



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.

14

2013年 6月号

SANGA TIMES

www.sanga-fc.jp

プロサッカー選手 仕事の流儀

山瀬功治選手が
素朴な疑問に答えます!



プロサッカー 選手 とは?

プロサッカー選手は、言うまでもなく「サッカーをすること」が仕事。1994年に設立された京都サンガF.C.(当時:京都パープルサンガ)には、これまで約400人ものプロサッカー選手が所属した。その中には、長年にわたってサンガで活躍した選手、天皇杯優勝の栄冠を手にした選手、日本代表に選ばれた選手、個性的なプレーでインパクトを残した選手など、さまざまなタイプの選手がいて、プロサッカー選手をひとく

りにして語るのは非常に難しい。しかも、公式戦のピッチに立ってプレーするだけが、プロサッカー選手の仕事ではない。日々のトレーニングで技術や戦術を身につけるとともに、規律正しい生活から心身のコンディションを整えるなど、日常のあらゆる行動がベースとなっており、その先に「公式戦で

CONTENTS

4p **パーサクン、四條繁栄会へ行く**

5p **「ほめる」より「認める」**
池上正コーチのスポーツ子育て10のほめるポイント

すこやか栄養学 杉本 大地画伯のサンガ絵描き歌
染谷 悠太の推し本
コトノスイーツ
etc

8p **祖母井GMコラム**
京都の電動車椅子サッカーチーム「SONIC」も、ともに前に進んで行くファミリーです。

勝利するためにプレーする」ことができるのだ。それはまさにプロサッカー選手だけが知る世界。彼らはどのように日常を送り、どのような考えを持っているのか?今回はそんな「プロサッカー選手に関する素朴な疑問」について、長いキャリアと豊富な経験を持つ山瀬功治選手が答えてくれた。

J2は、いよいよ過酷な夏の戦いに!

Jリーグディビジョン2は今月でいよいよリーグ戦の折り返し地点に迫り着く。今シーズン、ここまでの戦いではどのクラブとの対戦も、決して楽なものではなかった。J1昇格に向けて戦って3シーズン目。年々厳しさを増していく中でサンガはより強く成長するため、日々しのぎを削っている。今月もしたたかな対戦相手との試合が数多く控え、上位でシーズンを折り返したいサンガにとっては、まさに正念場。季節はもう初夏。日ごとに暑さが増すこの時期、サンガの戦いもますますヒートアップすることは間違いなく。さあ、今年もサンガとともに暑い夏を戦おう!!

第17節 vs ギラヴァンツ北九州
6.3月
サポートショップサンクステーション
HOME 19:00 @ 西京極

第18節 vs ロアッソ熊本
6.9日
AWAY 19:00 @ うますた

第19節 vs 愛媛FC
6.15土
京都銀行スペシャルデー
HOME 19:00 @ 西京極

第20節 vs 水戸ホーリーホック
6.22土
HOME 19:00 @ 西京極

第21節 vs 栃木SC
6.29土
AWAY 18:00 @ 栃木

SPECIAL FEATURE ARTICLE [プロサッカー選手 仕事の流儀]

山瀬 功治選手が語る、 サッカー選手という生き方。

ピッチを駆け回り、試合を戦うプロサッカー選手。
彼らはピッチの上でプレーするだけでなく、トレーニングはもちろん、
普段の生活も含めてサッカーと向き合う日々を送っている。
今回は、15シーズンにわたってJリーグの舞台で活躍を続けている山瀬功治選手に、
「サッカー選手」が何を考え、行動しているかを語ってもらった。



14 MF 山瀬 功治 Koji YAMASE 173cm / 70kg
1981年09月22日生まれ。北海道出身。2000年、コンサドーレ札幌でプロデビュー。その後、浦和レッズ、横浜F・マリノス、川崎フロンターレでプレー。U-20から各年代の代表選手として選出され、2006～2010年にはA代表として活躍した。今シーズンから京都サンガF.C.に加入し、ゴールに向かうアグレッシブなプレススタイルで攻撃を支えている。

サッカー選手の日常



Q クラブハウスでは どんなことをしているのですか？

A トレーニングのある日は開始時間の1時間半前にクラブハウスに着いて、トレーニングをするための身体の準備を室内でしてからグラウンドに出て行きます。終わってからは身体のケアですね。気になるところがあれば治療してもらったり、マッサージを受けてから帰ります。日によって違うけれど、クラブハウスにいるのは6～7時間くらいですね。

Q サッカー選手として普段から 心がけていることを教えてください。

A まず当たり前のことなのですが、サッカーに限らず運動をする上で「練習」「栄養」「休養」は三大原則です。しっかり食べて栄養をとる、寝る時間も7時間から8時間は確保して休養することを心がけています。それをベースにして、他には健康ランドや温泉に行ったりして、疲れをとるようにしています。人によっては家でストレッチや筋トレをしたり、サプリメントを摂取するケースもありますが、あくまでベースは三大原則ですね。

Q 普段から サッカーのことを 意識しているのですか？

A 例えば何かをする時、「これをやれば翌日の練習に支障が出るかもしれない」と思えばやらない。でも、できるだけオンとオフを切り替えるようにしています。サッカーをやる時は100%集中する。プライベートの時間はサッカーに影響がないという前提になるけれど、その中で気持ちのリフレッシュができること、自分がやりたいことをやるようにしています。サッカーを含めて毎日の生活を楽しむようにしていますね。

Q オフはどのように過ごしていますか？

A 基本的にのんびり過ごします。今は京都に来たということで街中へ出かけることも多いです。奥さんと一緒に京都ならではの食事をしたり、京都という街を楽しもうと出かけています。住み始めてまだ数ヶ月ですが、この街をすごく気に入っています。僕もいろんな地域に住んだことがあって、その地域ごとにそれぞれ良さがあるんですが、京都は独特で、街が放つオーラというか、昔ながらの歴史が伝わってくる雰囲気がある。見るべきものもたくさんあるし、住んでいて楽しいですよ。

Q サッカー選手にとって、家族の存在は？

A サッカー選手としてはこの年齢までやれているけれど、じゃあひとりの男性として、夫という目で見ると、いい旦那ではないかもしれない(苦笑)。好きにサッカーをやらせてもらっているし、そういう意味では奥さんのサポートがあってこそ、これまでのサッカー人生だと思っています。僕の場合は大きい怪我を何度もして、その度にサポートをしてくれている。家族の支えがなければ、もしかしたらもう引退していたかもしれません。それくらい、いろんな人の助けがあって今のサッカー選手としての自分が成り立っています。

Q 大きな怪我をしたり、壁にぶつかった時は どう向き合うのですか？



A 基本的に「なんとかなる」と思うようにしています。「もう駄目だ」と思うと、不思議とそうなってしまいますから。僕は小さい頃から「サッカー選手になりたい」という目標を持ってサッカーを続けているうちに常識が身に付き、自分を客観視し、自分の実力を冷静に評価するようになります。その中で「プロになれないかも」と思う人もいますが、目的や夢を達成できる人間は最後まで「自分はプロになれる」と信じ続ける人が多い。これは他のスポーツや、他の仕事でも同じでしょうね。僕が大怪我をした時、病院で親と一緒に手術やリハビリの話を行いました。周りの人は落ち込んでいましたが、僕は全治何ヶ月と言われて「そうですか。じゃあ、その間に治して、またサッカーをすればいいや」と思ったんです。とはいえ復帰までの間、「もう駄目かもしれない」「しんどい」と言っていたんですが(笑)。サッカー選手の現役時代は長くありません。その後の人生の方がずっと長いし、もしかしてサッカー以外の分野に進めば違う考え方があるかもしれません。でも、今の考え方は忘れずにいたいと思います。

— がんばれ、サンガサポーター —
応援で熱く、ガスで涼しく。

CO₂削減&
節電の切り札
ガス冷暖房
システム



ビル用マルチエアコンで業界最高の省エネを達成!!
スマート&超高効率 ヒートポンプ

GHP X AIR
GHPエグゼア

サッカーをしていて感じること

Q サッカー選手としての自分をどう分析していますか？

A 僕は決して上手い選手ではない。それはプロになる前から思っていました。どうすればこの世界で生き残っていけるのか、攻撃の選手として自分に何が出来るのかを考えていき、「どれだけ相手が嫌なことをできるか」という答えにたどり着きました。でも、そのやり方は選手によって変わってきます。パスであったり、ドリブルだったり、ディフェンスだったり…僕の場合は常にゴールを意識すること。それを表現するためにシュートを打っていくのか、ゴールに向かってドリブルするのか、もしくはゴールに向かって走り込むのか。何をすべきかは状況に応じて変わってきますけれど、ベースはゴールを常に意識して、相手に嫌がられることをやる。上手い選手じゃなくて、怖い選手でありたいです。

Q 自分の特徴を生かすために工夫していることを教えてください。

A サンガは少し独特なテンポでサッカーをやりますよね。ボール回しとか。でも、違和感はそのなになかったです。パスサッカーと表現する人は多いですけど、パスをつなぐだけでなく、相手ゴールに向かっていこうとするベースがちゃんとある。それは元々、自分も持っている意識なので、そこをリンクさせていけばいい。今まで所属してきたチームもそれぞれのやり方あって、自分のベースをどうチームにすり合わせていくかという過程がありました。サンガのサッカーについてはやりやすかったですね。逆に自分にとって新しいスタイルのサッカーなので「こういうふうには持っていけるのか」と自分の中で新たな発見もありました。この年齢になってまたひとつ幅が広がったというか、技術的にも感覚的にも成長できているなと感じています。



Q 大木武監督はどのようなタイプの監督ですか？

A 大木さんが日本代表のコーチだった時、一緒でしたが、あの頃から変わってないですね。昔から熱いし、元気だし、それでいて真っ直ぐな人。サッカーにも、僕ら選手にも、真正面からぶつかってくる。そういう人の言葉というのは響くし、心を揺さぶられます。応えたいと思いますね。監督と選手は立場が違うし、一定の壁や距離感があるのは当然のこと。でも、大木さんとはそういったものを飛び越えて、裸と裸のぶつかり合いをしているようなところがある。僕はそういうの、嫌じゃないです。自分たちのために、サポーターのために…いろんな人のためにJ1へ昇格したいという気持ちがあるんですが、その中に間違いなく大木さんのために、というのがありますね。

Q チームメイトについての印象は？

A サンガにはひとつの目標に対するまとまりがすごいですね。若い選手が多いんですが、そこはチーム全体として、一人ひとりがちゃんとした責任感を持ってトレーニングなどに取り組まないと、できない選手は置いていかれたり、試合に使われなくなったりと、シビアな空気がチーム内にはあります。ある程度の年月を重ねた選手が責任感や自己管理の意識を持っているのは当たり前なんですが、若い選手でもそれができる環境だなと思いますし、それなりの強さをみんな持っているなと思います。

Q 日本代表についての思いを語ってください。

A 特別な存在です。日本代表のことを軽く考えたことはないし、昔はもちろん、今も入れるものなら入りたいと思っています。ただ、僕の中のスタンスでは、代表のためだけにサッカーをやるのは違う気がします。まず、それぞれの立場が所属するチームにあって、そこで自分にやれることをやった上で認められ、呼ばれるものだと思います。よく「代表に呼ばれるために試合でアピールしたい」というコメントも聞きます。それはそれで悪くないとは思いますが、じゃあその試合はチームのためにはやってないのかという話になる。代表ありきのサッカーじゃなくて、ベースとなるのは所属するチーム。その結果、自分のプレーが認められて代表に呼ばれるのは素晴らしいことですね。サンガの若い選手たちはもちろん、すべての選手が代表を目指して欲しいです。そのために、まずはチームでやれることをやっていく。自分にはなにができるのかをしっかり考えて、それをやっていけば結果はおのずと付いてくると思っています。逆に結果ありきで「こういうプレーをしていけば代表に呼ばれる」というのはないですからね。

サポーターの存在

Q サポーターとはどんな存在ですか？



A 僕にとっては一緒に戦う仲間です。もちろん応援してもらってるんですが、それよりも一緒に戦っている感覚が強いです。これはたぶん選手じゃないと実感できないと思うんですが、やっぱりサポーターの声って力になるんですよ。しんどくて動けないという時も、そういう声や後押しがあると、もうひとつふたつ頑張れたりする。それって、その人たちのエネルギーが僕らの力になっているわけですから、ピッチの中と外というように場所は違いますが、一緒に戦っているのと同じですね。あと、これは完全に個人的な意見ですが、まずチームが勝つことが一番嬉しい。さらに自分が得点できるのも嬉しいんです。では、どういう時にプレーする楽しさや興奮を感じるかといえば、自分のプレーに対して見ている人が驚いたりどよめきが起こったりすると、自分の中では「してやったり感」があるんですよ。もしくは自分のプレーに感動してもらったりとか。自分はそういうことができる立場にいることに喜びを感じています。

Q サンガサポーターの印象は？

A やっぱり熱いですよね。あと関西弁なんで、ズバッときます。僕は北海道の人間なので、関西弁にはそんなに馴染みがない。サポーターの人が仮に関東の人と同じことを言っていたとしても、より深く突き刺さるような感じはあります(笑)。

Q サンガサポーターにメッセージをお願いします。

A サンガが目指している、試合を見てくれた人がまた見なくなるような、サッカーを見たことがない人でも「サッカーって面白いな」と思ってくれるような試合をしたいです。もちろんJ1昇格を目指すという結果としての具体的な目標はありますし、それとともに内容もより良いものを目指していきたい。僕らはそのために全力でプレーするだけです。サポーターの人には京都のサッカーを楽しんでもらいたいですね。そのためには、まず僕らが楽しんでサッカーをやらなきゃいけない。もしかすると、そうでない時もあるかもしれないけれど、僕らがサッカーを楽しめている時は、サポーターにも純粋に楽しんでもらえると思います。

これからについて

Q サンガで叶えたい目標を教えてください。

A まずはJ1昇格。その中でサンガのサッカーのファンになってもらったり、楽しんだりしてもらいたいですね。そんな試合を数多くやっていきたいし、見ている人をどれだけ驚かせたり感動してもらえるかを突きつめていきたいです。単純に試合を見て「勝って良かった」だけじゃなくて、プレーで感動したり、元気が出たり、「また明日からがんばろう」と思ってもらったりするような試合がしたい。自分がやっている仕事で人に感動してもらえたり、力を与えたりできることって、なかなかないですから。

Q これからの人生の中で叶えたいことは？

A とりあえず、死ぬまでサッカーはやっていきたいです。将来、身体が動かなくなる時期は必ず来ますが、動く間はずっとサッカーをやりたいなと思っています。それが夢というか、老後の楽しみですね(笑)。ここまできるとサッカーは好きとか嫌いとか、そういう次元でもないかなと。物心ついた時からやっていますから、サッカーと接していることが当たり前という感じです。例えば、カメラマンの方が年齢を重ねても趣味で写真を撮り続けるのと同じ。僕にとってサッカーは身体の一部というか、生活の一部ですね。



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。



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 エネ 太陽光発電システム

蓄 エネ リチウムイオン蓄電システム

省 エネ 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関が、世界の主要18製品に対し実施した耐PID試験による。
※2 2018年1月現在、当社調べ。

京セラ株式会社



HOMETOWN GUIDE [タウン情報]



**四条はなやぎストリート
京都の今を発信中!**

Vol.3
シジョウハンエイカイ
四条繁栄会

パーサくん 四条繁栄会 商店街へ行く!

パーサくんが、商店街の魅力をご紹介します!



シジョウハンエイカイ
四条繁栄会

京都のメインストリート四条通の鴨川から烏丸まで、京都最大規模の商店街。老舗も多く、百貨店や飲食店などお買い物の中心地です。四条通は平安京造営時に造られた四条大路を元とし、当時から賑やかで、祇園祭のメインストリートでもあり、京の歴史を今に語ります。HPではお得な情報を発信し、通には無料無線LANも設置。ショッピングをもっと楽しくサポートします!
[撮影場所: 京都マルイ前]

1 サッカーショップKAMO スポーツ



075-221-7679
〒600-8002
下京区四条通寺町東入
御旅町24
10:00~20:00
無休

サッカー用品をお探しなら、サッカーショップKAMOへ! 専門店ならではの豊富な品揃えと、明るく元気なスタッフがあなたのサッカーライフをサポート。サンガコーナーもあるよ!

2 ユナイテッドアローズ 京都店 ファッション



075-256-8055 (1F-WOMENS)
075-256-8056 (2F-MENS)
〒600-8005
下京区四条通柳馬場東入
立売東町12-1
11:00~21:00
無休

美術館やホテルをイメージした落ち着いた店内。関西一の品揃えで、ゆっくりと買い物を楽しめる店内にはカフェもあり、コーヒーも楽しめる。夏のおしゃれアイテムを見つけよう。

3 ノムラテラー 生地/手芸用品



075-221-4679
〒600-8004
下京区四条通麩屋町東入
10:00~19:30
無休

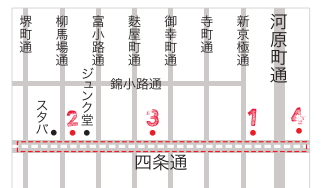
設立60年。京都最大級の生地と材料の専門店。笑顔と元気あふれる接客が魅力! 手芸などで、分からないことはスタッフが聞いてみよう。丁寧に教えてくれるよ!

4 カランコロロ京都 和雑貨



075-253-5535
〒600-8001
下京区四条通小橋西入真町83-1
10:30~20:30

京都を語る、はんなりかわいい和雑貨たち。伝統を守りながらも、新しい感性で、あなたの毎日にかわいいをプラス! 毎日使いたくなるあなたのだけの和雑貨が、きっと見つかるよ。



ホームタウン活動だより

児童養護施設の子どもたちと選手が交流 4月13日@平安徳義会養護園

京都市の児童養護施設「平安徳義会養護園」に杉本選手、高橋選手、山田選手、齊藤選手、森岡コーチが訪れました。子どもたちは間近でリフティングなどプロの技を見たり、選手と一緒にミニゲームで汗を流しました。その後、記念撮影、サイン会なども行い、楽しいひとときを過ごしました。



電動車椅子サッカーチーム 「SONIC 京都電動蹴球団」と交流 4月27日@京都市障害者スポーツセンター

祖母井ゼネラルマネージャーが、京都唯一の電動車椅子サッカーチーム「SONIC 京都電動蹴球団」を訪れ、交流をはかりました。サンガは昨秋にもサンガタウンの人工芝グラウンドをトレーニング用として開放。今回は、SONICでプレーする選手それぞれの名前と背番号をプリントした非売品ユニフォームを贈呈させていただきました。



子どもの日サッカー教室! 5月5日@宝ヶ池球技場

サッカー日和のお天気にあった子どもの日に、宝ヶ池球技場にてスクール生を対象にしたサッカー教室を開催しました。サンガのスクールに通う、元気いっぱいの子供から小学6年生までが参加し、スクールのコーチと一緒にトレーニングやゲームを行いました。



サッカースクールに選手たちが登場!! 5月9日・10日@各スクール会場

サッカースクールにトップチームの選手たちが登場! スクール生たちは間近で見る選手たちに最初は緊張していたようでしたが、ドリブルやリフティングを見せてもらって、目をキラキラさせていました。ミニゲームでは、選手たちにアドバイスをもらったスクール生が真剣な姿でプレー。最後は記念撮影やサイン会を行いました。



SPECIAL COLUMN [池上コーチ コラム]



No.04

ほめて子どもは育つの？

「ほめる」より「認めてあげる」。
それが子どもの自信と行動力を生みます。

前 回、「ダメ」と言うのをやめて本質を教えてあげれば、子どもの創造性や洞察力、チャレンジ精神が育まれるという話をしました。では、子どもが何かすごいことをしたらどうしますか？「ほめて育てる」という言葉をよく聞きます。では、ほめればほめるほど子どもは育つのでしょうか？

「ダメ」と「ほめる」は、実はよく似ていて、子どもは「ダメ」と言われ続けると「何をやってもダメと言われる」と思い、積極的にチャレンジしなくなてきます。逆にほめ続けられても「ええ？そんなことでほめてもらわなくても」と思うようになります。また、保護者がわざとらしくほめると、子どもはちゃんと見抜き、「そんなこと言われたくないよ」とさえ思います。そこで大切なのが「認めてあげる」なのです。

例えば子どもが自分で考えて何か新しい遊びを始めたとき、「すごい」「かしこいね」というのが、いわゆる「ほめる」ということです。これに対して「認めてあげる」というのは、「どうしてこんな遊びを思いついたの？よく自分で考え出したね」や、「これはどうやって遊ぶの？」と聞いた上で、「自分で考えて遊ぶのもいいよね」という声をかけることです。どちらも肯定的という部分では同じですが、「ほめる」はやや一方通行です。一方、「認めてあげる」は相手の考えを聞いた上で、それを認めることにまで踏み込んでいます。これは「自己肯定感」につながっていて、「保護者が認めてくれる」という体験をした子どもには、まず「自分の考えが認められた」や「自分のやったことは間違いじゃない」、「自分はここにいてもいいんだ」と感じます。さらには自信が生まれて、「次もやってみよう」というチャレンジ精神が生まれます。この「自

己肯定感」は子どもの将来にとって大切で、学校なら発言が認められて「自分も意見を言っているんだ」、「自分の意見でうまくいった。言って良かった」という喜びと自信が生まれます。大人になれば、何もしないと認めてもらえません。子どもの時、まずは保護者が認めてあげることが、将来の行動力につながるかもしれないのです。

さらに「認めてあげる」ことの広がりについてお話しします。子どもが何か新しい遊びをしていたとすると、「おもしろそうだね。それってどうなの？」と聞かれます。子どもの説明を聞いて「なるほど。じゃあ、次はこうしてみたらどうかな？」と新しい提案をしてあげると遊びはさらに発展します。子どもが提案をもとにふたつめの遊びを考え出したら、さらにもうひとつ提案してみましょう。3パターンもの遊びを考え出したら、あとは子どもが勝手にいろいろ組み合わせて4つ、5つと、どんどん新しいことを考えるようになります。これがもし、最初に「すごい」「ナイス！」としか声をかけなかったら、それで終わってしまっていたよな？



ホームタウンアカデミー
ダイレクター
池上 正
いけみ 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。

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 **募集中！**

VOICE from ACADEMY CENTER

アカデミーセンター スタッフ紹介

体を動かすことが好きだったので、小さい頃から体操や水泳、剣道などいろんなスポーツに親しんでいました。なかでもサッカーは、理屈抜きで自然とのめり込み、学生時代はサッカーに夢中になって過ごしていました。

大学卒業後、サッカーの本場を自分の目で確かめたいという想いでアルゼンチン行きを決意。当時は現地の情報が少なく、ただアルゼンチンが持つ神秘性に惹かれ飛び込みました。

当然、カルチャーショックはありました。世界にはいろんな人がいました。むしろその違いを体験できた事は貴重な財産でした。机上の理論ではなく、自分の目を通して入る映像は全く違うものになります。自分の中に残るからです。約9年間のアルゼンチンでの生活を経て2002年の日韓ワールドカップのタイミングで帰国。その後は、様々なカテゴリーでの指導を経て今年からサンガU-15の監督を務めさせて頂いています。

サッカーも自発的に、そして決断することが問われます。成功も失敗も「自分」からやったからこ

そ大なる意味があります。国民性もあってか、日本の選手は受け身で、本当は自分の考えを持っているのにその考えを主張することや決断することは苦手なようです。

また、選手のレベルは人間性に比例すると思います。自分を磨き続けて、試合に出場できないBチームの選手を含め、関わった誰からも応援される人柄は、選手の成長に大きく連動するはずですよ。

U-15の選手たちにはぜひ勇気を持って自発的に決断し、その結果、次はよりいい振る舞いが出来るようになり、周りから応援される男になって欲しいと思っています。



U-15監督
荒川 友康
Yuko ARAKAWA



きした RYOUMA 寮栄養士 木下さんの

すこやか栄養学

梅干しで疲労回復！



主な産地: 城陽市

梅干しの酸味の正体はクエン酸。クエン酸にはさまざまな働きがありますが、そのひとつが肉疲労の回復を早める効果です。私たちの体の中には、食べた物の栄養素を活動に必要なエネルギーに変える複雑な回路があります。この回路が順調に働くために、クエン酸が重要な働きをしているのです。そこで肉疲労時にクエン酸を補給すると、エネルギーを作る回路が活性化し、疲労回復につながるのです。また、肉疲労の回復にはビタミンB1と、ビタミンB1の働きを高めるアリシンをとることもおすすめです。今回は疲労回復に効果のある食材を使った豚肉の梅風味炒めをご紹介します。

RYOUMAミニレシピ

【材料4人分】

- ・豚肉生姜焼き用…350g
- ・玉ねぎ…100g
- ・梅干し(大)…3~4個

- A
- ・しょうゆ…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・みりん…大さじ3

- ・片栗粉…適宜
- ・サラダ油…適宜
- (下味用)・しょうゆ、酒…各大さじ2

豚肉の梅風味ソテー

- ①梅干しは種を除いて、細かく刻みAの調味料と混ぜ合わせておく。
- ②豚肉は下味用の調味料で下味をつける。玉ねぎは皮をむき1cmほどにスライス。
- ③フライパンを火にかけ油を入れ熱し、汁けを切った豚肉に軽く片栗粉をまぶし1枚ずつこんがり焼きいったん取り出す。玉ねぎも軽く炒め取り出す。
- ④フライパンをペーパータオルで拭いて火にかけ③を戻し入れる。さらに①の調味料を全体にからめて出来上がり。

EXPRESS便 × eco

CO²削減で、地球環境にやさしい
輸送サービス！



西武航空

西武運輸株式会社

HOME GAME INFORMATION [今月のホームゲーム情報]

今月のHOME GAME

前半戦もいよいよ大詰め! 上位ターンを狙う サンガの戦いに注目!!

京都銀行スペシャルデー 第19節
6月15日(土) 19:00
vs 愛媛FC

今シーズンから、かつてサンガでプレーした石丸清隆監督が就任。手堅い試合運びで上位進出を虎視眈々と狙っている。田森大己選手、横谷繁選手にとっては古巣対決となる楽しみな一戦!

サポートショップサンクスデー 第17節
6月3日(月) 19:00
vs ギラヴァンツ北九州

昨シーズンの終盤、北九州に敗れたことがJ1昇格に大きく響いただけに、今度こそは確実に勝利を収めたい。多くのサンガファンは、かつてサンガを率いた柱谷幸一監督との対戦を楽しみにしている。

第20節
6月22日(土) 19:00
vs 水戸ホーリーホック

ここ2シーズンは1勝3敗と、サンガにとっては警戒すべき対戦相手。ペナルティエリア付近のファウルで相手にチャンスを与えない「大人の対応」と、積極果敢な攻撃で確実に勝利をつかみたい。

2013ホームゲームチケット発売中!!

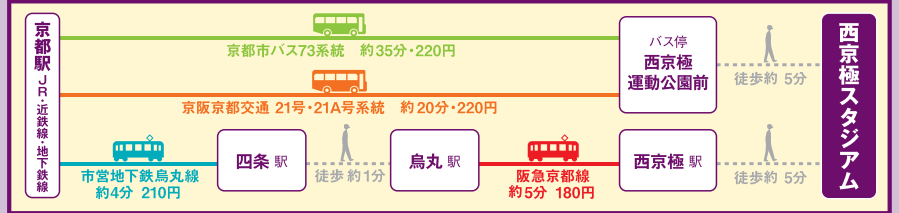
今シーズンからシニア価格、障がい者価格も登場!ますますエキサイティングに進化したサンガに熱い声援を!!

価格表		前売		当日		シーズンパス 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	
	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	84,000	28,000
		シニア	3,000	3,500	3,500	4,000	40,000	63,000	23,000	49,000	73,500	24,500
		小中高	1,750	2,000	2,000	2,250	22,000	36,750	14,750	28,000	42,000	14,000
	SM自由席	大人	2,000	2,300	2,300	2,800	27,000	42,000	15,000	32,000	48,300	16,300
		シニア	1,700	2,000	2,000	2,500	23,000	35,700	12,700	27,000	42,000	15,000
小中高		800	1,150	1,150	1,400	13,000	16,800	3,800	16,000	24,150	8,150	
SB自由席	大人	1,700	2,000	2,000	2,500	24,000	35,700	11,700	28,000	42,000	14,000	
	シニア	1,500	1,800	1,800	2,300	21,000	31,500	10,500	25,000	37,800	12,800	
	小中高	700	1,000	1,000	1,250	11,000	14,700	3,700	14,000	21,000	7,000	
自由席	サンガ サポーター席	大人	1,200	1,500	1,500	2,000	18,000	25,200	7,200	21,000	31,500	10,500
	ホーム自由席	シニア	1,000	1,300	1,300	1,800	15,000	21,000	6,000	18,000	27,300	9,300
	小中高	500	750	750	1,000	8,000	10,500	2,500	10,000	15,750	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	-	-	-	-	-	-	

チケット購入方法

店舗
ブレイガイド

お問い合わせ
京都サンガF.C.インフォメーションセンター
TEL.075-212-9911



勝利の女神 サンガール SANGirl

折り返し地点もリレー戦も

平田 久美子さん(21歳)学生

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?
もともとは静岡出身でしたが、大学で京都に来たことがきっかけです。

Q3: 好きな選手は?
GK 杉本大地選手

Q4: あなたにとってサンガとは?
自分も頑張ろうと励まされます。

Q5: 応援メッセージをお願いします。
今年こそはJ1昇格!期待しています!

ホームゲームの観戦は「ファンクラブ入会」+「ハーフシーズンパス」が断然お得!!

HALF SEASON PASS ハーフシーズンパス 販売スタート!

6月22日水戸戦から最終戦の栃木戦までのホームゲーム11試合を対象としたお得なバックチケットです。

対象試合

6月 22日(土)	水戸戦
7月 7日(日)	岐阜戦
7月 27日(土)	福岡戦
8月 4日(日)	山形戦
8月 21日(水)	岡山戦
9月 1日(日)	熊本戦
9月 22日(日)	富山戦...鹿児島開催
9月 29日(日)	長崎戦
10月 27日(日)	札幌戦
11月 10日(日)	G大阪戦
11月 24日(日)	栃木戦

ハーフシーズンパスを購入するには、ファンクラブに入会する必要があります。

特典 キックオフ2時間前から25分間、ハーフシーズンパス購入者(シーズンパス購入者含む)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ハーフシーズンパス購入者(先着40名様)にプレゼントします。

ホーム自由席

ハーフシーズンパス価格	大人 10,000円
	シニア 8,000円
	小中高 5,000円
1試合あたり	大人 909円
	シニア 727円
	小中高 455円
ファンクラブ前売価格	大人 1,200円
	シニア 1,000円
	小中高 500円

SM自由席

ハーフシーズンパス価格	大人 16,000円
	シニア 14,000円
	小中高 8,000円
1試合あたり	大人 1,455円
	シニア 1,273円
	小中高 727円
ファンクラブ前売価格	大人 2,000円
	シニア 1,700円
	小中高 800円

SB自由席

ハーフシーズンパス価格	大人 14,000円
	シニア 13,000円
	小中高 7,000円
1試合あたり	大人 1,273円
	シニア 1,182円
	小中高 636円
ファンクラブ前売価格	大人 1,700円
	シニア 1,500円
	小中高 700円

サンガサポーター席

ハーフシーズンパス価格	大人 10,000円
	シニア 8,000円
	小中高 5,000円
1試合あたり	大人 909円
	シニア 727円
	小中高 455円
ファンクラブ前売価格	大人 1,200円
	シニア 1,000円
	小中高 500円

スペシャルシート・SS指定席・エキサイティング席のハーフシーズンパスの販売はございません。

注1) 1試合あたりの価格はホームゲーム11試合で換算しています。(四捨五入) 注2) 上記シーズンパス価格には別途、ファンクラブ年会費と入会金(新規のみ)がかかります。

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!



すし 稲 SUSHI INA

四季折々の食材で、寿司と一品をお愉しみ下さい。

にぎり一貫120円から

旨い本格にぎりをお気軽に楽しむ寿司店。セットメニューやコース料理もご用意しています。

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

中国の料理人たちが作り出す本格的な広東料理を香港スタイルで。

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

ココン烏丸地下

京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町620番地

ENTERTAINMENT [サンガ de エンタメ]

杉本大地画伯の サンガ絵描き歌



今回のお題

原川力選手 を描いてみよう!



サンガ屈指のテクニシャン、原川力選手。
そんな原川選手も杉本画伯の手にかかれば、

あ〜らカンタン!

さあ、皆さんも描いてみましょう!



①おなべに水を入れて



③おはしで豆をつまみ入れ



②炎がメラメラ大変だ!



④Uターンしたら、できあがり☆



原川力

メディア情報

ホットなサンガ情報は
ここでチェック!

TV

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

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

NHK 京都
「ニュース610 京いちにち」
月〜金 18:10〜19:00

よみうりテレビ
「すぽこん!」
木 深夜

RADIO

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

サンガ読書王 オススメ! 染谷 悠太の「推し本」

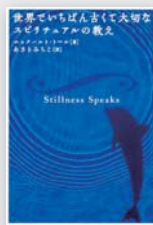
「自分自身と向き合う時間の大切さを教えてくれた一冊!」



この本との出会いは、今シーズン開幕前、リハビリティに励んでいる時でした。僕は、自分自身と向き合う時間を大切にしています。心や頭が忙しい時ほど、そういった時間はとても必要だと思っています。

『いま』を自分の敵にまわすのではなく、友とします。『いま』を認識してください。『いま』を貴んでください。

これは本書の一部ですが、ちょっと拾い読みするだけでも忙しい心を落ち着かせられる素敵な本です。言葉というものは、あくまでも道標に過ぎません。本書を読みながら、心の中



世界でいちばん古くて大切な
スピリチュアルの教え

著者: エックハルト・トール
訳者: あざりみちこ
判型: 四六判 / 229P
2006年04月30日
出版社: 徳間書店
ジャンル: 一般書
税込価格: 1575円

から感じ、湧きあがってくる内なる自分との時間を感じてみてください。人生のエッセンスを見つけられる素敵な本書。おすすめです!

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

バウムクーヘン工房
FUMIYA KYOTOの
ふうぼうむ
(抹茶) 1,155円

おうどんの老舗がつくる
素材一番のとろけるバウム

おうどんの老舗・富美家が一年以上試作を重ねて誕生した「ふうぼうむ」。驚きは、口どけ!舌の上でほどけるように溶けるしっとり生地秘密は、京丹波みずほファームの濃厚な葉酸たまごを使い、21層に焼き上げる職人の技あつたのコト。ふわぁと香る南大東島産のラム酒と抹茶のほろ苦みもベストマッチ! 妥協知らずの老舗の精神が生んだ新しい京スイーツなノブ



バウムクーヘン工房 FUMIYA KYOTO
京都市中京区錦小路通堺町西入ル中魚屋町493
TEL.075-221-0354
10:00~18:00 / 無休

京都サンガF.C.

「応援のぼりスポンサー」募集

あなたのお名前・会社名入りの「応援のぼり」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「西京極応援のぼりスポンサー」を募集しております。「応援のぼり」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「のぼり」でサンガカラーに染める「応援のぼりスポンサー」への支援をお願いします。

- 仕様
 - のぼりサイズ: 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
 - ※お申込は原本でもお受けいたします。
 - 広告料金(1本) 5,250円(税込)
 - ※名入れ広告料金のみで、のぼり本体の代金はサービスさせていただきます。
 - ※ボールは含まれていません。
- 掲出条件
 - 2013年度リーグ 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・店舗等に掲出していただくことも可能です。



【応援のぼり】
▲貴社広告イメージ下の枠の部分にお名前を掲出

【選手のぼり】
▲お好きな選手を選べるデザインです

サポートショップ加盟店募集中!!



【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、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。



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

2013京都サンガF.C.応援PROJECT 株式会社京都パープルサンガ「サポートショップ」係
【お問い合わせ先】 TEL:075-212-0635 FAX:075-212-0628

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

京都の電動車椅子サッカーチーム「SONIC」も、ともに前に進んで行くファミリーです。

電 動車椅子サッカーを知っていますか？ 全身が動かないような重度な障がいを持つ人でも、指先や足先、口、顎、頭など、動かせる身体部位を使って車椅子を操作してプレーするサッカーのことです。京都にも「SONIC 京都電動蹴球団」というチームがあります。かつてサンガの普及コーチたちが訪問させていただいていたのですが、しばらくご無沙汰していたので、2年前に私がサンガのゼネラルマネージャーになった年に、再びご縁あって訪問することができました。

また、去年サンガは育成専用グラウンドの人工芝を張り替えたのですが、その前にSONICの選手たちをご招待しました。普段、彼らは体育館などの屋内で練習や試合を行っているのですが、太陽の光を浴びながらのプレーも体験していただきたかったからです。選手の皆さんに人工芝の上でプレーしていただいた後は、私たちも一緒にボールを追いかけて遊びまし

た。ボールを使った交流の後はグラウンドの上に机を出して、青空の下、ケーキとジュースでの交流会です。そこで私は、試合後に両チームの選手、審判、スタッフ、その他関係者が一同に集い交流を図る「アフターマッチファンクション」の話と、試合が終われば勝敗を超えて互いをたたえ合う「ノーサイドの精神」について話をしました。SONICの選手には「うれしかった」と言っていたので、こちらもうれしかったです。

そして今年4月、今度は私がSONICの練習場を訪問させていただきました。今回はサンガの公式ユニフォームに選手それぞれの名前を入れたものがプレゼントです。もちろん、城陽の金糸を使った星の刺繍の話もしました。

SONICはこれまで、あと一歩で全国大会出場権を逃した経験があるそうです。サンガも去



年、もう少しのところでJ1昇格を逃しました。SONICも、サンガも、同じ京都でスポーツに関わるファミリー。ともに目標に向け、前に進んで行きたいと思いました。



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 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(会長代行兼務)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。



2013年度 京都サンガF.C. サッカースクール 無料体験を随時開催中!

会場もクラスも、ますます充実!

年代に応じたサッカーの技術向上と、豊かな人間形成を目的としたサンガのスクールをぜひ体験してみてください!

無料体験申込フォーム

QRコード

開催曜日・時間・対象学年(クラス)が会場により異なります。詳細はホームページ(<http://www.sanga-fc.jp/>)にてご確認ください。

お問い合わせ先 | 京都サンガF.C. サッカースクール事務局 TEL.0774-55-7621

年長クラス ※年長児の男女	GKクラス ※小学校4年生~6年生の男女
小学生クラス ※小学生の男女	ガールズクラス ※小学校1年生~6年生の女子
中学生クラス ※中学生の男女	レディースクラス ※中学生~55歳までの女性
大人クラス ※20歳~55歳の男女	プレミアクラス ※小学校2年生~6年生の男女

▲スクール会場▲
府立体育館 / MK上賀茂 / 京都銀行嵐山 / 西京極 / 吉祥院 / 勤修寺 / 村田機械長岡京 / ヘルファ宇治 / サンガタウン城陽 / 田辺中央体育館 / 瀬田 / 堀場製作所坂本 / 京都アカデミー下鳥羽

NEW GOODS [新着グッズ情報]

マフラー ストラップ (ユニフォーム)
一般価格: 940円
ファンクラブ価格: 850円

クリアストラップ (ユニフォーム)
一般価格: 940円
ファンクラブ価格: 850円

ラバーストラップ (ユニフォーム)
一般価格: 630円
ファンクラブ価格: 570円

【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
●スポーツスポーツゼビオ 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>

【お問い合わせ】 京都サンガF.C.「グッズ担当」
TEL: 0774-55-7605 Mail: shop@kyotosanga.jp

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?

レッスン日程
①4月~6月(プレスクール期間) リトルクラス:毎週月曜日 16:15~17:15
②7月~(本スクール) リトルクラス:毎週月曜日 16:15~17:15
キッズクラス:毎週水曜日 15:50~16:50 キッズクラス:毎週月曜日 17:30~18:30 毎週水曜日 17:00~18:00
(キッズクラスの曜日選択は、先着順となります。)

開催会場: 西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場内

お問い合わせ先: cheer@kyotosanga.jp まで、メールにてお問い合わせください

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

お好きな1選手のサイン付き タオルマフラー 1名様

お好きな1選手のサイン入り色紙 3名様

お申込み方法:
①名前 ②性別・年齢 ③住所 ④本誌の入手方法 ⑤サンガファン歴 ⑥面白かったコーナー ⑦つまらなかったコーナー ⑧希望グッズ ⑨その他ご意見・ご感想
※締め切り: 6月30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。

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 京都市下京区四条通室町東入
函谷鉦町87 ケイアイ興産京都ビル
TEL.075-212-0635

SANGA TIMES 次号は 7月上旬 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. 6.1 - 6.30

サンガ必昇占い

今月の運気急上昇選手 14 MF 山瀬功治

与えられた資質を生かし、とらわれない考えのプレーでチームメイトを引っ張るでしょう。先を踏みしめることを。

メンタルチューナー ダ・ヴィンチタロットリーダー TΦSHI
[ホームページ] <http://mentaltuner.com/>

- 四葉新京都 cafe MATSUONTOKO (毎週月曜)
- 鳥丸五条 KITTEN COMPANY (毎月第1土曜)
- 伏見藤森 Vegans cafe and restaurant (祝祭日月曜)
- 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。

おひつじ座 3.21~4.19 全体運 何に対しても大雑把な対応にならないように。何事も真摯に取り組むこと。 必勝アイテム..... フラッグ 必勝祈願..... 北野天満宮	おうし座 4.20~5.20 全体運 今この瞬間を大切にし、周囲を見渡し観察すればチャンスは目の前です。 必勝アイテム..... バンダナ 必勝祈願..... 大原野神社	ふたご座 5.21~6.21 全体運 過去から記憶の整理をしましょう。未来に必要なことだけを取り出すこと。 必勝アイテム..... チケットホルダー 必勝祈願..... 八大神社	かに座 6.22~7.22 全体運 恐れずに何でも試してみましよう。無理だと思っている理由は何ですか。 必勝アイテム..... マスコットストラップ 必勝祈願..... 平野神社	しし座 7.23~8.22 全体運 自分の中の真実の声に従いましよう。周囲の声ではなく内側に聴くこと。 必勝アイテム..... ネームタグ 必勝祈願..... 長谷八幡宮	おとめ座 8.23~9.22 全体運 望むことはイメージしましょう。イメージなきことに一歩は踏み出せません。 必勝アイテム..... ハンドメガホン 必勝祈願..... 宇治上神社
てんびん座 9.23~10.23 全体運 今ある技術を更に伸ばしていきたい。常に向上心を忘れないように。 必勝アイテム..... シュシュ 必勝祈願..... 氷室神社	さそり座 10.24~11.22 全体運 根本原因を見極めましょう。本質を慎重に見つける努力を怠らないように。 必勝アイテム..... Tシャツ 必勝祈願..... 愛宕神社	いて座 11.23~12.21 全体運 1人で抱え込むはやめて、協力してもらえらることは周囲に振ります。 必勝アイテム..... トレーニングクロス 必勝祈願..... 熊野若王子神社	やぎ座 12.22~1.19 全体運 新たな出会いから今までの苦しみは解放されるでしょう。繋がりを大切に。 必勝アイテム..... ピンバッジ 必勝祈願..... 鷲森神社	みずがめ座 1.20~2.18 全体運 理想的な状態に入ります。その時々を次なるステージにスタートしましょう。 必勝アイテム..... ポクサーパンツ 必勝祈願..... 大森賀茂神社	うお座 2.19~3.20 全体運 用心深く観察し、かつ柔軟に対応しましょう。気持ちの切り替えも大切に。 必勝アイテム..... ノート 必勝祈願..... 八瀬天満宮社