



ひと・まち・サンガが近づく、つながる
京都サンガF.C.フリーペーパー [サンガタイムズ]

KYOTO SANGA F.C.

FREE 無料



vol.

11

2013年 3月号

SANGA TIMES

www.sanga-fc.jp

2013シーズン開幕スペシャル! 今シーズンも熱い応援よろしくお願ひします!



新加入選手9人を迎え、さらなる進化を目指すサンガの選手たちとチームスタッフ

CONTENTS

4p **パーサくん 商店街へ行く**

5p **体罰STOP**

池上正コーチのスポーツ子育て 10のなるほど

すこやか 栄養学 田
ペーパークラフト 田
染谷悠太の推し本 田
コトノスイーツ 田
etc

祖母井GMコラム
新ユニフォーム
誕生秘話

8p

京都サンガF.C.の 新戦力を 徹底分析

若手選手を中心としたチームづくりからスタートして天皇杯決勝まで登り詰めた2011年、J1昇格まであと一歩というところまで迫った2012年を経て、大木武監督体制の京都サンガF.C.は、3年目を迎えた。これまでの2年で、「積極的にボールを奪う、

「ボールを奪ったら素早く攻撃に転じ、流動的に動きながらゴールへ向かう」という独特のスタイルが形づくられ、サンガがかける「一度見たら、もう一度見たくなるサッカー」へと着実に近づき続けてきた。
物事を真剣に極めようとするればするほど理想はどんどん高くなり、「こ

れで完成」という終着点に辿り着くことがより難しく感じられるというもの。しかし、完璧とまではいかないまでも、限りなく完成に近づく努力はできるはずだ。今シーズンのサンガはこれまでの積み重ねに上積みをするだけでなく、豊富な経験と独特のプレースタイルや特徴を持った選手たちを獲得。

自分たちのサッカーをより完璧に近づけるために必要なピースがいよいよ集まったという印象を受ける。
今年最初の「SANGA TIMES」は、そんな新加入選手を含めた今シーズンの戦力を徹底分析。これを読めば、サンガの進化に一層期待が高まるはずだ!

ホーム開幕戦の相手は 東京ヴェルディ!

去年は上位が世紀の大混戦となり、シーズンごとに激しさを増しつつあるJリーグディビジョン2。特に今年はJ2に降格した名門ガンバ大阪がどのような戦いを見せるかに注目が集まっているようだ。京都サンガF.C.はアウェイでの開幕戦からいきなりそのガンバ大阪と激突!その後も古豪・東京ヴェルディや、同じ関西のクラブ・ヴィッセル神戸との戦いなど、見逃せない戦いが序盤から続く。実力が伯仲するJ2では、早い段階でいかに勢いに乗ることができるかが、大切な要素。サンガはチャレンジ精神を忘れず、手強い相手との対戦に臨み、勝点を積み重ねたい。

AWAY 会場:万博 第1節 3.3 16:00 (日) vs ガンバ大阪	HOME 会場:西京極 第2節 3.10 19:00 (日) vs 東京ヴェルディ	AWAY 会場:レベスタ 第3節 3.17 13:00 (日) vs アビスパ福岡
HOME 会場:西京極 第4節 3.20 13:00 (水) vs ヴィッセル神戸	AWAY 会場:富山 第5節 3.24 13:00 (日) vs カターレ富山	HOME 会場:西京極 第6節 3.31 16:00 (日) vs 徳島ヴォルティス

SPECIAL FEATURE ARTICLE [総力特集]

新加入9選手 大解剖!

大 木武監督体制で臨む3シーズン目、サンガにはU-18からトップ昇格した2人を含む9人の選手が新たに加入した。今シーズンの補強ポイントはふたつ。昨シーズンチーム最多得点を挙げた中村充孝、中盤で試合を組み立てたチョン ウヨンが抜けたポジション

を補うとともに、攻守における迫力や強さを発揮するために必要な人材を確保することだ。集まった顔ぶれはそれぞれに経験を積んだ即戦力ばかり。サンガが目指すサッカーの中でうまく持ち味を発揮できれば、きっとサンガのサッカーを高次元へ引き上げることができるはずだ。



FW 三平 和司

Kazushi MITSUHIRA

1988年1月13日生 / 神奈川県出身
175cm / 65kg
プレー歴：大根SC→ヴェルディSS相模原→秦野南が丘高→神奈川大→湘南ベルマーレ→大分トリニータ

抜群の得点嗅覚が爆発!

昨シーズンは14得点を挙げて大分トリニータのJ1昇格の立役者となった。大分では右サイドアタッカーを務めていたが、サンガではフォワードとしてプレーする可能性が濃厚。持ち前の得点力に大きな期待がかかる。



MF 山瀬 功治

Koji YAMASE

1981年9月22日生 / 北海道出身
173cm / 70kg
プレー歴：札幌SSSジュニア→札幌SSSジュニア→北海道高→コンサドーレ札幌→浦和レッズ→横浜F・マリノス→川崎フロンターレ

円熟プレーがピッチで光る

さまざまなチームの大黒柱としてプレーし、日本代表の経験も持つ実力派。ゴールへ向かう推進力やパンチのあるシュートで得点に絡む。サンガのサッカーにフィットすれば攻撃力アップに一役買ってくれることは間違いない。



MF 横谷 繁

Shigeru YOKOTANI

1987年5月3日生 / 兵庫県出身
179cm / 71kg
プレー歴：甲陵中→ガンバ大阪ユース→ガンバ大阪→愛媛FC→ガンバ大阪

攻守にわたって中盤を活性化

高い技術と強靱なフィジカルを併せ持つミッドフィルダー。これまで主に中盤の底でプレーをしてきたが、時折ゴール前に上がって得点に絡む動きを見せるなど、ダイナミックなプレーが高く評価されている。



MF 田森 大己

Daiki TAMORI

1983年8月5日生 / 広島県出身
179cm / 73kg
プレー歴：サンフレッチェ広島ジュニアユース→サンフレッチェ広島ユース→法政大→ヴァンフォーレ甲府→愛媛FC

堅実プレーでサンガを支える

ヴァンフォーレ甲府時代は大木武監督のもとでプレー。大木イズムを知る貴重な戦力として、期待を集めている。派手さはないが、中盤や最終ラインで堅実なプレーと高いボール奪取力を発揮できる心強い選手だ。



GK オスンファン

OH Seung Hoon

1988年6月30日生 / 大韓民国出身
192cm / 79kg
プレー歴：鳥山高 / 大韓民国→湖南大 / 大韓民国→徳島ヴォルティス

サンガの守りに新たな“色”を

日本でプロのキャリアを歩み始めて3年。徳島ヴォルティスで守護神を務めたゴールキーパー。長身を活かしたハイボール処理やセービングに定評があり、サンガが抱えていたセットプレーの守備の課題を解消してくれそうだ。



DF 姜 成浩

KANG Song Ho

1987年5月28日生 / 東京都出身
186cm / 80kg
プレー歴：西東京朝鮮第一初級中学校→東京朝鮮高級中学校→朝鮮大学校→大分トリニータ→清水エスパルス

ハードな守りと組み立てに期待

大分トリニータではセンターバック、清水エスパルスでは中盤を務め、守備的な位置ならどこでもこなせるユーティリティプレイヤー。守備では一対一の強さや打点の高いヘディング、攻撃時は正確なパスが武器。



MF 中村 祐哉

Yuya NAKAMURA

1987年6月22日生 / 長崎県出身
173cm / 63kg
プレー歴：キックスFC→大分トリニータU-18→関西大→Honda FC

積極姿勢が攻撃のスパイスに

昨シーズン、自ら社会人プレイヤー生活にピリオドを打ち、練習生としてサンガの門を叩いた。積極果敢なドリブル突破に定評があり、プロのスピードや強さに慣れば高いパフォーマンスを発揮してくれるはずだ。



DF 齊藤 隆成

Ryusei SAITO

1994年4月30日 / 大阪府出身
180cm / 75kg
プレー歴：TSK金剛FC→セレッソ大阪U-15→藤陽FC→京都サンガF.C.U-18

期待の超攻撃的サイドバック

もともとは攻撃的なポジションを務めていたことから、積極的な攻撃参加に絶対的自信を持つサイドバック。ドリブルの技術やクロスボールの精度も高く、得点に絡むプレーに期待がかかる。一日も早くデビューの機会をつかみたい。



GK 山田 元気

Genki YAMADA

1994年12月16日 / 岐阜県出身
187cm / 77kg
プレー歴：FC XEBEC ジュニア→FC XEBEC Jrユース→京都サンガF.C.U-18

次世代の守護神候補

シュートストップや的確なコーチングへの評価が高く、これまで年代別の代表メンバーにも名を連ねてきたゴールキーパー。サンガU-18での海外武者修行や、キャプテンの経験を通して、着実に成長を続けている。



期限付き移籍2選手がサンガ復帰

新たな育成スタイルが実を結ぶか

京都サンガF.C.U-18出身選手が、他クラブで武者修行を積んで帰ってきた! 下島翔吾は佐川印刷SCで多くの公式戦に出場。会社の業務に従事しながらサッカーに取り組む「社会人サッカー経験」は財産となった。佐川のメンバーとして出場した天皇杯京都代表決定戦では、チームを引っ張る熱いプレーを見せた。一方、高橋

祐治はオーストラリアのプリズベン・ローア FCでプレー。フィジカルが強い選手が揃うリーグでもまれ、よりタフな選手へと成長した。ディフェンスのスタメン争いは熾烈だが、貴重な経験から身につけたハンガリー精神があれば、きっと出場のコツがつかめるはずだ!



26 DF 下島 翔吾

Shogo SHIMOHATA

1992年5月8日 / 滋賀県出身
178cm / 70kg
プレー歴：FCSETA2002SHIGA→京都サンガF.C.U-18→京都サンガF.C.→佐川印刷SC



24 DF 高橋 祐治

Yuji TAKAHASHI

1993年4月11日生 / 滋賀県出身
185cm / 78kg
プレー歴：京都サンガF.C.U-15→京都サンガF.C.U-18→京都サンガF.C.→プリズベン ローア / オーストラリア

今年のサンガはこう進化する!



「上手いチーム」から「怖いチーム」へ。攻守において迫力が大幅にUP!!

昨シーズン、試合後の記者会見で対戦相手の監督や選手の多くがこんなコメントを口にしていた。「サンガは上手い選手が多い」。リスペクトの気持ちを持っていただき、感謝しなければならぬかもしれないが、これも解釈できないだろうか? 「サンガは上手い選手が多いので、ある程度ボールを回されるのは想定内。その上でしっかり対策しようとした」と。

事実、昨シーズン、多くの試合でサンガはボール保持において相手を上回った。しかし、

ボール保持やシュート数で上回った試合でも勝利を挙げられない試合が少なくなかった。また、被シュート数も全J2クラブの中では最少であるにもかかわらず、数少ないチャンスをものにされて敗れた試合があった。攻撃面での課題は相手の堅守を強引にこじ開ける「圧倒的な力」や守備のほころびを生んだり一瞬の隙を突く「狡猾さ」「抜け目なさ」、守備面での課題は相手の付け入る隙を与えない「タフさ」「迫力」。これらを克服し、今度こそJ1昇格を実現するため、サンガの2013シーズンは幕開ける

予想フォーメーション

去年は4-2-3-1が多かったが、開幕前のキャンプでは4-4-2を中心に練習試合を重ねた。また新加入選手によって全ポジションでスタメン争いが激化している。



Flash NEWS

新キャプテンは安藤淳に決定!!

副キャプテンに中山博貴、倉貫一毅、宮吉拓実



8 DF 安藤 淳

2013シーズンのチームキャプテンが決定した。キャプテンとなったのはサンガ在籍7シーズン目を迎える安藤淳。初のキャプテン選出に「プレー面においてチームを引っ張りたいという気

持ちが強いですし、同時に厳しさをあわせもった集団にしていきたい」とコメントした。また、副キャプテンには、昨シーズンまでキャプテンを務めた中山博貴をはじめ、百戦錬磨の倉貫一毅、経験豊富な若手・宮吉拓実の3人が選ばれ、キャプテンをサポートすることになった。

副キャプテン



15 MF 中山 博貴 18 MF 倉貫 一毅 13 FW 宮吉 拓実

1 セットプレーの攻守がレベルアップ!

キャンプ後のサンガは得点の多くを占めるセットプレーの強化を図った。チャンス時はゴールの予感が、ピンチの時は安心感が感じられることだろう!

2 変幻自在の攻撃に注目!

ピッチに立つ選手全員が流動的にゴールへ向かうスタイルがサンガの持ち味。次から次へと人がわき出るような攻撃に心が躍るはず!

3 もっと「もう一度見たくなるサッカー」に進化!

待ち構えるのではなく、積極的にボールを奪ってゴールへ向かうのがサンガのサッカー。今シーズンは攻撃の迫力が増し、よりエキサイティングなものになる!



今年のキーマンを大胆予想!!

個の進化を遂げた選手がチームをさらなる進化に導く。



4 DF 秋本 倫孝

今シーズンのサンガの注目ポイントは、もちろん新加入選手だけではない。昨シーズン終盤でワントップとして気を吐いた駒井善成に対する期待はますます高まっている。キャンプ中でもコンスタントに得点を重ね、攻撃の要として成長する予感大。また、昨シーズン後半はケガのために戦線離脱を余儀なくされた秋本倫孝もキャンプで順調な仕上がりを見せている。コンスタントに出場すれば、最終ライン前の火消し役として、勝利に大きく貢献してくれるはずだ。そして、秘めた可能性に期待したいのがブルキナファソ代表のサヌ。

昨シーズンはケガや帰国などの理由からサンガでプレーする時間が限られたが、今シーズンはよりチームにフィットし、異次元のパフォーマンスを見せてくれるはずだ。



7 MF 駒井 善成



23 FW サヌ

鹿児島キャンプ全日程終了

2月6日からスタートした鹿児島キャンプが11日間の全日程を無事に終えた。期間中はジュビロ磐田やFCソウルなど、強豪クラブを含めたチームとの練習試合を数多く行う実戦スタイルの内容が中心。三平和司や駒井善成らの攻撃陣が躍動するとともに、守備陣も堅守を発揮し、大きな手応えを得ることができた。また、シーズンオフに手術を行った中山博貴や染谷悠太もピッチの上で元気な姿を見せたのも大きな収穫。選手は皆、シーズン開幕が待ちきれない様子だった。



2013シーズンスローガンは「必昇」に決定!

燃える意志と熱い戦いを炎として表現



毎年シーズン開幕前にかかぎるスローガンが「必昇」に決まった。これには「J1昇格に向けて、クラブ一丸となり闘う」という強い意志が込められている。またロゴも熱く燃え上がる「必昇」の文字を鳳凰(=火の鳥)が包み込むようにデザインされており、サンガの熱い思いをより多くの方に感じていただけるはず。このスローガンとともにサンガは今年こそJ1昇格を実現する!!

HOMETOWN GUIDE [タウン情報]

パーサくん 商店街へ行く

Vol.1
フシミオオテスジショウテンガイ
伏見大手筋商店街

笑顔に出会える街へ
ようこそ!



パーサくんが、商店街の魅力をご紹介。みんなに会いに出かけるよ!

1 ギンジョウシュホウ アブラチョウ
吟醸酒房 油長 酒・ワイン

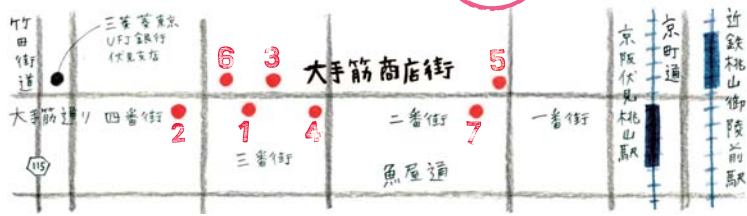
075-601-0147
〒612-8053 伏見区東大手町780
10:00~21:00 火曜休
<http://www.kyoto-wel.com/shop/S81128/>

伏見全蔵元のお酒が勢揃い! 飲み比べもできるよ。

2 トリカラ モモ坊
とりから もも福 唐揚げ

075-606-1780
〒612-8057 伏見区平野町51-4
10:00~21:00 無休
<http://foods-japan.co.jp/>

伏見のツルヒョー醤油を使ったサクサクの唐揚げ♪



フシミオオテスジショウテンガイ
伏見大手筋商店街

歴史と酒と水の町「伏見」。大手筋通りの由来は秀吉の時代まで遡るほど古く、幕末の名所もあり興味は尽きない。商店街は明治以降、地域の発達と共に形成されてきた。豊かな水源は日本酒の文化を育み、軒先には地域の特色を活かした商品が並び、活気あふれる人々の笑顔に見守られて、今日も小さな子供が楽しそうに走りまわる。



3 アツマシ
阿津満寿司 寿司

075-611-1379
〒612-8053 伏見区東大手町762
10:00~19:00 火曜休

京都の伝統を受け継ぐ老舗。キラリと光る技は必見!

4 セイカツクワン アサノヤ
生活空間 ASANOYA 家具・インテリア

075-621-2626
〒612-8053 伏見区東大手町773
10:00~19:00 火曜休
<http://www.kyoto-wel.com/shop/S81123/>

心ときめくライフスタイルを演出してくれる。

5 京菓匠 七條甘春堂の酒まんじゅう 630円
お酒の上品な香りがふんわり♪

6 タカライショウテン 高貝商店のアンリンヤキ天輪焼 各種一個 90円
(あずき・白あん・自家製カスタード) 昔から変わらない懐かし味の。

7 マツダウコウエン 松田桃香園の京のおもてなし茶 1,050円(160g)
抹茶風味の豊かな緑茶。お土産にも◎。

パーサくん おすすめ!

ホームタウン活動だより

城陽市激励会に出席

2月1日@文化ハルク城陽
昨年に続き、城陽市主催の激励会を開いていただきました。城陽市役所、城陽市議会議員、城陽市商工会、城陽市体育協会など120名を超える方々がサンガの激励にご来場され、今シーズンの飛躍を願う言葉をいただきました。



2013キックオフフェスタ開催

2月3日@京都府総合見本市会館「パルスプラザ」
今年もファン感謝イベント「2013キックオフフェスタ」が行われました。キッズシアターのオープニングパフォーマンスに続き、新体制の発表、選手トークショー、新ユニフォーム発表会、抽選会、サイン会など内容も盛りだくさんなんと約2100名の方までにご来場いただきました。誠にありがとうございました。



祖母井秀隆GM講演会

2月5日@宇治市生涯学習センター
財団法人宇治市体育協会が主催された生涯スポーツ指導者研修会にて祖母井GMの講演会が行われました。テーマは「教えられすぎる日本人～欧米のジュニア世代への指導方法からみる子どもを伸ばす指導とは～」。

地域の郵便局でサンガデー!?

今シーズンより城陽市、京田辺市、井手町にある19の郵便局で毎月サンガデーを開催していただくことになりました。局員の皆さんがオリジナルシャツを着用予定。サンガデーは毎月第4木曜日と西京極でホームゲームがある週の金曜日です。お楽しみに!



THE NEW VALUE FRONTIER



京セラは、技術力でエネルギーを変える。



発電効率を保てる太陽電池は、意外と少ない。

この品質と、あなたの家にも!

鹿児島七ツ島メガソーラー発電所
日本最大級*2 70MW (2013年秋 完成予定)

第37回ホリプロタレントスカウトキャラバン2012 グランプリ 優希美青 (ゆうき みお)

太陽電池は長く使い続けるもの。変わらない発電効率が求められます。少し意外ですが、効率が下がっていく太陽電池が多いのも事実。京セラの太陽電池は、この耐久性性能でNo.1、日本最大級のメガソーラーに採用される決め手にもなりました。

私たちは、長年の実績と耐久性という名の「品質」で太陽電池からすべてのエネルギー製品まで「創」「蓄」「省」エネルギーのあるべきカタチを常に考え、提供してまいります。

創エ 太陽光発電システム

蓄エ リチウムイオン蓄電システム

省エ ホームエネルギーマネジメントシステム

*1 フラウンホーファー研究機構が、世界の主要13製品に対し実施したP1D試験による。
*2 2013年1月現在、当社調べ。

京セラ株式会社



SPECIAL COLUMN [池上コーチ コラム]

池上正コーチの

スポーツ子育て10の「なるほど」

No.01 体罰

自分で考え、進んでやればうまくなる。
私には体罰を否定する根拠があるのです。

体罰にまつわるさまざまな事件や告発を受けて、今、体罰が大きな社会問題となっています。最近私もこの問題に関して、テレビでお話しました。そこで今回は「体罰」をテーマにしたいと思います。

日本では体罰が「当たり前の教育方法」として長い間続けられてきました。特にスポーツの世界では「苦しいことに耐えた」ことが「頑張った」と拡大解釈され、体罰もそこに含まれています。かく言う私も子どもの頃は水泳をやっていたのですが、365日中、350日は指導者に殴られていましたね。しかし、殴られた経験で伸びたとは思

いませんし、ただイヤという思いしかありませんでした。そして、大学生になって殴られたり、怒鳴られたりしなければいけないようではダメだという経験をしました。

大学に入学する直前の時でした。サッカー部の合宿に参加したのですが、新入生の中で私だけがAチームの選手として選ばれました。そうすると、私は同じ1年生にとっては気に入らない存在、上級生からは生意気な存在と思われるようになってしまったのです。AチームとBチームの入れ替え戦では、Bチームに所属する上級生から暴力行為ともとれる悪質なファウルを受け

続け、真面目にプレーする気持ちさえ削がれました。やる気をなくした私はBチームに降格となりました。私は心を許せる先輩の祖母井秀隆さん(現：京都サンガF.C.ゼネラルマネージャー)に「こんなサッカーしたくありません」と訴えました。すると「レギュラーでもない人間が言うことに、誰が耳を傾けてくれるんだ?」と言われ、私はハッとしました。それから私はレギュラーになるため、あらゆる努力をしました。苦手だった12分走では、走っている間ずっと「手を振れ!」「足を上げろ!」と考え続けながら走りました。自分にそんな集中力があつたのも驚きですが、そうやって12分走に取り組みようになってからは、常に上位のタイムを維持できるようになったのです。監督に怒鳴られ、「いやだ、早く終われ」と考えながら走っていた時とは雲泥の差です。また、授業が

休講になった時など、時間ができた時はいつでもグラウンドでボールを蹴るようになりました。周囲の人は「池上は頑張り屋だ」「練習の虫だ」などと評していましたが、当時の私は練習が楽しくてしかたありませんでした。決して何らかの苦痛に耐えながらやっていたわけではありません。そんな体験があるからこそ私の今の指導法があるのです。「自分で考えてやればうまくなる」。体罰による強制は一切必要ありません。



ホームタウンアカデミー
ダイレクター
池上 正
いけがみ ただし

大阪 YMCA で幼年代や小学生を指導。ジェフユナイテッド千葉で育成コーチなどを務めた後、2012年より京都サンガF.C. ホームタウンアカデミーダイレクターに就任。

募集中!

あなたのお悩みに池上コーチがオフィシャル携帯サイト「池上コーチのお悩み相談室」でお答えします!お気軽にメールをお寄せください!
free-paper@kyotosanga.jp

アカデミーNEWS

今年から高木良明がアカデミーセンター長に就任。



アカデミーセンター長 **高木 良明** たかぎ よしあき

1956年5月1日生。三重県出身。日本サッカー協会公認 A級ライセンス。公立学校の教員として小・中学校のサッカー部を指導する一方、三重県サッカー協会技術委員長や東海トレンセン責任者などの役職も歴任。2005年からはジュビロ磐田の育成コーディネーターとして活躍し、今年よりアカデミーセンター長に就任。

はじめまして、このたび「ご縁」あって京都サンガF.C.の仲間入りをさせていただきました高木良明です。

今まで培ってきた経験を活かし、アカデミーの仲間とともに「一人ひとりの選手」を見守り育てていきたいと思っております。

サッカーは「判断のスポーツ」といわれています。ピッチに立った選手は、自らの判断のもとに最高の選択をしてプレーしなければなりません。そのためには、自分で発見したり解決する能力と多くの引き出しを持つことが大切です。一人ひとりが自ら判断できるように、スタッフが一丸となって選手の育成に努めてまいります。

U-18、U-15が今年参戦する大会が決定!

U-18

- 高円宮杯 U-18 サッカーリーグ 2013 プレミアリーグ
- adidas CUP 2013 第37回日本クラブユースサッカー
- 2013Jユースカップ 第21回Jリーグユース選手権大会

U-15

- JFAプレミアカップ 2013 supported by NIKE
- JFA サンライズリーグ (U-15) 関西 2013
- 2013 Jリーグ U-13 ヤマトタケルリーグ
- adidas CUP 2013 第28回日本クラブユースサッカー選手権 (U-15) 大会 関西大会
- 高円宮杯第25回全日本ユース (U-15) サッカー選手権大会 関西大会

RYOUMA 寮栄養士 木下さんの すこやか栄養学

「免疫力アップ」で風邪を予防しよう! βグルカン豊富な「きのこ類」がおすすめです。

まだまだ寒い日が続いていますが、風邪やインフルエンザ対策は万全ですか? 風邪を予防するには免疫力をアップさせてウイルスに打ち勝つ体をつくるのが大切です。この免疫力が同じ環境にいても風邪をひきやすい人、ひきにくい人の差につながります。そして免疫力アップにつながる栄養素のひとつがβグルカン。このβグルカンはきのこ類(椎茸、しめじ、舞茸など)に豊富に含まれています。寒い日は鍋を召し上がる方が多いかと思いますが、体温を上げる鍋や汁物にβグルカンが豊富なきのこ類を入れて風邪を予防しましょう。今回はきのこ類と身近な食材を組み合わせたRYOUMA寮でも人気のメニューを紹介させていただきます。

RYOUMAミニレシピ

長芋ときのこのバター炒め

【材料】※4人分
 ・お好みのきのこ2パック分
 ・長芋…100g
 ・ベーコン…40g
 ・バター…10g
 ・しょうゆ…大さじ1杯
 ・塩コショウ…適宜
 ・粉パセリ…適宜

- ① きのこは石づきを取り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。長芋は皮をむき5mm厚の半月切にして、水にさらしておく。
- ② フライパンを火にかけてバターを入れ、バターが溶けたらベーコンを入れて炒める。ベーコンがカリッとしてきたら水気を切った長芋を入れきつね色になるまでこんがり焼く。
- ③ ②にキノコを入れて炒め、最後に醤油、塩コショウで味を調えて火を止め、粉パセリをふりかける。

すし稲 SUSHI INA

一個 120円
たこ 玉子 げそ とびっこ

一個 300円
甘えび どり貝 うなぎ しまあじ など

一個 500円
大とろ 生うに など

お得なセットメニューやコースメニューもご用意

新鮮で活きのいいお寿司を 明朗会計でお召し上がり いただけます。

ご予約・お問い合わせ TEL.075-342-0107
 営業時間 昼 11:30-15:00 (L.O.14:30)
 夜 17:00-22:30 (L.O.22:00)
<http://www.sushiina.com>

老香港酒家京都 OLD HONGKONG RESTAURANT KYOTO

ぜひ老香港酒家京都で 心ゆくまで楽しい時間を お過ごしくださいませ。

本道の広東料理を お客様のお好みに応じた サービスでももてなし。

ご予約・お問い合わせ TEL.075-341-1800
 営業時間 ランチ 11:30-15:30 (L.O.15:00)
 ディナー 17:00-22:00 (L.O.21:00)
<http://www.oldhongkong-kyoto.com>

COCON KARASUMA
古 今 烏 丸

ココン烏丸 B1

京都市下京区烏丸通四条下ル 水銀屋町620番地

B1

HOME GAME INFORMATION [今月のホームゲーム情報]

勝利の女神 SANGirl



みおり 美織さん(22歳)学生

待ちに待った
シーズン開幕!!

- Q1: サンガのサポーター歴は?**
3年
- Q2: サンガを好きになったきっかけは?**
サッカーは元々兄の影響で好きでしたが、京都の大学に通うようになってからサンガにも注目するようになりました!
- Q3: 好きな選手は?**
福村貴幸選手
年も近く出身地も同じなので応援しています!
- Q4: あなたにとってサンガとは?**
大好きなチームです♥
- Q5: 応援メッセージをお願いします。**
いつも応援しています。
大好きな京都をこれからも盛り上げていってください!!

2013ホームゲームチケット発売中!!

今シーズンからシニア価格、障がい者価格も登場! ますますエキサイティングに进化したサンガに熱い声援を!!

価格表	前売		当日		障がい者 介添者券	シーズン/ 前売 21試合分	ファンクラブ 前売 21試合分	お得額	シーズン シート	一般 前売 21試合分	お得額	
	ファンクラブ	一般	ファンクラブ	一般								
指定席	スペシャルシート	5,500	6,000	-	-	72,000	115,500	43,500	84,000	126,000	42,000	
指定席	エキサイティング シートA・B SS指定席	大人	3,500	4,000	-	4,000	4,500	48,000	73,500	25,500	56,000	28,000
		シニア	3,000	3,500	-	3,500	4,000	40,000	63,000	23,000	49,000	24,500
		小中高	1,750	2,000	-	2,000	2,250	22,000	36,750	14,750	28,000	14,000
自由席	SM自由席	大人	2,000	2,300	800	2,300	2,800	27,000	42,000	15,000	32,000	16,300
		シニア	1,700	2,000	-	2,000	2,500	23,000	35,700	12,700	27,000	15,000
		小中高	800	1,150	-	1,150	1,400	13,000	16,800	3,800	16,000	8,150
	SB自由席	大人	1,700	2,000	-	2,000	2,500	24,000	35,700	11,700	28,000	14,000
		シニア	1,500	1,800	-	1,800	2,300	21,000	31,500	10,500	25,000	12,800
		小中高	700	1,000	-	1,000	1,250	11,000	14,700	3,700	14,000	7,000
サンガ サポーター席 ホーム自由席	大人	1,200	1,500	-	1,500	2,000	18,000	25,200	7,200	21,000	10,500	
	シニア	1,000	1,300	-	1,300	1,800	15,000	21,000	6,000	18,000	9,300	
	小中高	500	750	-	750	1,000	8,000	10,500	2,500	10,000	5,750	
ビジター自由席	大人	-	1,500	-	-	2,000	-	-	-	-	-	
	シニア	-	1,300	-	-	1,800	-	-	-	-	-	
	小中高	-	750	-	-	1,000	-	-	-	-	-	

ランクアップチケットのご案内

観戦チケットに追加を支払うことで座席を「ランクアップ」できます。

販売方法

西京極「チケット総合センター」横、「ランクアップチケット窓口」にて受付

対象チケット

シーズンパス(カード)、シーズンシート(紙)、各種前売り券、ファンクラブ招待券

チケット購入方法

店舗・レイアウト

piajap/チケットぴあ 0570-02-9999

CircleK/Sunkus

LAWSON

あなひと、コンビニ、FamilyMart

セブン-イレブン

西京極スタジアム

京都府立西京極運動公園

西京極駅

西京極バス73系統 約35分・220円

西京極運動公園前 徒歩 約5分

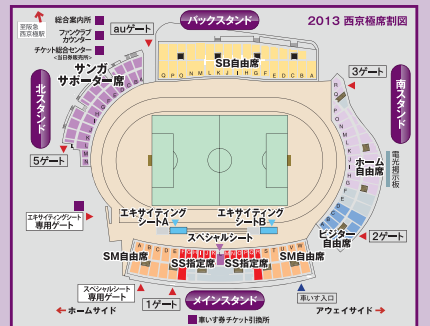
京阪京都交通 21号・21号系統 約20分・220円

西京極駅 徒歩 約5分

市営地下鉄烏丸線 約4分 210円

西京極駅 徒歩 約5分

西京極駅 徒歩 約5分



今月の HOME GAME

早くも3月から次々と強豪と対戦! しっかり勝ってスタートダッシュだ!!

3月10日(日) 19:00 第2節
京都サンガF.C. vs 東京ヴェルディ

例年、接戦を繰り返してきた好カード。ここ数年はサンガが劇的ゴールで勝利を収めているが、今年から三浦泰年監督が就任。球際の厳しさが増し、よりエキサイティングな攻防が見られるはず。

3月20日(水) 13:00 第4節
京都サンガF.C. vs ヴィッセル神戸

久々に西京極で展開される関西ダービー。昨年は変革に成功できずJ2降格となったが、今年は神戸を熟知するメンバーで再スタートを切った。どちらのチームワークが上回れるかに注目が集まる。

3月31日(日) 16:00 第6節
京都サンガF.C. vs 徳島ヴォルティス

手堅いサッカーに定評ある小林伸二監督が就任して2年目。より完成度の高いサッカーを見せてくれることは必至。倉貫一毅やオスボンフンにとっても楽しみな古巣対決になるはずだ。

ホームゲームの観戦は「ファンクラブ入会」+「シーズンパス」が断然お得!!

「シーズンパス」は京都サンガF.C. ファンクラブ会員限定のホームゲーム年間チケットのこと。これを利用すれば、ファンクラブ前売チケット21試合分より、なんと最大約4割もお得なんです! お申し込みは簡単。ファンクラブ年会費に加えて、ご希望の席種のシーズンパス価格をお支払いいただくだけ。ファンクラブ会員カードをICチケットとしてご利用いただけるようになります。

FAN CLUB

年会費 個人 3,000円
ファミリー代表者 3,000円
ファミリーメンバー 1,000円
入会金 ※新規のみ 1,000円



【こんな特典も】

- 招待券や優待券を全会員にプレゼント!
- キックオフ2時間半前から25分間、シーズンパス購入者がスタジアムに最優先入場できます。
- ICカードや情報カードを入れることができるカードフォルダをシーズンパス購入者全員にプレゼント!

詳しくは 京都サンガF.C. ファンクラブ事務局

TEL.075-212-0635 <http://www.sanga-fc.jp/fans/fanclub/>

SEASON PASS



オフィシャル携帯サイト (月額315円)

インタビューやブログなどここだけのコンテンツ満載!!

- 選手インタビュー 注目の戦士が本音を激白!!
- ミニレポ 日々の練習を密着マーク
- 試合速報 リアルタイムテキスト速報&試合直前監督・選手コメント
- 祖母井GMの仕事
- 池上正コーチのお悩み相談室
- 広報の「ココだけの話」
- 特別待ち受け画像 など、お楽しみがいっぱい!



京都サンガF.C. リーグ戦全試合生中継はスカパー! だけ

オススメサッカーセット J2 ライブプレミアム 1,880円/月

J2リーグ 全試合生中継!

天皇杯 2回戦から注目試合を放送4回戦以降全試合放送予定!

なでしこリーグ 注目試合を毎節1~2試合生中継中心に放送!

ハイライト番組 試合結果をすぐにお届け!

さらに! 開幕キャンペーン実施中! 4月30日 (加入手続き完了分まで)

加入翌月までの「J2ライブプレミアム」視聴料が **無料!!!**

祝! 20周年 スカパー! Jリーグ開幕無料キャンペーン

アウェイはスカパー! で応援しよう!

3/3(日) VS. ガンバ大阪

3/17(日) VS. カターレ富山

3/24(日) VS. アビスパ福岡

お申込みはこちら スカパー! Jリーグ公式サイト

スカパー J2

検索

スカパー! カスタマーセンター (新規ご加入窓口)

0120-860-330

●おかけ間違いのないように ●受付時間10:00~20:00(年中無休)

スカパー!

※ご視聴には、プレミアムサービス専用チューナーとプレミアムサービス対応アンテナが必要です。●個人情報取り扱い規定につきましては、プライバシーポリシー(<http://www.skyperfectv.co.jp/privacypolicy/>)に記載しております。●放送内容は、一部変更になる場合があります。

ENTERTAINMENT [サンガ de エンタメ]

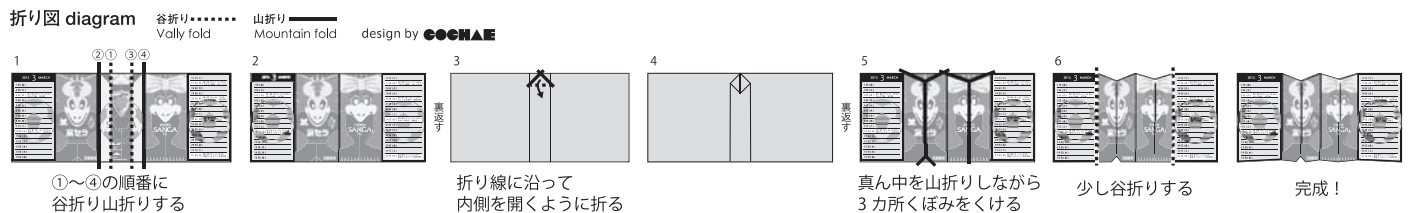
今月の
ペーパークラフト

パーサクン & コトノちゃん ミニスタンド カレンダー

いよいよ2013シーズンが開幕!!
それを記念してパーサクンとコトノちゃんのカレンダーをつくってみました。これさえあればサンガの試合日をひと目でチェックできる!

2013. 3 MARCH

1日(金)	
2日(土)	
3日(日)	第1節(アウェイ) 16:00~ ガンバ大阪 @万博
4日(月)	
5日(火)	
6日(水)	
7日(木)	
8日(金)	
9日(土)	
10日(日)	第2節(ホーム) 19:00~ 東京ヴェルディ @西京極
11日(月)	
12日(火)	
13日(水)	
14日(木)	
15日(金)	
16日(土)	
17日(日)	第3節(アウェイ) 13:00~ アビスパ福岡 @レベスタ
18日(月)	
19日(火)	
20日(水)	第4節(ホーム) 13:00~ ヴィッセル神戸 @西京極
21日(木)	
22日(金)	
23日(土)	
24日(日)	第5節(アウェイ) 13:00~ カターレ富山 @富山
25日(月)	
26日(火)	
27日(水)	
28日(木)	
29日(金)	
30日(土)	
31日(日)	第6節(ホーム) 16:00~ 徳島ヴォルティス @西京極



サンガ読書王
オススメ! 染谷 悠太の「推し本」

「リーダーシップを学ぶのに最適な一冊!」

2013年1回目の推し本は、妙心寺退蔵院の方に「ぜひ読んでみてください」と勧めいただいた貴重な一冊です。なかなか難しい本に感じますが、わかりやすく現代語訳してありますし、いかに何事も自在にかつ明晰に思案することが大切かを説かれています。また、リーダーたる者のあり方についても書かれているのでとても勉強になりました。中でも、【気】と【志】について書かれているところでは、人の内面の堅固な心を【志】と言い、その志が外面に発するものを【気】という部分に深く考えさせられました。ほかにもタメになる話がたくさんあるので、ぜひ皆さんも読んでみてください!

【新訳】
兵法家伝書
強いリーダーの条件とは何か
著者：柳生宗矩 判型：新書判 / 235P
2012年2月20日
出版社：PHP研究所
ジャンル：ビジネス・自己啓発
税込価格：998円

古都の人気スイーツをコトノちゃんが大紹介!!

Kotono Sweets

コトノスイーツ

食べてエコ!
ザクザク生地の新食感ぼうろ

こしあんをつくる時に出る小豆の皮を、ぼうろ生地に混ぜ込んで焼いたのが「焼きあづき」。つまり、和菓子店ならではのエコな視点で生まれたスイーツ「マコト」! 煮汁を含んだ小豆の皮をオープン乾燥させるというひと手間で、クッキーのようなザクザク食感が実現したそう。和三盆糖でお化粧した小顔のような、まあるい形もコトノのお気に入り!

亀屋良長の
焼きあづき 525円

亀屋良長
京都市下京区四条通油小路西入ル柏屋町17-19
TEL. 075-221-2005
9:00~18:00 / 無休(1月1日・2日のみ休)

メディア情報

ホットなサンガ情報は
ここでチェック!

TV

「Foot Style 京都」
J:COM京都みやびじょん
木・金22:30~ / 土・日9:00~

「京スポ」※番組内コーナー「とことんサンガ」
KBS京都
木21:25~21:50

RADIO

「ニュース610 京いちにち」
NHK京都
月~金18:10~19:00

「What's Up with SANGA, Today」
α-STATION
月~金7:55~8:00

「SUNNYSIDE BALCONY」
α-STATION
隔週金11:00~16:00

京都サンガF.C. 「応援のほりスポンサー」募集

あなたのお名前・会社名入りの「応援のほり」を作ってサンガを応援しよう!

西京極スタジアムをサンガカラーに染め上げる「西京極応援のほりスポンサー」を募集しております。「応援のほり」には、皆様のお名前・会社名・店舗名・グループ名はもちろん、選手への応援メッセージを入れることができます。西京極スタジアムを皆様の気持ちのこもった「ほり」でサンガカラーに染める「応援のほりスポンサー」への支援をお願いします。

■仕様
●のほりサイズ : 縦150cm×横45cm
●掲出広告サイズ: 縦20cm×横40cmの枠内(黒1色、文字のみ)

■広告料金 ※お申込みは基本でもお受けいたします。
広告料金(1本)
5,250円(税込)

■掲出条件
2013年度Jリーグ 京都サンガF.C.ホームゲーム時(西京極スタジアム開催時のみ)
※ご自宅・会社・店舗等に掲出いただくことも可能です。

【応援のほり】
▲貴社広告イメージ下の枠の部分にお名前掲出

【選手のほり】
▲お好きな選手を選べるデザインです

サンガ通商店街

2013京都サンガF.C.応援PROJECT 株式会社京都パープルサンガ「応援のほり」スポンサー係
【お問い合わせ先】 TEL:075-212-0635 FAX:075-212-0628

SUPPORT SHOP 加盟店募集中!!

「京都サンガF.C. サポートショップ」は、サンガとファンとホームタウン京都を結び、街を盛り上げるネットワークとしてご利用いただけます! [京都サンガF.C. オフィシャルカード] 会員の方に、限定の特別サービスをご提供いただけることが唯一の条件。加盟いただくと、サンガオフィシャルサイト(PC、モバイル)への店舗情報掲載、観戦チケットや情報誌、応援ツールプレゼント等の特典があります。あなたのお知り合いのお店もぜひご紹介ください!

お問い合わせ先
株式会社京都パープルサンガ「サポートショップ」係
TEL.075-212-0635 FAX.075-212-0628
(9:30~17:30 土・日・祝は休み)

オフィシャルサイトのスポンサーページからお申し込みいただけます!

沖繩ダイニング PEPPER

SPECIAL COLUMN [祖母井 GM コラム]

祖母井秀隆ゼネラルマネージャーの My ホームタウン活動記

新しくデザインされたユニフォームにはホームタウンの魂が縫い込まれています。

今 シーズンからサンガのユニフォームのデザインが一新されました。選手たちが着用するユニフォームの天皇杯優勝のシンボルである星と、右腕の「京都」という文字は、サンガのホームタウンである城陽市の名産品である金糸を使って刺繍されています。実は、私が城陽市の方々と交流している中から生まれたプロジェクトだったんですよ。

去年、商工会議所や青年会議所の若手の方々を対象とした講演を行いました。その後の食事会でお会いした方が城陽市で金銀糸を生産する泉工業株式会社の福永順専務だったのです。お話をすることで、城陽市を含む南山城地域の金銀糸生産量が日本一ということを知りました。そんな金銀糸を使って何か新しいことをしたいと思い、ちょうど京都を訪れていたACミランの遠藤友則トレーナーに「城陽の金糸でユニフォームの星を刺繍したら面白いでしょうね」と話をしたんですよ。でもちょっと待てよ。ユニフォームの星ならサンガにもあるじゃないか！折しも2013年からユニフォームのデザインを一新するための準備をしていた時期。実は一番身近なところで絶好の機会があったというわけです。

ユニフォームに金糸で刺繍するにあたって一番懸念されていたことは、洗濯をする際、金糸によってユニフォームの生地がキズがついたり、破れが生じたりしないかということでした。その点に関しては、サンガのユニフォームサプライヤーであるワコールさんの全面的な協力によってクリア。30回、50回と洗濯試験を繰り返しても生地が傷まなかったため、正式にサンガのユニフォームに採用することになったのです。

こうして、城陽市の金糸で刺繍を施したユニフォームが完成しました。ホームタウンで生産された素材を身に付けて選手たちがプレーすることによって素晴らしいと思いませんか？私はこれを第一歩として、さらに先へ進んでいけたらいいなと考えています。例えば、サンガのサプライヤーである



クロックスさんのスニーカーのシューレース、あるいはオンリーさんのスーツのラベルホール（襟のボタン穴）のステッチなど、サンガに関わる企業様にも城陽市の金銀糸を活かせそうな可能性はあります。サンガとのつながりから「城陽の金銀糸」がより発展していけばいいですね。



京都サンガF.C.ゼネラルマネージャー
祖母井 秀隆
うばがいい ひでたか
ジェフユナイテッド市原(現千葉)で育成部長、ゼネラルマネージャーを、グルノーブル・フット38ではゼネラルマネージャー(会長代行業務)を歴任。2011年より京都サンガF.C.のゼネラルマネージャーに就任。

NEW GOODS [新着グッズ情報]

2013タオルマフラー

3月10日ホーム開幕戦(vs東京ヴェルディ)より販売開始!

タオルマフラー

サイズ:約21×110cm
一般価格:1,570円 ファンクラブ価格:1,420円



レプリカユニフォーム

2013シーズンからデザインが一新!販売直後から人気沸騰中!!

一般価格:10,500円
ファンクラブ価格:9,450円



その他全17種!!

【お買い求めは…】

- クラブハウスグッズショップ
- 西京極スタジアム※ホームゲーム開催時のみ
- サッカーショップKAMO京都店
- スポーツシューズゼビオ イオンモールKYOTO店
- 城陽市観光協会 ショップ五里五里の里
- ONLINE SHOP
PC <http://sanga-onlineshop.com>
モバイル <http://m.sanga-onlineshop.com>

ロングタオルマフラー

サイズ:約21×136cm
一般価格:1,890円 ファンクラブ価格:1,710円



新会場、新メニューも登場!!

京都サンガF.C.スクール生募集!!

年代に応じたサッカーの技術向上と、豊かな人間性を育てるサンガのスクール。新たなクラス、会場も新設され、さらに充実しました!

プレミアコース	プレミアクラス ※小学校2年生~6年生の男女
クリニクコース ※会場により開催クラスが異なります。	GKクラス ※小学校4年生~6年生の男女
	中学生クラス ※中学生の男女
	一般クラス ※年長児・小学生の男女
	大人クラス ※20歳~55歳の男女

お申込み方法 | オフィシャルHPから入会申込資料をご請求ください。 **京都サンガ** 検索

パフォーマンスで「元気」を届ける、サンガキッズチアリーダー大募集!

募集クラス | リトルクラス:年中・年長児 | キッズクラス:小学校1年生~3年生

西京極ホームゲームでのチアパフォーマンスやクラブのホームタウン活動、各種イベントなど、幅広く地域貢献活動にも参加して、サンガと一緒に京都を盛り上げませんか?

開講日: 2013年4月10日(水)
① 4月~6月(プレスクール期間) 毎週水曜日 15:50~16:50
② 7月~(本スクール)

開催会場: 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場内

お問い合わせ: cheer@kyotosanga.jp まで、メールにてお問い合わせ下さい

京都サンガF.C. ホームタウンアカデミー
TEL. 0774-55-7603

PRESENT [読者プレゼント]

お申込み方法: 下記のアドレスに必要事項をご記入の上、メールにてお送りください。
free-paper@kyotosanga.jp

件名: 「VOL.11 読者プレゼント」
①名前 ②性別・年齢 ③住所 ④本誌の入手方法 ⑤面白かったコーナー ⑥つまらなかったコーナー ⑦サイン希望選手名(1名) ⑧その他ご意見・ご感想
※締め切り: 3月31日(日)
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

選手サイン入りクロックスシューズ 1名様
品名: クロックスレトロクロック
サイズ: 27センチ

広告募集

サンガタイムズでは、広告掲載企業を募集しています。お問い合わせはこちらまでお願い致します。

株式会社 京都パープルサンガ 営業部営業課
〒600-8009 京都市下京区四條通室町東入
函谷鈴町87 ケイアイ興産京都ビル
TEL.075-212-0635

SANGATIMES 4月号 発行予定
発行: 京都サンガF.C. / 後援: 京都市

十二星座運気鑑定 Victory Horoscope 2013. 3.1 - 3.31

おひつじ座 3.21~4.19

全体運: 貴方自身が本来は何をすべきかわかっているの、心のままに行動を。
必勝アイテム: スポーツバッグ
必勝祈願: 晴明神社

おうし座 4.20~5.20

全体運: 慌てずに着実に技術を磨きましょう。地道な積み重ねが運を呼びます。
必勝アイテム: トレーニングシューズ
必勝祈願: 首途八幡宮

ふたご座 5.21~6.21

全体運: 貴方が思い描いたことが現実になります。より具体的に、明確に描くこと。
必勝アイテム: サプリメント
必勝祈願: 白山神社

かに座 6.22~7.22

全体運: 理想と現実のバランスを考えましょう。しっかりと地に足を付けよう。
必勝アイテム: キーホルダー
必勝祈願: 平野神社

しし座 7.23~8.22

全体運: 貴方から積極的に仕掛けていきましょう。チャンスは目の前にあります。
必勝アイテム: サンガグッズ
必勝祈願: 衣手神社

おとめ座 8.23~9.22

全体運: 貴方のやることは結果を出せるでしょう。但し、現状に甘んじないこと。
必勝アイテム: エッセンシャルオイル
必勝祈願: 北野天満宮

てんびん座 9.23~10.23

全体運: 過去の結果を悔やむのはやめましょう。未来の可能性に意識を向けること。
必勝アイテム: ノート
必勝祈願: 八坂神社

さそり座 10.24~11.22

全体運: 心の繋がりを意識すること。心を合わせる程、力になることはありません。
必勝アイテム: レプリカシャツ
必勝祈願: 白雲神社

いて座 11.23~12.21

全体運: 甘い話は十分に注意しましょう。精神状態が弱っている時は要注意です。
必勝アイテム: キャラクターグッズ
必勝祈願: 護国神社

やぎ座 12.22~1.19

全体運: 計画を立てましょう。思いついた事を紙に書き出してみると良いでしょう。
必勝アイテム: ジャージ
必勝祈願: 護国神社

みずがめ座 1.20~2.18

全体運: 現状を発展させることを考えてみましょう。守りに入らず、攻めの姿勢を。
必勝アイテム: リストバンド
必勝祈願: 大將軍八神社

うお座 2.19~3.20

全体運: 目の前の事に追われず、イメージを描いてから、現実へと落とし込んでみて。
必勝アイテム: ベジフード
必勝祈願: 賀茂御祖神社(下鴨神社)

サンガ占い

メンタルチューナー タ・ヴィンチ タロットリーダー TOSHII
[予約番号] 050-3396-6986 [mail] info@mentaltuner.com
[ホームページ] <http://mentaltuner.com/>

- ・四条新京極 cafe MATSUONOKO (毎月開催)
- ・鳥丸五条 KITTEN COMPANY (毎月1土)、四條裏寺町 隠れ家だにんぐ (毎月4金曜)
- ・五条西院 イオンモール京都五条 タロット初級・中級講座受講生募集中。