



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.

17

2013年 9月号

SANGA TIMES



追撃 あるのみ。

サンガのサッカーを貫き、J1へ!

ここからが
正念場

新 たなサッカーのスタイルにチャレンジし、天皇杯決勝まで駆け上がった2011年、J1昇格まであとわずかのところまで追った2012年。京都サンガF.C.にとって、過去2シーズンは自分たちのサッカーを確立するために全力で取り組んできた日々だったと言え

るだろう。そしてこれまで積み重ねてきたことの集大成を見せるべく臨んだ2013年、サンガは新たな局面を迎えつつある。3シーズンにわたってサンガでプレーしてきた選手はさらなる高みを目指し、今シーズンから新たに加入した選手たちは、サンガのサッカーに新たな化学反応を起こし

た。あとはこれまで届かなかった目標を達成するのみだ。今シーズンのサンガはJ1昇格プレーオフに進出できる6位以内はキープしている。しかし、J1自動昇格の条件である2位以内に食い込むためには、さらに殻を破り、自分たちのサッカーをワンランク上のものにまで押し上げなければな

らない。サンガはリーグ戦折り返しを迎える時期、4-4-2から4-3-3へのシステム変更をはかった。これまでそうであったように、サンガは今もチャレンジを続けている。J1昇格、そしてそこから先を目指して、サンガは決して立ち止まらない!

CONTENTS

4p
鹿児島出身
中山博貴の
かごしま
ナビ

5p
夢中になって
体を動かす
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
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
キッズチアも
サンガファミリーの一員。



チームの成長度をはかる
好カードが続く9月の対戦!

秋 になっても、サンガの戦いはまだまだ熱い! 今月は上位対決や、苦手とされるクラブとの対戦が続き、サンガにとっては今年の成長度をはかる絶好の時と言えるだろう。第32節の対戦相手、ロアッソ熊本は経験豊富な選手に警戒が必要だ。そしてジェフユナイテッド千葉、V・ファーレン長崎とは運命の上位対決を迎える。ここでの勝敗が今後の順位に大きく影響することは間違いない。また、過去に勝利できていない難敵・カターレ富山とは鴨池で対戦! 鹿児島島のサンガファン、サポーターの前で勝利し、強く、たくましく成長した姿を見せたいところだ。

第32節
vs ロアッソ熊本
9.1日
HOME 19:00 @ 西京極

第33節
vs ジェフユナイテッド千葉
9.15日
AWAY 19:00 @ フクアリ

第34節
vs カターレ富山
9.22日
HOME 15:00 @ 鴨池

第35節
vs V・ファーレン長崎
9.29日
HOME 15:00 @ 西京極

SPECIAL FEATURE ARTICLE [This is SANGA STYLE]

このサッカーで勝つ、

J1昇格を懸けた激しい戦いもクライマックスへと近づきつつある。「一度見たらもう一度見たくなるサッカー」というテーマを掲げ、大木武監督体制で2011年からスタートした京都サンガF.C.のチャレンジも、いよいよ集大成を見せる時が来た!!信じるのは今まで自分たちが積み重ねてきたもの。乗り越えるのも、自分たち自身。我々は誓う。このサッカーでJ1へ!!



4 DF 大木サッカーの申し子 秋本 倫孝 インタビュー



— 今シーズンの戦いを振り返ってください。

秋本) 開幕戦からしばらくは良いサッカーができていたと思います。まずはボールを奪ったらパスを回しながらタテに早く運ぶことを意識していました。そして2トップがサイドに流れたらそこに当てて、2列目、3列目がフォローに上がって来て相手の守りを突破することで点に結びつけることができました。もしボールを奪われても近くに人がいるので、すぐに奪い返してうまくショートカウンターも仕掛けられていたと思います。ただ、下位チームに取りこぼす試合がいくつかあったので、もうひとつ上のレベルに行くためには何かを変えなければなりません。

では序盤になかなか勝てず結果を出せませんでした。天皇杯で決勝まで行くことができ、右肩がりのシーズンだったと思います。2年目はリーグ全体のレベルが上がって、簡単に勝てる相手はないと痛感させられるシーズンでした。特に勝負どころで勝つことができなかったのが悔しかったですね。今年は去年なら負けて終わっているような試合でも引き分けに持ち込んだり、勝ちきったりすることができるようになり、成長を感じています。今では全員がやろうとしているサッカーをずいぶん実践できるようになってきました。特に1年目からいる選手はすごく成長したと思います。ただ、チームとしてやろうとしていることができる一方で、それに慣れてしまっている部分もあるので、もう一段上のレベルへと抜け出していきたいところです。

— 上位クラブには勝っても、下位に勝ちきれない、あるいは敗れてしまう試合が今シーズンもあります。引いて守る相手を押し切るという試合が少ないような気がするのですが?

秋本) 引いて守る相手との対戦では、ボールを持つ時間が長く、こちらが主導権を握ることができているように見えます。しかし、相手にとっては「ボールを持たせている」ということになるかもしれません。ある意味、相手が主導権を握っているわけです。そんな時、こちらは何人を相手にして崩していくかを考える必要があります。フィールドの10人全員を相手にするのか、サイドだけに絞るのか、あるいはディフェンスの4人だけを相手にするのか…。僕は真ん中でパスを回すだけでなく、相手のディフェンスラインに仕掛けていくプレーがもっと増えてもいいと思います。コウジさん(山瀬功治)、ヨシアキ(駒井善成)は相手ディフェンスの中に割って入るだけの力がありますし、ヨコ(横谷繁)も裏を狙うパスを出せますし。

— 守備面で感じることは?

秋本) まだまだやらなければならないことがたくさんあります。チームとしてもっとディフェンスラインを細かくコントロールできるようにならないと。例えば第27節・山形戦ひとつを見ても、あれだけセカンドボールを拾われたらダメです。今日もバキ(バヤリツァ)と話をしたのですが、中盤を戻したり、サイドバックがもっとしっかりカバーしたりすることで、しっかり拾ってきたいですね。大木さんが常に「いい攻撃はいい守備から」「いい守備はいい攻撃から」と言うように、セカンドボールをたくさん拾えたら、それだけ攻撃の時間も長くなります。これからもっと細かいところを詰めて、それができるようにしたいと思います。



— リーグ戦が折り返しに差しかかったとき、これまで4-4-2だったシステムを4-3-3に変更しました。その狙いを教えてください。

秋本) 以前はわりと狭いところでボールをつないで前に運んでいたんですが、4-3-3にシステムを変更してからは、常に逆サイドに1人置いておくようになりました。これにより狭い局面からワイドに展開して、より前に行けるようになったと思います。見ている人も以前よりグラウンドを広く使っていると感じられるんじゃないでしょうか。

— 秋本選手は4-3-3のシステムからディフェンスラインの前でプレーするアンカーを務めています。現在のポジションで特に意識しているところは?

秋本) ボールに行くところは以前と変わっていませんし、ダブルボランチであろうと、センターバックであろうと、個人的にはあまり変わりありません。ボールが入って来そうなところや、危なくなりそうなところをみつければ、カバーするのか、スペースを埋めるのかを判断し、場合によってはアタックを仕掛けます。あとは自分がボールを受けなくても、どこかをフリーにしたり、タテパスを入れやすいようにしたりできるポジショニングを考えています。

— 大木武監督が就任してから3シーズン目になりますが、進化を実感できていますか?

秋本) 1年目はとにかく慣れるのに大変で、やろうとするサッカーをできる選手が少なかったです。リーグ戦

サンガ、3シーズンの軌跡

これまで体験したことのないサッカーへのチャレンジ。それがここ3シーズンのサンガだった。その中で、個人としてもチームとしても、目指すものに近づくために力を注いできた。SANGA STYLEは単なる戦い方ではない。プライドを賭け、人生を懸けてチーム全員でつくりあげてきたサッカーなのだ。

2011

前年度のレギュラー選手の大半が抜けたサンガに大木武監督が就任。「一度見たらもう一度見たくなるサッカー」を掲げ、新たなチャレンジが始まった!リーグ前半戦は新たなスタイルの浸透に時間がかかり、一時は下位に沈んだが、久保裕也や駒井善成ら若手選手が急成長。最後の10試合は8勝2敗という快進撃を見た。その勢いは天皇杯にも持ち越され、決勝戦にまで駒を進め、日本サッカー界にインパクトを残した。

- リーグ戦成績 7位
- 17勝7分14敗50得点45失点
- 1試合平均得点 1.32
- 1試合平均失点 1.18
- リーグ戦最多得点者 久保裕也10ゴール
- 天皇杯成績 準優勝

開幕時のフォーメーション

3-4-3



後半戦の主なフォーメーション

4-4-2



2012

開幕直後、昨シーズンに活躍したドットラがサンガを去り、得点力ダウンが懸念されたが、前半戦では原一樹が短時間で貴重なゴールを挙げ、サンガを勝利に導いた。また、中村充孝も目覚ましい成長を遂げ、攻撃の核へと成長した。そして一時は首位に立つも初夏と晩夏に連敗を喫し、最終的には3位でリーグ戦を終了。J1昇格プレーオフでは大分トリニータに敗れ、あと一步のところでJ1昇格を逃した。

- リーグ戦成績 3位
- 23勝5分14敗61得点45失点
- 1試合平均得点 1.45
- 1試合平均失点 1.07
- リーグ戦最多得点者 中村充孝14ゴール
- 天皇杯成績 3回戦敗退

開幕時のフォーメーション

4-4-2



そして上がる!!

— 9月はV・ファーレン長崎、ジェフユナイテッド千葉との上位対決、そして3シーズン勝ていないカターレ富山との対戦がありますね。

秋本) どのチームもいいチームなので、対戦が楽しみです。長崎はすごく走るチームで、走力とハードワークが強さにつながっていると思います。千葉は本当に強いし、緊張感のある面白い試合になりそうなので、今から楽しみです。富山はサンガのやりかたをうまくかわして、ズレが生じたところを突いてきます。しかも、それを90分間徹底してくるし、細部もキチンとやり通すこともできます。富山の試合は映像でよく見えますが、いいサッカーをしていますよ。だからこそ、こちらも最初から最後まで集中して戦いたいですね。

— 相手もサンガ対策をしっかりしてきて、より激しい戦いになることが予想されますが?

秋本) J2で3年もやっていれば、相手もこちらのやり方がわかってくるのは当然のことです。でも、サンガはそれ以上の力を出せるチーム。こちらが自分たちのサッカーを90分続けることができれば、相手がどんな対策を立ててこようと勝てるはず。それを信じてやるだけです。そして、全部勝つつもりで最後まで戦います!



4 | DF

秋本 倫孝 Michitaka AKIMOTO

1982年9月24日生まれ。静岡県出身。法政大学卒業後の2005年、ヴァンフォーレ甲府に加入し、新人ながらリーグ後半でレギュラーに定着。また、2005年から2007年の3シーズンは大木武監督のもとでプレーした。サンガに加入したのは2011年。センターバックやセントラルミッドフィルダーを務めてきた。今シーズン後半戦はディフェンスラインの前のアンカーとしてプレーし、強靱な肉体を活かしたハードな守りと読みの良さで相手の攻撃の芽を摘むとともに、前線へのつなぎ役として活躍している。

秋本選手が選ぶ J1 昇格のキーマン

リーグ戦終盤で追い上げ、J1昇格を果たすためには、チーム全員が一丸となって総力戦で挑まなければならない。その中でも今回は、秋本選手に特にキーマンになるであろう選手をピックアップしてもらった。

今の調子で
ゴールを
守ってほしい!

21 | GK
オスンファン

Michi's EYE

まずズバ抜けているのはハイボールの強さ。守備範囲がすごく広いですね。素晴らしい反応で相手のシュートをブロックしてくれ、何度助けられたかわかりません。また、足元の技術もしっかりしていて、サンガの「つなぐサッカー」にもちゃんと順応しています。あとはクリアをする時、もう少しハッキリとしたプレーをしてくれれば、さらに守りに安定感が出るはず。

ガンガン
攻めて、
どんどん
クロスを!

16 | DF
福村 貴幸

Michi's EYE

相手と入れ替わる際にボールを取るなど、一対一の局面でのテクニックがすごく高い選手です。これから涼しくなってくると身体も動きやすくなるので、そういった自分が得意とするプレーをもっと出してくれるんじゃないでしょうか。また、攻撃力もあるので、積極的に前へ出て、どんどんクロスボールを上げるシーンをもっと増え、さらにチームに貢献できるようになると思います。

困った時は
コウヘイに
任せた!

10 | MF
工藤 浩平

Michi's EYE

コウヘイはまさに天才。どうしてあんなプレーができるかわからない。僕がボールを持った時、近くにヨコ(横谷繁)かコウヘイがいて、ヨコはいつもボールを呼んでくれるのでまず預けることにしています。一方、困った時にボールを預けるのがコウヘイ。コウヘイに預ければとりあえず何とかしてくれるので、すごく助けられています。いるといないとは全然違いますね。

得点への
影響力は
ナンバーワン!

14 | MF
山瀬 功治

Michi's EYE

すべてのプレーがハイレベル!コウジさんがいかに得点のチャンスをつくってくれるかが直接勝敗に関わるほど影響力がある選手です。今シーズン、セットプレーからの得点が増えています。コウジさんやフクちゃん(福村貴幸)のキックが正確なので、僕たちはいいボールが来ると信じて飛び込んでいけます。また、前線でプレッシャーをかけてくれるので、守備の貢献度も高いです。

後半戦の主なフォーメーション

4-2-3-1



2013

元日本代表の山瀬功治、実力派のオスンファン、三平和司、横谷繁らを加え、これまでのサッカーをさらなる高みに押し上げるべく臨んでいるシーズン。セットプレーの攻守や、個人の方で相手ディフェンスラインに割って入ったり、ワイドに展開したりして局面を打開するなど、進化を見せている。サンガがガンバ大阪とヴィッセル神戸に食らいつく形でリーグ戦が進んでいるが、サンガはチーム全員で心をひとつにして残る戦いに臨み、J1昇格をつかみ取る!

- リーグ戦戦績 6位 ※第30節終了時点
- 13勝8分9敗50得点34失点
- 1試合平均得点 1.67
- 1試合平均失点 1.13
- リーグ戦最多得点者 原一樹11ゴール

開幕時のフォーメーション

4-4-2



後半戦の主なフォーメーション

4-3-3



HOMETOWN GUIDE [タウン情報]



「鹿児島のはろきに任せ!」

鹿児島出身

中山博貴の「かごしまナビ」

Hiroki's KAGOSHIMA NAVI

9月22日(日)は毎年恒例、鹿児島県立鴨池陸上競技場でのホームゲーム開催日! 見る、遊ぶ、食べるなど、鹿児島には魅力いっぱい! そこで、今回は鹿児島出身の中山博貴が鹿児島のオススメスポットを紹介します。皆さん、ホームゲーム観戦のついでに少し足を伸ばして、鹿児島を思いっきり楽しもう!!

「シーズン前のキャンプや鴨池での試合など、サンガや僕にとって鹿児島は特別な場所」

鹿児島時代の思い出は? —
サッカー漬けの毎日でしたね。高校時代は加治木町(現: 始良市)にある下宿を朝早く出て、6時40分発の電車で1時間かけて城西高校に通っていました。部活の練習が終わって帰ると夜の9時半。サッカー部の先輩・後輩と4人1部屋で生活していましたから、サッカーが頭から離れることは、まずなかったです。
サンガはシーズン前に鹿児島でキャンプを行っています。チームメイトを案内することはあるんですか? —
はい。今年はオフの日にレンタカーを借りて、桜島を一周しました。休憩をはさみながらゆっくり回っても1時間半ぐらいなので、良かったです。桜島の大噴火で火山灰に埋もれた鳥居など、見どころがいろいろあります。

鹿児島の好きなお店は? —
食べ物ですね。黒豚、さつまあげ、かすたどん、ラーメンなど、何でもおいしいです。
カタレ富山戦の舞台となる鹿児島県立鴨池陸上競技場についての思いは? —
鴨池は鹿児島の若い選手にとってはインターハイなどの決勝戦にしか使われないので、国立競技場のような憧れの舞台。また、僕が生まれ育ったところから近いので、思い入れは強いんですね。小学生時代はサンガの試合を見に行ったこともよく覚えています。僕がJリーグデビューしたのも鴨池での試合だったので、特別な思いがあります。サンガは鴨池での試合でよく勝っていますし、皆さん、ぜひ応援に来てください!

15 MF 中山 博貴 Hiroki NAKAYAMA

伊敷中→鹿児島城西高

鹿児島市出身。鹿児島城西高校卒業後、2004年に京都パープルサンガ(現: 京都サンガF.C.)に加入。高い技術とパスセンスに定評がある。今年はサンガ在籍10シーズン目。副キャプテンとしてチームをけん引する。



見る

A. 知覧特攻平和会館

大東亜戦争(太平洋戦争)末期に陸軍の特攻隊基地が置かれた知覧。館内には特攻隊員1,036名の遺影や遺品を展示しており、平和の尊さを実感することができます。

Hiroki's Comment

小学校の時サッカーのチームで行きました。小さかった当時と今なら感じることはきっと違うと思うので、また見に行きたい場所です。

B. 神話の里公園

霧島神宮のすぐそば、高千穂峰から中岳、新燃岳、さらには桜島などを見渡すことのできる公園。また、スーパースライダーやリフトなどもあり、家族連れでにぎわっています。



食べる

F. かごつまふるさと屋台村

鹿児島県内各地の「食」と「焼酎」をリーズナブルに味わえます。25軒の個性豊かな屋台が軒を連ねています。

Hiroki's Comment

僕が鹿児島を出た後にできた新しい施設。今度、ぜひ足を運んでみたいですね!

遊ぶ

C. 指宿砂むし温泉

指宿名物の砂むし温泉。顔以外の全身を砂で覆い10~15分たつと、デトックス効果で心も体もスッキリ爽快。

Hiroki's Comment

お気に入りの場所。高校時代の合宿場所でした。空港から2時間ぐらいですが、ぜひ足を運んでください!

D. さつま乃湯

(城山観光ホテル展望露天温泉)
地下1,000mから湧き出る良質な温泉と、標高108mの高台から桜島と鹿児島市街地を一望できる展望露天温泉。

Hiroki's Comment

ここから見える鹿児島市内と桜島の景色は圧巻!!

E. 猿ヶ城溪谷

鹿児島百景にも選ばれている垂水市の猿ヶ城溪谷では、透明度の高いエメラルドグリーン清流でキャニオニング(沢下り)を体験できます。

かごしま宝探し大冒険2

現在、鹿児島県の大隅半島で賞品総額100万円が当たる宝探しイベントを9月末まで実施中。詳しくは「かごしま宝探し2」で検索!

かごしま宝探し2

G. さりしまんま

「霧島産のお米」「六白黒豚」「福山黒酢ぶり」「万能ネギ」など霧島の自慢の食材を用いたどんぶり飯。福山黒酢ぶりを生かした「さりしまんま海」と黒豚を用いた「さりしまんま山」の2種あり。

G. 霧島神話ばっけ鍋

ばっけとは鹿児島弁で大胆という意味。霧島市の名物鍋で、希少な霧島熟成神話豚を中心に、霧島熟成黒豚・霧島熟成白豚を使い、地産地消の旬の野菜をたっぷり入れて、豚味噌・豆乳・しょうゆの3種の味に仕上げたお鍋です。

ホームタウン活動だより

フレンドリーマッチ2013を開催

7月27日@西京極運動公園補助競技場

サッカースクールのスクール生を対象とした、~広げようサッカーファミリー 京都FA・京都サンガF.C. 共同プロジェクト~「フレンドリーマッチ2013in西京極運動公園補助競技場」を開催しました。いつもはそれぞれの会場に通うスクール生たちが集まり、トレーニングやサッカーゲームなどを行いました。



「大手筋 夏の夜市」に参加!

7月26日@伏見大手筋商店街

地域にお住まいの方々の交流の場として開催される「伏見大手筋商店街 夏の夜市」に参加しました。当日は、キックターゲットや、杉本選手、山田選手、森岡コーチも参加してのキックスピード対決を実施するなど、ご来場いただいたみなさんと楽しい時間を過ごしました。参加いただいたみなさん、本当にありがとうございました!



「夏休み1日郵便局長」に就任!

7月25日@城陽郵便局・山城田辺郵便局

1日郵便局長イベントに選手が参加しました。黄大城選手が城陽郵便局、サヌ選手が山城田辺郵便局の1日局長にそれぞれ就任。郵便窓口に出て、お客様に対応する局員さんの補助をさせていただきました。また、両局ではクイズ大会が行われ、60人以上の方が参加してくれました。



立命館小学校「プライマリーデー」でサッカー教室を開催

7月14日@立命館小学校

昨年引き続き、立命館小学校プライマリーデーで、ホームタウンアカデミーコーチによるサッカー教室を開催しました。立命館小学校では、毎週、放課後にサンガのサッカースクールが開催されていることもあり、たくさんのお子も参加してくれました。当日はあいにくの雨模様のため、体育館での実施となりましたが、子どもたちはコーチとのミニゲームを行うなど、楽しそうにボールを追いかけてくれました。



Design Your Energy 新ある明日を

大阪ガス

— 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

大阪ガス エグゼア 大阪ガス株式会社 京滋エネルギー営業部 〒600-8815 京都市下京区中堂寺栗田町93 電話 075(315)8891

SPECIAL COLUMN [池上コーチ コラム]

池上正コーチの



No.07 フロー経験

夢中になって身体を動かすことで
子どもはストレスから解放されます。

学 校は友達をたくさんつくって楽しく過ごせる場所です。しかし、少し見方を変えると、学校が定めたルールのもと、いろんな性格のクラスメートや先生と同じ空間で、朝から夕方まで一緒に過ごさなければならぬということが、子どものストレスの原因にもなっているのです。夏休みにいろんな楽しい経験をしたり、自由気ままに過ごしたりしてきた子どもが新学期に学校に復帰したとき、急激に子どものストレスレベルが上がることもありますから、注意してください。

今どきの子どもに「キャンプが一番やりたいことは?」、「休みはどこに行きたい?」と尋ねると「のんびりしたい」、「温泉に行きたい」という答えが返ってくることもあるそうです。これは子どもが普段からストレスを抱えていて、癒されたいと考えていることの表れです。だからといって大人が言われたままに癒やしを与えても根本的な解決にはなりません。そこで皆さんに知っていただきたいのが「フロー理論」なのです。

「フロー理論」は、自ら何かに夢中になって取り組むことを通して満足感を得る経験をすれば、幸福を感じたり、積極的に学習や生産的活動に参加したりするようになるという人間発達に関する理論です。ひとつのことに没頭している状態を「フロー状態」というのですが、これは「何かを達成するために取り組んでいる」、「集中して時間が経つのも忘れる」などがそれに当たります。さらに子どもには身体を動かすことをもったフロー経験が1日に1度でもあると、充実感が得られ、ストレスから解放されるそうです。そこで最適なのがスポーツなのです。例えばドッジボールは誰もトレーニングなんてしませんよね。簡単なルールを説明したら、すぐ試合を始められます。

そして勝ち負けを競っているうちにすぐに夢中になりますし、勝つためにはどうするかを自然に考えるようになります。そしてこちらがレベルアップするように相手もレベルアップしますし、スポーツはめったに同じ状況が再現されることはありませんから、子どもたちはさらに夢中になっていきます。もっと小さい子どもであれば、芝生広場に行つたときのことを考えてみましょう。子どもは広いところに来た解放感でいきなり走り出します。走り出すとそれが楽しくなって、より速く、遠くへ走りたくなります。そうして心と身体が運動しながらみるみるフロー状態になっていくのです。もし遠くに走つた子どもが「こっちへおいでよ!」と言ってきたら、保護者の方も一緒になって無心で走り回ってみてください。得も言われぬ充実感、つまりフロー状態を体験することができますよ。

大人がいくら「やりなさい!」と言っても、なかなかフロー状態は起こりません。保護者の方は子どもが何に興味を示し、夢中になっているのかを普段から見てください。そして、身体を動かしてフロー状態になりやすい状況をうまくつくりあげるようにしましょう。



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。

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



いかなければなりません。やりがいを感じるのは、練習した内容やアドバイスをしたことを、選手が理解して、実際にプレーで表現してくれた時です。

自分自身もサンガで長くプレーさせてもらいましたが、これからは、自分が育てた選手たちがトップチームに昇格し、活躍し、サンガで長くプレーしてくれる姿を見ることができるよう、頑張っていきたいですね。そしてそんな姿を見ることができたらとても嬉しいですね。



U-18 コーチ
手島 和希

Kazuki TESHIMA
1979年6月7日生まれ 福岡県出身
日本サッカー協会公認
B級ライセンス

長年にわたりサンガで活躍し日本代表にも選出。現役引退後の2010年から普及コーチを務める。今季よりU-18コーチに就任。

きした

RYOUMA 寮栄養士 木下さんの

すこやか 栄養学

伏見とうがらしで ビタミンCを補給!

伏見とうがらし

京の伝統野菜のひとつである伏見とうがらしは6月～9月が旬の野菜です。とうがらしは辛味種と甘味種に分類されますが、伏見とうがらしは辛味がなく、ししとうやピーマンと同じく甘味種に属します。別名「伏見の甘」と呼ばれ、とうがらしの中では、もっとも長くなる品種で、果肉はやわらかく、独特の甘みがあるのが特徴。また、ししとうより甘く、ピーマンより青臭くない優しい味なので、お子さまにも喜んで食べていただけます。伏見とうがらしは、ししとうやピーマンと比べるとカルシウムやビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用を持つ栄養素で、喫煙や激しい運動、ストレスなどによって発生する活性酸素から私たちの身体を守る働きもあります。残暑厳しい季節、伏見とうがらしで暑さのストレスから体をいたわりましょう。

今回は酒の肴やお弁当にも利用していただけそうな一品をご紹介します。

RYOUMAミニレシピ 【材料4人分】

- ・伏見とうがらし…8本
- ・豚薄切り肉…200g程度

A

- ・しょうゆ…大さじ2
- ・上白糖…大さじ2
- ・みりん…大さじ2

・塩コショウ…適宜

伏見とうがらしの豚肉巻き

- ①伏見とうがらしはへたと種をとる。
(長くて食べづらいようなら半分切る)
- ②①に豚肉を巻きつける。
- ③フライパンを火にかけ、②の巻き終わりを下にして並べ、塩コショウをし両面をこんがり焼く。
- ④フライパンの中の余分な油をふき取り、Aを入れ火にかけ味を絡ませる。

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」エネルギーのあらゆるカタチを常に考え、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 ホームエネルギー管理システム

*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耐PID試験による。
*2 2013年7月現在、当社調べ。

京セラ株式会社



この品質を、あなたに届けて!

鹿児島七ツ島メガソーラー発電所
日本最大級^{※1}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 優希美希(ゆうき みお)

HOME GAME INFORMATION [今月のホームゲーム情報]

進化と真価が試されるサンガ9月の陣!!

9月1日(日) 19:00 第32節
vs ロアッソ熊本

必見! 今季最後の西京極ナイトゲーム!
【通算対戦成績】 4勝0分1敗 / 8得点3失点

過去の対戦成績	スコア	サンガ得点者
2011	0-1 (H)	
2012	2-1 (A)	ドットラ2
2013	1-0 (A)	宮吉、中山
2013	1-0 (A)	中山
2013	3-1 (A)	久保3

9月22日(日) 15:00 第34節
vs カターレ富山

第2のホーム鴨池で天敵を撃破!!
【通算対戦成績】 0勝3分2敗 / 2得点4失点

過去の対戦成績	スコア	サンガ得点者
2011	0-0 (H)	
2012	1-1 (A)	内藤
2013	0-1 (A)	中村亮

9月29日(日) 15:00 第35節
vs V・ファーレン長崎

上位直接対決を制してさらに上へ!
【通算対戦成績】 1勝0分0敗 / 1得点0失点

過去の対戦成績	スコア	サンガ得点者
2013	1-0 (A)	オウゴンゴール

今月のピックアップイベント 9/29 長崎戦
スタジアムで剣詩舞を披露!

詩文に合わせて日本刀・扇を使って舞う
剣詩舞を眺め流剣詩舞道、倭水心流、
綿生流吟剣詩舞道の3流派がお届け。
研ぎ澄まされた勇士・流麗な舞いがサンガの全力プレーを後押しします!

第93回 天皇杯全日本サッカー選手権大会
【2回戦】 9月8日(日) 16:00 vs 京都府代表 or 滋賀県代表の勝者 (西京極スタジアム)

勝利の女神 SANGirl

鹿児島でも熱い声援を願います☆

みまべ すみれ
見邊 紫さん(20歳) 学生

- Q1: サンガのサポーター歴は?
1年半
- Q2: サンガを好きになったきっかけは?
もともとサッカー観戦が大好きで、京都の大学に進学して観戦しに行ったのがきっかけです。
- Q3: 応援している選手
GK 児玉 剛選手
- Q4: あなたにとってサンガとは?
選手が一息懸命に頑張る姿を見ると私も頑張ろうと思えます。
- Q5: 応援メッセージをお願いします。
これからもキラキラ輝く私たちの原動力でいて下さい!

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。ますますヒートアップする西京極でサンガに熱い声援を!!

価格表	前売		当日		障がい者券 介添券	シーズン/入 場券	ファンクラブ 前売 21試合分		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			ファンクラブ	一般	ファンクラブ	一般	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	エキサイトシート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	800	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 ホーム自由席	大人	1,200	1,500	-	1,500	2,000	18,000	25,200	7,200	21,000	31,500	10,500	-
		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

店舗プレイガイド

- plajp/t
- CircleK/Sunkus
- LAWSON
- FamilyMart
- MINI STOP
- セブン-イレブン

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

ガンバ大阪戦のチケットは今のうちに確保! 「ファンクラブ会員限定・4試合パックチケット」販売中!

前売完売が予想される11月10日(日)・ガンバ大阪戦のチケットを含む4試合を対象とした「4試合パックチケット」を、ファンクラブ会員限定で販売中です。J1昇格争いを懸けたサンガの貴重な試合を生で観戦するチャンスです!!

対象試合

- 9月29日(日) 第35節 長崎戦
- 10月27日(日) 第38節 札幌戦
- 11月10日(日) 第40節 G大阪戦
- 11月24日(日) 第42節 栃木戦

購入方法はふたつ

- 下記期間のホームゲーム 西京極ファンクラブカウンター
7月27日(土) 第26節福岡戦 ~ 9月29日(日) 第35節長崎戦
- オフィシャルホームページからお申込み
http://www.sanga-fc.jp/news/fanclub_detail/21791/

販売価格(自由席のみ)

価格表	単価	1試合あたり	FC前売価格	
SM自由席	大人	6,400	1,600	2,000
	シニア	5,600	1,400	1,700
	小中高	3,200	800	800
SB自由席	大人	5,600	1,400	1,700
	シニア	4,800	1,200	1,500
	小中高	2,800	700	700
サンガサポーター席	大人	4,000	1,000	1,200
	シニア	3,200	800	1,000
	小中高	2,000	500	500
ホーム自由席	大人	4,000	1,000	1,200
	シニア	3,200	800	1,000
	小中高	2,000	500	500

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!

スマホでサンガ

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>

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



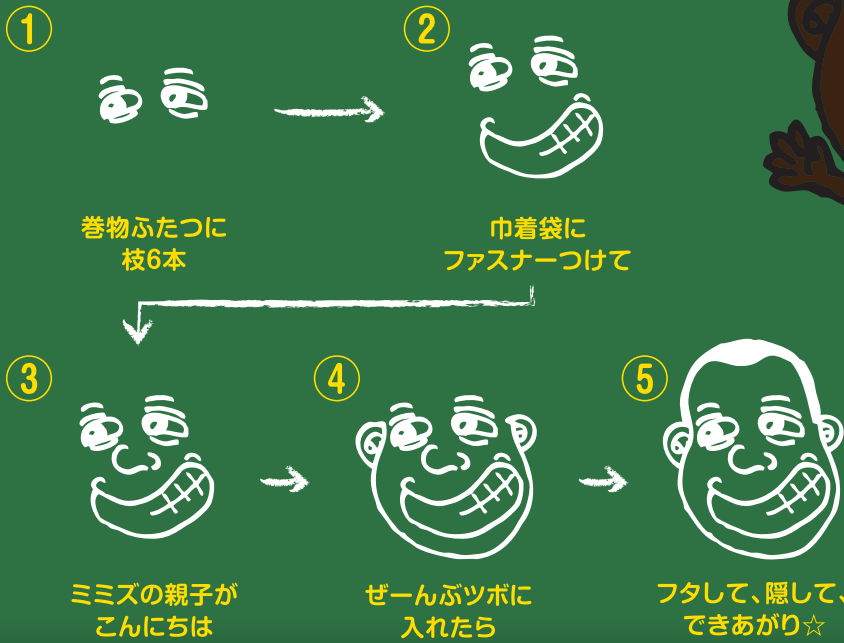
今回のお題

サヌ選手 を描いてみよう!



ほがらかな人柄、サッカーに対する真面目な姿勢。
みんなから「ヴィリー」の愛称で親しまれているサヌ選手も、
杉本大地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!



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

染谷 悠太の推し本



「人生の道しるべが見つかる一冊」

こんにちは!

今回ご紹介するのは、毎月恒例となっている本屋さん巡りで、ふと目に止まって出会った本です。

この本は、とても読みやすく、誰にでも手に取りやすいようになっていて、本が得意な方も、そうでない方も読める、良い本だと思います。

なかでも、「心の中の掃除をする」という所は本当に気に入っていて、じっくりと考えさせられる良いフレーズです。皆さんも、ぜひ手にとってみてくださいね!



人生を変える
300の言葉
不安な時代を前向き
肯定的に生きるヒント

著者：船井 幸雄
判型：四六判 / 336P
出版社：ダイヤモンド社
税込価格：1,470円

古都の人気スイーツをコトノちゃんが大紹介!!

Kotono Sweets



ジューシーな粒よりがぎっしり!
レーズン好きのためのクッキー

コトノスイーツ

おもたせにも喜ばれる「かじのみ」は、30年のロングセラーを誇るレーズンサンドクッキー。バターたっぷりの香ばしいクッキーの中に、クリームはあえて控えめに、大粒のレーズンがぎっしり詰まっている!レーズンがこんなに柔らかくてジューシーなのは、デーラム酒に漬け込み、さらに秘密のひと手間を加えるからだとか。「主役はレーズンですからね」という言葉通りのスイーツってことよ!

平川風月堂の
かじのみ 155円



平川風月堂
京都市北区小山初音町 10
TEL.075-492-6089
10:00 ~ 20:00 / 第3水休

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「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)

■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。

■広告料金

※お申込は何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。



【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!!

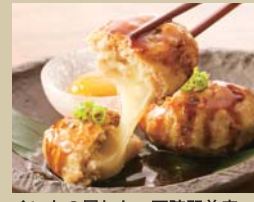


SOU・SOU le coq sportif



キャロット

[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。



くいもの屋わん 西院駅前店



べっぴんや

詳しくはオフィシャルホームページをご覧ください。

加盟店
増加中!!
ファンクラブ会員の
皆さん来店お待ち
しています!



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

キッズチアもサンガファミリーの一員。絆はこれからも広がり、深まります。

京都サンガF.C.キッズチアリーダーズ「クール」は2009年1月に発足しました。それ以来、植植可奈子さんを中心としたコーチたちが、指導にあたってきました。2011年、私がサンガに来た時、すでに技術的なものに関しては指導陣の頑張りのおかげあって、一定の成果を出していると感じました。しかし、クラブとしての公式チアリーダーの意義、あるいはキッズチアもサンガの一員であるというクラブの意識付けの部分には少し物足りない部分がありました。サンガはホームタウン活動などを通じて、地域に根ざすためにさまざまな取り組みをしています。キッズチアにも、もっとサンガの一員であることのメリットや誇り、喜びを感じてもらったり、地域に対してもっと働きかけたりすることができるはず。そこで、さまざまなチャレンジを始めたのです。去年はホームゲームの後、試合に出なかった選手たちとキッズチアスクール生とで懇親会を開催。また、スタジアムだけでなく、京都の街中

に赴いて演技する機会も増やしつつあります。サンガのキッズチアは幼稚園から中学生まで、さまざまな年齢のメンバーがいますから、演出面でもいろんな可能性が広がりますね。そのメリットを活かしながら、いろんなことにチャレンジしていくことができたらいいですね。

そして今年7月6日にはホームゲームの前日にサンガの練習グラウンドでキッズチアスクール生たちが、トップチームの選手・コーチにエールを送るために演技をしてくださいました。いつもは試合の準備のためにキッズチアのパフォーマンスを見ることができない選手たちはとても喜んで、途中からは安藤淳や姜成浩らも飛び入り参加。さらにはキッズチアスクール生と、保護者の皆さんを交えたサッカー大会も行われました。

今、キッズチアはホームゲームの名物として定着し、ゴール裏のサポーターの方々も一緒に盛り上げてくれるようになりました。これからも



キッズチアをキッカケとした絆はどんどん広がり、深まっていくように、いろんな取り組みをしていきたいと思っています。



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、クルノール・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。



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!

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



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

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

NEW GOODS [新着グッズ情報]

スポーツの秋に必携のエナメルバッグ新登場! 小旅行にも最適!!

9/1熊本戦 西京極スタジアムで販売開始!
エナメルバック 約W400×H300×D190mm

一般価格: 5,460円 ファンクラブ価格: 4,920円

コラントッテも好評発売中!
【サイズ】 M(17cm) / L(19cm)
一般価格: 2,100円 ファンクラブ価格: 1,890円

【オフィシャルグッズショップ】 ※上記の商品は一部店舗で取り扱っていない場合がございます。

- 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 ●スーパー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
①7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

件名: [VOL.17 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: 9月30日(月)
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

お好きな1選手のサイン入り色紙 3名様

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
函谷鉾町87 ケイアイ興産京都ビル
TEL.075-212-0635

次号は **SANGA TIMES 10月1日** 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 2013.9.1-9.30

サンガ必昇占い

今月の運気急上昇選手! 21 GK オスファン
冷静な判断力で周囲への洞察によるコーチングがチームを救う鍵になります。

メンタルチューナー タ・ヴィンチタロトリダー TΦSHI
[ホームページ] <http://mentaltuner.com/>
・四条新街 cafe MATSUONTOKO (毎週月曜)
・烏丸五条 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 タロト初級・中級講座受講生募集集中。

おひつじ座 3.21~4.19 不安にならなければ更なる不安になることはありません。自分を信じて。 ・必勝アイテム…… サッカーボール ・必勝祈願…… 八坂神社御供	おうし座 4.20~5.20 しっかりと地に足を付け、何事も取り組んでみましょう。惑わされぬように。 ・必勝アイテム…… 11リングノート ・必勝祈願…… 大原野神社	ふたご座 5.21~6.21 急速に事態が動き出します。流れに逆らわぬよう十分注意して行動を。 ・必勝アイテム…… ハンドタオル ・必勝祈願…… 九社神社	かに座 6.22~7.22 人からの援助は快く受けましょう。そして、どんなことでも感謝の気持ちで。 ・必勝アイテム…… レプリカユニフォーム ・必勝祈願…… 大神宮社(花背神社)	しし座 7.23~8.22 貴方の指導力が周囲を幸せに導くでしょう。自信を持って行動しましょう。 ・必勝アイテム…… ヘアゴム ・必勝祈願…… 八坂神社	おとめ座 8.23~9.22 貴方の感受性を信じて、直感に従いましょう。また、人の話はよく聞く様に。 ・必勝アイテム…… ハンドタオル ・必勝祈願…… 平安神宮
てんびん座 9.23~10.23 今までの行動パターンを変えることで、貴方が望む展開が始まるでしょう。 ・必勝アイテム…… ファスナーベンケース ・必勝祈願…… 伏見稲荷大社	さそり座 10.24~11.22 報復的な考えや行動は慎みましよう。どんなことも冷静に対処するように。 ・必勝アイテム…… バンダナ ・必勝祈願…… 吉田神社	いて座 11.23~12.21 情熱を持って取り組みましよう。態度を決めて、状況を変える機軸をかりて。 ・必勝アイテム…… フラッグ ・必勝祈願…… 宗忠神社	やぎ座 12.22~1.19 本来の目的を忘れないよう振り返ってみましょう。何がしたいのかよく考えて。 ・必勝アイテム…… レインポンチョ ・必勝祈願…… 晴明神社	みずがめ座 1.20~2.18 貴方の携わっていない分野に目を向けてみることで、新たな発見があります。 ・必勝アイテム…… ロングタオルマフラー ・必勝祈願…… 葉室御霊神社	うお座 2.19~3.20 今ある技術を更に伸ばすことを考えましよう。今後に必ず驚かしていきます。 ・必勝アイテム…… カラビナキーホルダー ・必勝祈願…… 平野神社