)

PAPAS

総務省消防庁によりますと、7月22日(月)から28日(日)までの1週間に熱中症で病院に救急搬送された人は5,664人になり、その前の週(7月15日(月)～21日(日))の1,948人のおよそ3倍と急増したとのことです。

これは、急に梅雨末期から気温が急上昇したことによるものと言われています。ヒトの体は暑い日が続くことにより、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。しかし、先週から今週のように、急に暑くなると体が適応せず、熱中症が起こりやすくなります。そこで、今月は、環境省熱中症予防サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)から、この暑熱順化についてご紹介したいと思います。

「熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。このようなとき体はまだ暑さに慣れていないので熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなりま

す。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることとなります。また生活習慣病の予防効果も期待できます。

(茅野 英一)

ヨーガ

【ボイトレ始めました】

今年梅雨空が長く続いていました。雨がしとしとと降っていると畑に行っても作業をするのは大変です。レインウェアを着て行のですが、ウェアの中は蒸し風呂のようで汗びしょり。防水効果があっても中で大汗をかくので結局はびしょびしょ。どっちにしても濡れるならいっそのこと普通の作業着でいたほうがむしろ涼しいくらいで、ましかもしれないといった感じになります。というわけで、いろいろと忙しいことと相まって畑に行けず、というか足が向かずにいました。

そして梅雨明け。今度はこの猛暑です。でも、「いくらなんでもちゃんと行かなくち

や。」と畑に行くと・・・雑草が勢いよくのびのびとしていました。そりゃそうです。土には野菜のために蒔いた肥料が程よくありますし、雨はしとしとといい感じに降っていたわけですから。とにかくそこいらじゅうが草ぼうぼうで、もう、どこから手を付けたら良いのかわかりません。ためいきをついて茫然としている私に、畑でお世話になっているお母さんの言葉。「そりゃ、雑草も育つよ。こんなに良い土なんだから。」く～・・・泣けます。野菜たちのために準備したのに。めそめそしている私にお母さん「さ。どこからやるの。」こんなになるまで放っておいた私を励まし手伝ってくれます。

「まず、イチゴを救出します。」と私。背の高くなった雑草にザクザクと草刈鎌をいれイチゴ達の頭を出してやります。そして、株を傷つけないように気を付けながら雑草の根を取り除くと、そこには可愛いイチゴ達が！こんな状況になってもちゃんと元気でいてくれました。しかも実をつけて待っていてくれたのです。感動です。トマトもナスもキュウリもスイカも、みんななんとか元気でいてくれました。さあ、夏本番。暑けれど畑で待っていている野菜達に会いに足を運ぶこととしましょう。

8月は水曜日ヨーガクラスがお休みです。その時間を野菜達のために使うことになりそうです。収穫やいかに。9月のクラスでお話しますね。お楽しみに。！

(伊藤 玲子)

**伊藤玲子先生のCD新発売！
聴く！グナヨーガ**

聴く！
グナヨーガ
チェアー

収録時間：52分
ポーズ写真入りブックレット
8ページ

聴く！
グナヨーガ
フロアー

収録時間：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

★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: 045-482-2215
 坂田薬局 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



伊藤玲子先生

日本テレビに出演



**YOKOHAMA
ANDO
SPORTS**

アンドウスポーツ

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

TEL/FAX 045-431-0408 〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203号