

Tricolor

港北小ふれあい広場

11月2日に港北小ふれあいひろばが開催され、かながわクラブは今年も焼きそばとキックターゲットを出店いたしました。「港北小ふれあいひろば」は港北小のPTA主催により、地域団体や地元の子ども会等が屋台や催しを行い、港北小学校の生徒さんや地域の子ども達に楽しんでもらおうというイベントです。

かながわクラブは学校や地域からの要望もあり、港北小を主に利用している小学生の保護者とスタッフにより毎年出店しております。今年度も多数の保護者の皆様にお手伝いいただき、盛況のうちに無事終えることができました。本当にありがとうございました。

大会・公式戦結果

小5

【MIHARU Friendly CUP】

■予選リーグ

vs 三春 SC	4-2○
vs 城北ファイターズ	1-1△
vs 船越 FC	11-1○

■決勝戦

vs 荏田東 FC	4-0○
-----------	------

※最終結果：優勝

小6

【JFA リーグ】

vs 小雀 SC	2-0○
vs KAZU SC	1-0○

【国際チビツ子サッカー大会】

■決勝トーナメント1回戦

vs 岩崎 FC	1-1(PK3-4)●
----------	-------------

【日朝親善サッカー横浜大会】

■予選リーグ

vs 横浜朝鮮初級学校	0-0△
vs 磯子フレンズ SC	2-0○

■決勝戦

vs 大崎 SC	3-1○
----------	------

※最終結果：優勝

JUNIOR YOUTH

【県U-15リーグ】

vs AFC 茅ヶ崎	6-0○
vs 湘南リープレエスチーロ B	0-1●

【県U-13リーグ】

vs FC 湘南ホワイト	3-1○
vs E'XITO YOKOHAMA	3-3△
vs 桐光学園中	0-3●
vs サレジオ学院中	0-2●

YOUTH

【市民大会 サッカー 一般の部】

vs FT 三ツ沢	2-2(PK3-0)○
-----------	-------------

【県クラブユースリーグ】

vs FC 川崎栗の木	0-3●
-------------	------

TOP

【県社会人サッカーリーグ1部】

vs イトゥアーノ横浜	2-0○
vs FC グラシア相模原	4-2○

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs チング倶楽部	2-1○
-----------	------

☆REC

【県四十雀4部リーグ】

vs 駒寄シニア	2-3●
----------	------

☆COMP

【県四十雀3部リーグ】

vs 茅ヶ崎四十雀	1-1△
vs 横須賀シニア	0-1●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ1部残留決定】

かながわクラブ TOP チームは県リーグ2 試合行い、10月6日(日)にイトウアーノFC 横浜に2-0、10月20日(日)に4-2でFC グラシア相模原に勝利し、リーグ戦全日程を終了しました。その結果、6勝3分9敗 勝ち点21で10チーム中6位になり、1部残留が決まりました。特に、最終戦のFC グラシア相模原とは、負ければ8位となり、入れ替え戦か自動降格(関東リーグへの昇格チーム数によって変動)になる瀬戸際の試合、相手に先制されて苦しい試合展開になりましたが、選手たちは先制されても落ち着いてボールをつなぎ、前半のうちに逆転することができました。

今シーズンを振り返ると、以前の1部にいた時よりもリーグ全体のレベルが上がっており、簡単に勝てる試合は1試合もありませんでした。来期も関東リーグから神奈川教員が県リーグへ降格が決まっており、さらに厳しいリーグ戦になることが予想されます。今後はチーム全体の底上げを図り、レベルアップしていきたいと思っています。

1年間応援ありがとうございました。引き続きTOPチームの応援よろしく願いいたします。

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

(中本 洋一)

YOUTH

11月3日に県クラブユースリーグの初戦であるFC川崎栗の木戦を戦いました。新メンバーを含め最後まで粘り強く戦うことができており、前半は0-0で折り返し粘り

強く守りながら攻撃でも良い形が作れていたのですが、ミスからの失点を重ねてしまい敗戦となってしまいました。攻撃では最後のフィニッシュの一手手前までは良い形を作れているのですが、シュートまで持っていけなかったり、シュートの精度を欠いたり、守備面ではゴール前の大事な局面でのミスが出てしまいました。日頃の取り組みのルーズな部分が、試合の大事な場面で出てしまいました。ただ、敗れはしたもの今後につながる手応えを掴めた部分もあり、選手たちは次に向けて切り替えて取り組むことができています。

新メンバーの加入や復帰組の3年生も加わりチームの雰囲気は上向きです。11月はほぼ毎週末に県クラブユースリーグの公式戦が組まれております。もちろん結果にこだわり取り組んでいきますが、結果だけでなく、試合-トレーニング-試合というサイクルを通して、この1ヶ月でチーム力をどこまで上げられるかを意識して取り組んでいきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

10月は久しぶりにU15リーグを戦いました。ここまで1勝1敗でむかえた3戦目となりました。小雨で気温が低いなかでの試合でしたが試合開始早々から攻撃的に戦い、積極的にプレーをしながら、優位に試合を進めることができておりました。中3生や中2生は8月末の高田宮杯以来の公式戦でもありましたが、それぞれが気持ちの入ったプレーをし、それぞれの役割をしっかりとやりつつ、仲間を鼓舞しながら全員で勝利を目指して戦ってくれました。中1生も含め、全員でしっかり戦ったことが結果にも結び付いて良かったと思います。

このU15リーグの大会期間は11月末までで、これから中3生は最後の1ヶ月となります。一戦一戦を大事に丁寧に戦い、真剣に取り組み、楽しみながら、試合を勝って終わられるように、精一杯やってほしいと思っています。スタッフ一同でサポートしてまいります。

U13リーグのほうは10月末でファーストステージ全日程を終了いたしました。

試合結果は別紙を参照していただければと思いますが、中1生は入団から約半年が経ち、成長スピードはそれぞれ違いますが確実に成長していることを感じております。それにともないリーグ戦の結果に結びついたら最高なのですが、たとえ勝てなかった試合でも随所で技術的に良いプレーや判断の良いプレーがでます。もう少しの頑張りや試合結果に結びつくのかもしれないので、そうした部分は改善していけるようにしていきたいと思っています。

ファーストステージを終えたばかりですが、すぐ11月からセカンドステージが始まります。中1生はU15リーグも同時に戦っておりますので、タイトなスケジュールになりますが、さらなる成長に期待していききたいと思います。

引き続きよろしく願いいたします。

(新田 友和)

10月は残りのU-13リーグ3試合を全て行いました。VS湘南ホワイト戦ではようやくリーグ戦初勝利をすることができました。リーグ戦全てを終えて勝ち点7しかとることができませんでしたが、課題が明確になった1stステージでした。

2ndステージは早くも11月下旬から始まります。この短い期間で課題を克服し

て1st ステージよりもさらに良い結果を残していきたいと思います。1st ステージでの課題は勝てる試合を何試合も逃していること。ジャンプヘッドが上手く出来ず、失点に多く繋がっていること。絶対に勝ちたいと思っている人と何となく試合をしている人がいて、局面でサボる選手がいること。攻撃にテンポがなくても一定のスピードで攻めていること。ボールを受けるのを怖がっている選手がいること。これらの課題を解決していくために11月の練習、練習試合を行なっていきたくて考えています。また、ポジションサッカーを目指して行くためにも、更に止める・蹴るの技術向上を目指していきたくて思いますので今後ともよろしくお願ひ致します。

(今川 輝一郎)

小6

10月はJFAリーグの試合を2試合行い、後期のリーグ戦を8勝1分の1位で終えることができました。また、11月3日に参加した日朝親善サッカー横浜大会では優勝することができました。どんな大会でも1位や優勝することは決して簡単ではなく、選手たちは本当によく戦い素晴らしい結果を得ることができました。結果はもちろん素晴らしいですが、次の試合はどんな相手なのかワクワクし、どんな試合ができるのかドキドキし、どんな試合でも100%を出せるよう取り組み、試合中は真剣勝負を無心に楽しむことができるようになってきており、良い雰囲気になってきていることが結果以上に非常に嬉しいです。

10月も引き続きジュニアユースの体験会を実施しており、内部の6年生も多数参加してくれています。来年以降もこの小6メンバーでサッカーをすることができ

ば、さらに良いチームになるのではないかと考えています。ぜひみんなで誘い合っで今後の体験会に参加して、引き続きかながわクラブでサッカーを続けてもらえたらと思います。

(豊田 泰弘)

小5

原CUPから早くも1カ月が経ちますが、日頃の練習への姿勢はどうですか？最近では子ども達に、『本気』という言葉をよく掛けている気がします。原CUP直後の練習のゲームでは、公式戦さながらの気持ちの入ったプレーが随所で見られ、心境の変化をととても嬉しく思いました。

しかし、1カ月も経つとあの悔しさを忘れてしまったのか、少し気が抜けているようにも感じます。毎度のことですが、あと一歩のところまで試合に負けて、涙を流すくらい悔しい気持ちを受けながら、その悔しさを一瞬で忘れてしまっていたら同じことを繰り返すだけだと思います。コーチ自身も試合に勝ちたいし、勝たせてあげたい気持ちはもちろんあります。しかしプレーするのは子ども達自身です。一つ一つの練習を適当にやっているのと、考えながら練習の意味を捉えチャレンジしていくのには大きな差が生まれます。

最近行なっている2vs2、3vs3の練習ではまだ細かな事は言っていないですが、練習を見ているとただ単に相手のゴールを奪うことしか意識していないように見えます。相手のゴールを奪うことは最も重要なことですが、相手は必死にゴールを守ってきます。その相手に対してどう崩すか、ボールの持ち方、ボールの回し方、ポジションの位置等工夫すれば簡単に点が取れるのに、まだそれに気づけていないの

か、自らを追い込んで苦し紛れのシュート、相手を振り切り中にフリーな選手がいるのにパスが出ない。こちらから、細かくプレーを止めて口を出すのは簡単なことですが、前から言っている様にピッチに立っている選手が見ている状況で判断できるようになってもらいたいのと、自信をつけてもらいたいです。

もっと掘り下げれば基礎のトラップ、パスの練習ももっとも取り入れたいですが、限られた練習時間の中で試合の実践に近い形で練習したいので、基礎練習の時間は少なくなってしまうかもしれませんが基礎はとても大切です。各自の自主練等で補っても良いと思います。

来年1月には市長杯が控えています。こちらも選抜メンバーで挑む予定ですが、まだメンバーは確定していません。2年前の5年生はベスト8の成績を残しています。一回戦からトーナメント方式なので、もちろんくじ運もあるかと思いますが、ベスト8の上を狙っていきたくてです。

そのためにも毎回の練習を『本気』で行えるよう心の準備、身体の準備をしてきて下さい。楽しむことも大切ですが、ふざけて適当にやるのとは違います。

みんなが楽しんでくれそうな新しいメニュー、中には少し難しいメニューもあるかもしれませんが、たくさん考えているのでお楽しみに！

(菊地 健志郎)

小4

【課題克服のために(1)~15 分間考え続ける】

秋の公式戦(国チビ)を終えて、明確になった課題がいくつかあります。それらの課題克服のために、今グラウンドで行われ

ていることをお話ししたいと思います。普段の活動(港北小や大口台小での活動)は、言うまでも無く、試合でどれくらいのパフォーマンスが発揮できるかということを目標に行われます。合計 6 試合を経験して、チームとしてだけでなく個人としても、何ができて、何ができなかったのかを振り返ることは意味のあることです。

チーム全体としては、WチームもBチームも失点の時間帯が前・後半の最後の 5 分間に多く見られました。肉体的なスタミナもそうですが、何よりも頭(脳)のスタミナも 10 分間が限度で、それ以降はパフォーマンスが低下していることの証です。頭が働かなくなれば(脳からの指令が正確性を欠けば)体の動きも精度を欠き、走れない、判断ミス、精神的な落ち込みが生じて、失点を重ねることになります。15 分間集中して考えられるスタミナをつけさせたいところです。

では、なぜこうした現象が起こるのかということになりますが、原因は明確で、普段の活動の中でゲームの時間を 15 分間とるのは難しいことが挙げられます。15 分間のゲームをあまり経験できないことで、公式戦の 15 分ハーフの試合では、前・後半最後の 5 分間で息切れしてしまうでしょう。そこには、人数が多いことや、個々の技術向上のための技術練習が多いことという事情もあります。

そこで、ゲーム時間を確保できない分は、ゲームのないチームはお休みではなく、ミニゲームやドリブル練習などを課して、15 分間以上動き続けるようにしています。しかし、それでも水分補給をしたり、チーム分けをしたりして、実質的に連続して 15 分間、動くことはできません。後は、活動時間以外に沼海塾でたくさんゲームをす

ることをお話ししたいと思います。できれば 15 分間のゲームを…。

【課題克服のために(2)-シュートのアイデア】

次の課題としては、日本代表と同様に、もしかすると日本人特有の気質として、決定力不足が挙げられます。4 対 4 の練習を行いながら、シュートの精度を上げていくということも考えられますが、4 対 4 は基本的に 4 人の連携を深めたり、個々の動きを確認したりという部分が大きすぎて、更に、ここで決定力を要求することになると、虻蜂取らずになってしまう危険性があります。

そこで、最近はシュートに特化した練習を多めに取り入れるようにしています。中央突破のためにワンツーパスからシュートをしたり、サイドを崩してからセンターリングを上げてシュートをしたり、様々なパターンを想定して行います。基本的なパターンは練習しますが、試合で同じ場面が再現されることは全くと言っていいほどありませんので、基本的なパターンを身につけた後は、個々のアイデアやイマジネーションが重要になってきます。ここでも、やはり考えることが重要なのは言うまでもありません。

【課題克服のために(3)-細部(ディテール)にこだわる】

徹底的に鍛えられた詰めの速いチームには、両チームとも概ね苦戦を強いられました。練習してきたドリブルやフェイントを発揮する前に相手の勢いに気圧されてしまい、何もできない状態だったように思います。

相手の詰めが早ければ、ダイレクトで(ボールをコントロールせずに)ボールをはたかとか、コントロールの精度を上げるこ

とが必要になります。また、スピードを含めたドリブルの精度やフェイントの精度も、同時に上げなければなりません。

何となく言われたことを繰り返す練習ではなく、常に頭で相手をイメージしたり、常に全体を見渡せるような体の向きでボールを持ったり、足もとから 30cm 以内にボールをコントロールしたりする練習が求められます。意識を持って取り組むことが大切なのです。

更に、相手の逆をとるための動きを入れたり、ディフェンスのマークを外す動きを入れたり、視野を確保するための動きを入れたりすることも重要になります。細かなことですが、細部(ディテール)にこだわるのが上達への最短距離なのです。

ボールを蹴ることにこだわりたいところです。足もとにつけるパスも、相手のディフェンスの位置によって、右足につけるのか左足につけるのかを考えましょう。ディフェンスの頭を越えるパスなのかグラウンダーのパスなのかの選択も大事です。勿論、味方の足もとへのパスなのかスペースへのパスなのかの判断する必要があります。

ということで、細部(ディテール)にこだわる際にも、考えることは不可欠だということがお分かりいただけることでしょう。

【お詫び】

先月号の「今グラウンドでは」において、最後の部分(原稿上の 3 ページ目)がカットされて掲載されませんでしたので、今回、それを掲載します。【プレイヤーズ・ファースト】の後半と【保護者の皆様への感謝】になります。

特に、Wチームが参加した1部リーグでは、指導者を含め保護者も勝負に対して

熱くなりすぎて、試合中に指示とは思えない暴言や応援とは似ても似つかない技術的な指示(?)が飛び交っていました。そこにはJFAが推し進める「プレイヤーズ・ファースト」の欠片も見られませんでした。こうした大人たちの心ない行為が子どもたちに与える悪い影響は計り知れません。子どもたちのためにならないのであれば、公式戦への参加見直しも検討せざるを得ないかもしれません。

【保護者の皆様への感謝】

4年生は2チームエントリーということもあって、幹事チームとしてリーグ戦を運営しなければなりません。つきましては、数多くの保護者の方々に朝早くから日が暮れるまで、グラウンドにて様々なお手伝いをしていただきました。雨のために2時間ずらして実施する日もありました。水が浮き、ぬかるんだグラウンドに砂を撒いて、試合ができる状態に整備していただいたり、スパイクのポイントで穴だらけのグラウンドにブラシをかけて、学校の授業に支障をきたさないよう整備をしていただいたりしたこともありました。本部では、お母様方を中心に、スムーズな試合進行にご協力をいただきました。

グラウンドの設営、試合の運営、撤収、そして審判まで、保護者の皆様の多くのご協力により、3日間滞りなく実施することができました。本当にありがとうございました。かながわクラブの保護者の皆様は「プレイヤーズ・ファースト」の精神を十分に持ち合わせていらっしゃると感じました。

子どもたちには、常々、何の心配もなくサッカーに集中できる環境を準備してくれた保護者に感謝しつつ、試合で一生懸命にプレーをすることが何よりの感謝になると伝えていきます。これからも、子どもたちの

ためにご協力を頂ければと思います。

(佐藤 敏明)

小3

10月も終わり少しずつ寒くなってきました。週末は雨予報が多く練習がなかなかできない日が続き残念でした。

回数は少なくとも練習、試合共々1回1回を大事にして、一生懸命取り組んでいてもらいたいと思います。

子ども達の取り組む姿勢、チームワーク、日に日に意識が変わってきており、良い雰囲気です。サッカーができていると思います。

練習での試合を見ていると1人1人が全力のプレーをして練習の中でやったことをチャレンジする姿勢が多く見られるようになり、より試合内容はアグレッシブになってきています。ドリブル、パス、シュート、攻守の切り替えの判断スキルは向上しているため、こちらも引き続き全力で取り組んでいきます。

能力には個人差があり、できないことは決して恥ずかしいことではありません。できないからといって恥ずかしがってやらなかったりあきらめたりすることなく、楽しみながら何度でもトライしていつてもらいたいと思います。こちらも失敗を恐れず思い切ってトライできる雰囲気を引き続き作っていきけるよう取り組んでまいります。

試合においては、攻めにおいても守りにおいても少しずつ出始めている運動性をさらに加速させて、運動性があり楽しみながら勝てるサッカーにしていきたいと考えております。

(栗城 聖也)

小2

【国チビが終わりました】

10月6日をもって国チビ大会予選リーグが終わりました。天候に恵まれず延期もありましたが、保護者の皆様におかれましては、ご家庭でのサポート、現地で温かい声援を送っていただきありがとうございました。最終日の選手たちも精いっぱいプレーし、たくさんピンチを防ぎ、相手ゴール前にボールを運ぶことも増えて逞しい姿を見せてくれました。精いっぱいプレーするなかで判定に悔しい思いをした試合もありましたが、これもサッカーでは起こることだよ、という話をしました。この大会で得た喜びや悔しさが選手たちの飛躍のキッカケになれば参加した意義があったのかなと思います。

今後とも選手たちへ温かいサポートを宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

「学習指導要領が約10年ぶりに改訂され、2020年度より小学校から順に実施されます。今回は、これまでにない大きな改訂で、それに伴い学校教育も大きく変わることが予想されます。

その背景にあるのは、社会の変化です。人口知能(AI)などの技術革新やグローバル化が急速に進む中で、これからの社会や生活、国際環境が激変することが予想されているからです。子供たちには、こうした予測困難な時代を生き抜くための「資質・能力」が求められており、そのことが今回の大幅な改訂へとつながっています。

新学習指導要領の目指す「資質・能力」には3つの柱があります。すなわち、「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間関係等」です。この3

つを分かりやすく言えば、子どもたち自らが課題を見つけ、自ら学び、考え、実行する力です。これらは予測困難な社会や人生を切り開くための「生きる力」とも言えるでしょう。

学習指導要領の改訂に伴い、学校の授業はどのように変わのでしょうか。一番の変化は「協働・双方向型授業」への転換です。

これは、これまでの授業のように、先生が黒板を使って一方的に教え、子どもがそれを覚えるのではなく、先生が問いを発し、それについて子どもたち自身が考え、自ら答えを導き出していくような授業です。

そこで大事なことは、「主体的かつ対話的な学び」です。具体的には、1つの問いに対し、まずは間違っても構わないので、クラスメートと対話しながら解決策や解答を見つけ出すのです。そうしたなかで、思考力や判断力が形成され、人に伝えるための表現力も身につきます。この“どのように学べば問題解決につながるのか”との「学び方を学ぶ」ことが、将来にわたっての「生きる力」にもなるのです。(中略)

このような学校教育の変化のなか、これからの家庭教育で大事なことは、“主体的に考える子ども”を育てることです。そのためには、「なぜ?」「どういうこと?」「だから?」「どうしたい?」という言葉が多用することが求められてきます。親が一方的に「あれをしなさい、こうしなさい」と指示するのではなく、問いかけることによって、主体的に考えられるクリエイティブな子どもを育てるのです。新しい時代を生きる力を持つ子どもを育てるためには、親もまた意識を変えなければなりません。(灯台 11月号:『学校の授業が変わる!』横浜国立大

学名誉教授 高木展朗 より抜粋)

「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」については、かながわクラブの指導理念3B(Ball-control、Body-balance、Brain)のBall-controlとBrainに合致しています。ボールを自由に扱う技術、個人で/グループでゴールを奪う/相手ボールを奪うための(サッカーのルールを含めた)プレーの知識と技術をしっかりと身につけることで、自由な発想で一つひとつのプレーを楽しみ、試合そのものを楽しむことが可能になります。

コーチが「ああしろ、こうしろ!」というのではなく、また、「どうしたい?」「どうしたらいいか、考えて!」といっても、まだまだ技術、知識、判断力、経験値が足りないため、「考える」こと自体ができない子どもたちにどのように関わっていけばよいのか?子どもたちの「主体的かつ対話的な学び」を助ける上で、コーチとして何をすべきかを常に考えて取り組んでまいります。

(浜野 正男)

PAPAS

REC(レック)は10月6日、シニアリーグ四十雀4部の全日程を終了。5勝6敗の勝ち点15で、12チーム中6位でした。4勝2敗と昇格争いした前半戦の勢いはどこへやら、9月からの後半戦は1勝4敗と失速しました。ただ最終成績はチーム結成以来、最高の数字(と思います)。昨季は5点だった得点は今季12点。失点も22点から16点に減らしました。昨季は最下位でしたから、健闘・充実の1年と総括していいでしょう。

躍進の理由は多々ありますが、参加人数が増えたことが大きかったと思います。キャプテンの宮崎さんの調べでは、1試合

平均15人。24人いるレックですが、平均年齢48歳。実質は五十雀。フル60分出ずっぱりはきつい。交代要員4人は心強かったです。ちなみに昨季は1試合13人でした。

開幕3連勝で自信をつかんだメンバー。実力互角の勝てる相手と序盤戦で当たった組み合わせの幸運もありましたが、終盤戦までモチベーションは高いままでした。ワクワクするようなリーグ戦を戦えた一番の要因は、参加しやすい雰囲気、田近監督、宮崎キャプテンを始めとするメンバー全員が作り出していたことです。励ましだけでなく、勝つために叱咤の声も出るように。チームが成長を続けている証でしょう。

来季が現状のままだと、平均49歳と熟成が進みます。関心・興味のある方はお気軽にメンバーにお声がけください。来季も「試合を楽しみながら、勝敗にもこだわる」をテーマに、大人になりきれない「サッカー小僧」たちのフットボールライフを充実させていきます。

(服部 利崇)

ヨーガ

【髪を短くしました】

もうずいぶん長い間、私の髪はボブスタイルでした。いわゆる「オカッパ頭」ですね。自分としても一番落ち着く髪型ですし私の髪質にもあっているようでもあり、いろんな意味でじっくり馴染む髪型です。でも、どんなに気に入っていてもずっと同じだと少し飽きてきたりするものです。

良い感じに伸びてきていたのでこのままロングヘアにしてみるという選択肢もあったのですが、ちょうど誕生日も迎えることもありイメージチェンジをはかることにしま

した。

バツサリとショートヘアにしてみたので
す。久しぶりに髪が短くなるととてもスッキ
リとした気分です。顔型に合わせてデザイ
ンしてカットをお願いしたので小顔効果も
あるみたい。とても気に入りました。ヨーガ
クラスの皆様にもなかなか好評で満足ま
んぞく。

と思っていたら、このタイミングで世の中
には「ヘアドネーション」というボランティア
の仕方があるということを知りました。「ヘ
アドネーション」とは病気やその治療のた
めに髪を失った方のために、医療用のウ
イッグを作る材料として髪を寄付するとい
うものです。あ〜・・・髪の毛切っちゃいま
した。もう少し我慢して伸ばして寄付すれ
ば良かったかな……。後悔先に立たずとは
このことです。

髪を寄付するには 30 cm以上の長さが
必要だそうです。今のこの髪の長さからす
ると気の遠くなるような何月が必要になり
ます。仕方ありません。しばらくはショート
ヘアを楽しむことにします。そして、またシ
ョートに飽きたころに髪を伸ばして「ヘアド
ネーション」を考えることにしましょう。健康
な髪を持つ幸せに感謝しつつ、カルマヨ
ーガでもある「ヘアドネーション」にいつの
日かチャレンジしたいと思います。

(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

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

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



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