



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.

18

2013年 10月号



# SANGA TIMES

## NEVER GIVE UP!



今こそ、**結束力**が!

**思** い出そう、歯を食いしばって自分たちのサッカーを創り上げてきた2011シーズンを。思い出そう、あと一歩でJ1昇格を逃した2012シーズンの悔しさを。「必昇」をチームスローガンに掲げて臨んだ2013シーズンは、大木監督体制で生まれ変わったサンガの集大成

と言べきシーズン。J2降格をしてもなお京都サンガF.C.のために全身全霊を捧げることを決意した選手たち、サンガの育成組織で少年から大人に成長した選手たち、そしてサンガのサッカーが持つ引力に導かれた選手たちがひとつになってここまで戦ってきた。目標に向かって何かを成し遂げようと

したとき、まるでその意志の強さを確かめるように運命は試練を与える。まさに今サンガがそんな状況に立っているのかもしれない。しかし、ひとつだけ確かなことがある。紫のユニフォームに袖を通した人間は、誰一人自分たちの信念を疑うことなく、ピッチで全力を尽くしているということだ。も

う何も迷わない。サンガには熱い思いを持つ選手がいる。そして、サンガのJ1昇格を信じてどんな時も力強く後押しするファン、サポーターがついてくれている。この強い結束力はサンガの宝。それがあつた限り、サンガは魂に届くサッカーで、J1昇格をかけたこのシーズンを最後まで力強く闘い抜く!

CONTENTS

4p **パーサくん、はてなに社会科見学**



5p **決断するのは子ども? 親の役割は?**



すこやか栄養学

サンガタウン情報

染谷 悠太の推し本

コトノスイーツ

etc



祖母井GMコラム  
どうどう私もピッチに戻ってきました!

すべての試合が決戦モード!  
この戦いから目が離せない!

**勢** いに乗れるか、乗れないか。あきらめるのか、あきらめないのか。ほんのわずかな要素が最後の結果に影響を与えるのが、この時期。今月、サンガは下位からの脱出をはかるべく死力を尽くして来るであろうガイナレ鳥取とザスパクサツ群馬、そしてJ1昇格に向けて総力戦モードに入ったコンサドーレ札幌と対戦する。しかしサンガにとって、どこが相手でも同じ。貫くのは自分たちのサッカー。もちろん目指すのは勝利!今月、サンガが見せる「戦う姿勢」が、11月のリーグ戦最終局面、そしてサンガの新たな歴史につながっていくことは間違いない。その瞬間を、ぜひスタジアムで!



第36節 vs ガイナレ鳥取  
10.6日  
AWAY 13:00 @ とりスタ

第37節 vs ザスパクサツ群馬  
10.20日  
AWAY 15:00 @ 正田スタ

第38節 vs コンサドーレ札幌  
10.27日  
HOME 13:00 @ 西京極

天皇杯3回戦 vs 鹿島アントラーズ  
10.14日 祝月  
AWAY 13:00 @ カシマ

# SPECIAL FEATURE ARTICLE [ 安藤淳×宮吉拓実 インタビュー ]

# 安藤淳

Jun ANDO



## プロになる前、サンガに対して どんな印象を持っていましたか？——

**安藤** 僕は滋賀県出身なので、地元が一番近いクラブとして、小さいころから自然と親しみを感じていました。あと、カズさん（三浦知良／横浜FC）をはじめ、有名な選手がプレーしてきたクラブという印象もありますね。

**宮吉** サンガU-15に入る前は地元のクラブに所属していましたが、サンガのサッカーを見て目を輝かせていたわけではありません。というのも、僕自身プロを意識したこともありませんでしたし、大人のサッカーに興味がなかったんです。

**安藤** それはわかる。僕も高校生でプロになるなんて考えられませんでした。Jリーグも1試合通して見るということはめったになく、スポーツニュースでダイジェストを見る程度。全然違う世界のことだと思っていました。

## プロになるにあたって、サンガを選んだ理由は？——

**安藤** 大学の時、トレーニングに参加しないかと初めて打診してくれたのがサンガでした。大学3年生、4年生と、2年連続でキャンプに参加させていただきましたし、その後も熱心に誘っていただき、4年生だった2006年にはJFA・Jリーグ特別指定選手としてトップチームに登録してもらえたのが一番の理由ですね。ただ、当時は今のように特別指定選手がバンバン試合に出ているような時代ではなく、チームの一員というよりは、お客さんのような感じでしたね。練習を通してプロのプレーを肌で感じ、いい刺激を受けてまた大学に帰るといった感じで。でも、大学卒業前に正式にオファーをいただき、2007年にサンガに加入しました。

**宮吉** 僕はU-18に上がったばかりの2008年にトップチーム登録してもらい、そのまま自然な流れで「プロになるならサンガ」と思うようになっていました。

## ふたりが初めて会った 当時のことを覚えていますか？——

**安藤** ミヤ（宮吉）が初めてトップの練習に参加したのは2008シーズン開幕前のキャンプ。当時はまだミヤは中学生だったからチームメイトの間でも「大会 MVP になったすごい中学生が来るらしいぞ!」と噂になってました。ある日、練習試合があって、その時は僕は試合に出場せずに先に上がってたんです。そして試合を終えて引き上げてきたメンバーに結果を聞いたらミヤが2〜3点取ったと聞いて、「すごいやん!」と思いましたね。でも、プレーでインパクトを残した一方で、一緒に練習している時は、何を話しかけても「ハイ」としか言わない(笑)。「何もしゃべらんやつやなあ」と思っていました。

**宮吉** 当時はみんな年齢が離れていますし、まったく周りが見えていませんでした。コーチだったアキさん（秋田豊）がとにかく怖かったこと以外、当時のことは全然覚えていません。

## サンガでのデビュー戦のことはよく覚えていますか？——

**安藤** 新人でしたけど、開幕戦のコンサドーレ札幌戦に出られたのでよく覚えています。当時はボランチとしてプレーしていましたが、出来も良かったし、チームも勝てたので、いい形でデビュー戦を飾れたと思います。

**宮吉** 2008年のホームでのガンバ大阪戦で途中出場したのがデビュー戦でした。チャンスもあったので決められたら良かったんですけど…。

**安藤** ミヤがすごいスルーパス出した試合やろ?

**宮吉** あれは我ながらすごかったですよ(笑)。試合に入ったら思ったよりは落ち着いてプレーできたと思います。

# J1昇格とか、タイトルとか、 とにかく目に見える形で貢献したい!

**安藤選手はプロとしてサンガと契約して7シーズン目、  
宮吉選手は6シーズン目を迎えています。これまで  
サンガに対する思いに何か変化はありましたか？——**

**安藤** 他の選手に比べるとサンガ在籍が長いのですが、気づいたらこれだけサンガでプレーしていたという感じがですね。プロになった1年目にサンガはJ1に上がることができましたが、僕はリーグ戦で5試合しか出られていないので、チームに貢献できたかといえば、そうではありませんでした。その後も、まだ何も成し遂げていないままです。もっと言うと、J2降格など、悪い経験しかしていません。2010年にJ2降格が決まってから、タイトルを取るとか、J1に昇格するとか、とにかく何か目に見える形でサンガに貢献したいと考え続けています。

**宮吉** 育成組織からトップでプレーする選手が増えることは、クラブにとって大切なことです。そして、育成組織からトップに上がった選手が安藤さんやヒロキさん（中山博貴）のようにサンガで長くプレーし、成長していくことをファン、サポーターの方々が期待を寄せていることもよくわかります。でも、僕はまだまだそれに対して充分に応えることができていないので、もっと頑張ります。

**安藤** 今までは他のクラブで実績を出した選手がサンガに加入し、クローズアップされてきました。でも、今は育成組織出身の選手や生え抜きの選手がチームの中心にならないといけないと思うています。

**大木武監督体制になり、サンガが今のスタイルのサッカーに  
チャレンジして3シーズン目です。  
年々成長している手応えは感じていますか？——**



**安藤** いままでやってきたことは確実に自信になっています。1年目、特にシーズン最初の頃は全然やるようになっていることができませんでしたが、最後の方で少しずつ形になってきていると感じられました。今となれば自分たちのサッカーに何を求められているのか、自分は何をしなければならないのかわかりませんが、サンガのサッカーはピッチに立っている選手が1人でもサボると回らない。理解度としては監督・コーチに言われなくてもわかるようになってきました。自分たちがここまで築き上げてきたサッカーに自信が持てるようになっただけに、もっと結果に結びつけたいですね。

**宮吉** 大木さんが監督になってから、トレーニングをしていても毎日充実感を感じています。それは他の選手もそうだと思います。これまでの2シーズンは結果が出ませんでしたが、これからは形として残るようにしないと。



大学を卒業後、サンガ一筋でプレーしてきたU-18時代にトップチームに登録され、続ける宮吉拓実。

そんなふたりが語る、サンガへの思い、

8 DF 安藤 淳 ×



### プロフィール

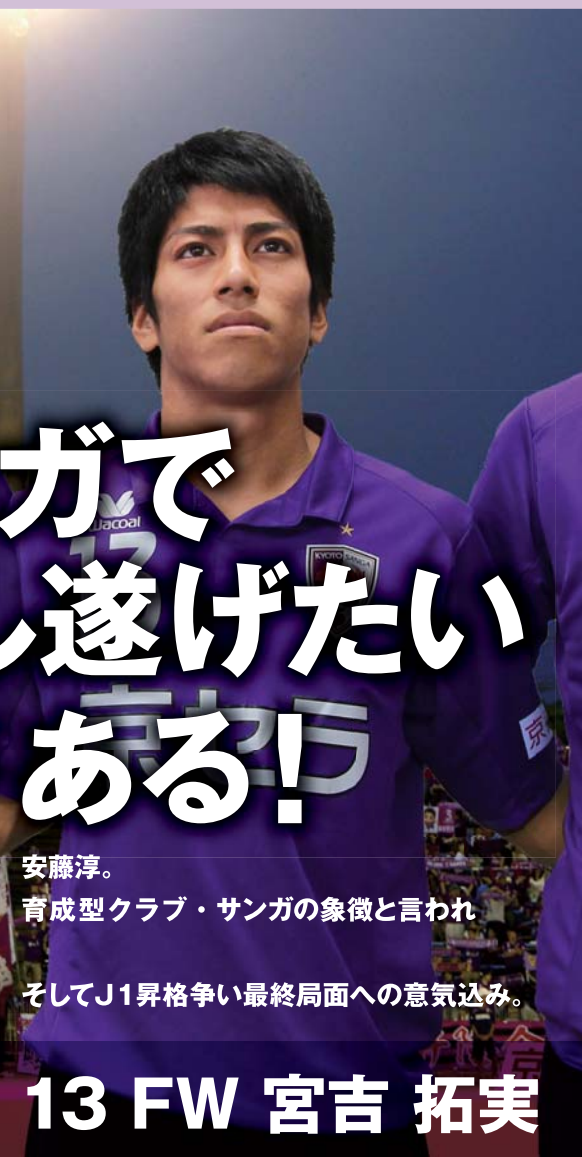
1984年10月8日生まれ。滋賀県出身。関西大学在学中の2006年にサンガの特別指定選手として登録され、2007年にサンガに正式加入。当初のポジションはボランチだったが、トップ下やセンターバックなどさまざまなポジションを経験。大木武監督就任後はディフェンスを務めることが増え、やがて右サイドバックとして定着。昨シーズンはフィールドプレーヤーとして唯一全試合にフル出場した。豊富な運動量を活かし、サンガのサッカーの特徴である素早い攻守の切り替えを体現。攻撃のスイッチ役としてチームメイトから絶大な信頼を得ている。

【Jリーグデビュー】2007/03/03 2007Jリーグ  
ディビジョン2 第1節 京都 vs 札幌 (@西京極)

【Jリーグ初ゴール】2008/07/26 2008Jリーグ  
ディビジョン1 第19節 京都 vs 柏 (@柏)

# 宮吉 拓実

Takumi MIYAYOSHI



## ケガで 悔しい 思いがある!

安藤淳。  
育成型クラブ・サンガの象徴と言われ

そしてJ1昇格争い最終局面への意気込み。

### 13 FW 宮吉 拓実

## 大木監督になってから「当たり前のことを当たり前のように できるようになった」、「今まで何をやっていただと気づかされた」 と言う選手がいますか? ——

安藤 大木監督から求められるのは「ボールに寄せろ!」と常にストレートです。単純ではありますが、なかなか簡単にはできない。ボールに寄せるためには事前にポジション取りを意識したり、次のプレーを予測したりすることが必要です。しかも、ピッチに立つ誰か1人がそれをできなければ、他の選手が次から次へと苦しいことになってしまいます。そういった意味で、今までの自分は根本的なことでありながら大事なことができていなかったんだな、と気づかされました。

## 今シーズン、安藤選手はキャプテン、宮吉選手は副キャプテンとして チームを引っ張っていく立場ですが? ——

安藤 まずは自分が試合でも練習でも頑張ることが第一。いろんな選手に声をかけるようにしていますが、「チームを自分がまとめなければ」という感覚はありません。サンガはみんなまじめですし、僕がわざわざ鼓舞するような言葉をかけなくても、充分意識が高いと思っています。

宮吉 基本的なことは安藤さんがすべてやってくれますし、経験豊富なカズキさん(倉貫一毅)やヒロキさんもやるべきことをしっかり示してくれています。ですからまずは自分がやらなければならないことに集中することが大切だと思っています。

## 今のサンガの好きなのところは? ——

安藤 サッカーに関しては、自分たちが主導権を握ろうというスタイルですね。プレーしている僕たちもやりがいがあります。攻撃も守備も自分から仕掛けて、決して受け身に回らないところが好きです。クラブ全体に関しては、育成組織からトップが上がって試合に出ている選手も増えてきています。そこがまさにサンガの良いところなので、大切にしたいですね。

宮吉 安藤さんに全部言われちゃいました(笑)。強いて付け加えるのならば、新しいスタジアムが早くできればいいなと思います。西京極スタジアムよりもっと近い距離で僕たちの試合を見てもらえれば、もっとサンガを好きになってくれる人が増えるはず。今、新スタジアムの構想が進んでいるようだし、僕も楽しみにしています。



## 育成出身の選手が長く活躍し サポーターの期待に 応えることが大切。

## 最後にファン、サポーターの皆さんにメッセージを。 ——



安藤 もうリーグ戦の佳境を迎えていますが、皆さんと同じく可能性がある限り、まったくあきらめるつもりはありません。これからは選手とファン、サポーターが一体となることももっと大切になると思っていますので、一緒に全力で戦ってJ1に昇格しましょう。僕も命がけて頑張ります!

宮吉 シーズンが終わって、皆さんとともに最高の結果を得られるよう頑張りたいです。ですからぜひ、僕たち選手の背中を押してほしいです!

安藤 僕たちは去年、J1昇格プレーオフで敗れてJ1昇格を逃してしまいましたが、それは対戦した大分トリニータの方が強かったからそうだったわけで、何の言い訳もできません。それが去年の経験から学んだこと。今年は目の前の相手すべてを倒せば、たとえプレーオフに回ってもJ1に上られる順位に付けています(第32節終了時点)。ですから余計なことは考えず、1試合1試合、全力で勝利を狙っていきます!

### プロフィール

1992年8月7日生まれ。滋賀県出身。京都サンガF.C. U-15に加入後、各年代の日本代表に選ばれ、メキメキと頭角を現す。U-18に昇格した2008年にトップチームに登録され、16歳でプロ契約。デビュー戦ではファーストタッチで決定機を演出するパスを出し、見る者を驚かせた。以来、育成型クラブを目指すサンガの「象徴」として、多くのファン、サポーターからの期待を一身に集めている。今シーズンは怪でなかなか試合に出られなかったが、第32節・ロアッソ熊本戦で復活ゴールを挙げ、リーグ終盤戦での大活躍を誓う。

【リーグデビュー】2008/09/21 2008Jリーグ ディビジョン1 第25節 京都 vs G大阪(@西京極)  
【リーグ初ゴール】2010/04/03 2010Jリーグ ディビジョン1 第5節 京都 vs C大阪(@長居)

## 残り試合が少なくなりましたが、 サンガがJ1に昇格するために 今後必要だと思うことは? ——

安藤 まずは自信を持ってやることですね。そして絶対にあきらめないこと。この3シーズン、サンガは自分たちのサッカーを曲げずに続けてきました。今から何かを変えた方がいいなんてまったく思いません。あとはピッチに立つ選手が全力でプレーするだけです。去年のような悔しさは、もう絶対に味わいたくない! 1試合1試合、目の前の試合に集中するだけです。

宮吉 よし!

安藤 ミヤがポンポンと点を取ってくれたらいいねん。

宮吉 今シーズンはなかなか点を取れていませんし、ケガで長い間、試合にも出られなかったんで、これから取り返したい気持ちでいっぱいですね。

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** 太陽光発電システム

**蓄** リチウムイオン蓄電システム

**省** 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耐PID試験による。  
\*2 2013年8月現在、当社調べ。

京セラ株式会社



この品質を、あなたの家にも!

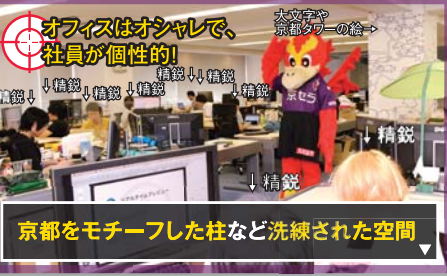
鹿児島七ツ島メガソーラー発電所  
日本最大級\*270MW(2013年秋 完成予定)

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 優希美音(ゆうき みお)

# HOMETOWN GUIDE [タウン情報]

## パーザスコフ。 京都から世界に! IT企業「はてな」に社会科見学!!

京都で創業し、全国区へ成長! 現在、京都に本社を置くインターネット関連サービス企業であり、サンガオフィシャルスポンサーでもある“株式会社はてな”は、全国区人気のマスコットキャラを目指すパーサくんにとって憧れのもの。そんなはてなに、パーサくんが突撃訪問!!



— 「はてなスペース」を開発したキッカケを教えてください。  
 二宮 もともと東京勤務だったので、京都への本社移転に伴い京都に来ました。そして2011年の秋、たまたま西京極にサンガの試合を見に行ったのですが、ひと目でサンガのサッカーに魅せられてしまったんですね。でも、身の回りにサンガファンの知り合いがいなかったので、「試合の感動を誰かと語り合える場が欲しい」と思ったのがキッカケです。

— ということはサンガが好きすぎてこのサービスを立ち上げた?  
 二宮 そうとも言えますね。社内でプレゼンした時もイメージ図に「サンガサボ集まれ!」と書いたり、サンガ主体の資料をつくりました(笑)。

— そここまでサンガが好きになった理由を教えてください。  
 二宮 初めて見た試合は2011年の第30節・水戸ホーリーホック戦でした。負けてしまったのですが、若い選手たちが密集した中でテンポ良くパスをつないでゴールを目指すスタイルのサッカーは、他のチームとはまったく違います。「これはおもしろい!」と思いましたね。

— 今年のサンガに感じることは?  
 二宮 駒井善成選手が相手陣内を深くえぐってクロスボールを上げたり、積極的に仕掛ける姿勢は見ているとワクワクしますね。これまで頑張ってきた若い選手に、経験ある山瀬功治選手やオ スンブン選手らの新しい力が融合し、また進化したと思います。J1昇格へのラストスパートに期待しています!



Hatena Space  
【はてなスペース】

「はてなスペース」があれば、いつでも同じ興味を持つ人とつながる!!

「はてなスペース」は今年からスタートした新サービス。好きなテーマやトピックのもとにいろんな人が集まって、話題毎にトピックを立てて会話を楽しんだり、ニュースフィードを読んでコメントしたりして情報を集めることが可能です。対応端末は、PC、スマートフォン。iOS、Android 対応アプリケーションも提供しています。「はてなID」でもTwitter アカウントでもログインできる気軽さも魅力!

**緊急告知!!** 今なら「はてなスペース」に書き込みをすれば、選手のサイン入りグッズが当たる!!

今なら「はてなスペース」内のサンガコミュニティ「京都サンガファンが集まって応援するスペース」を訪問した方の中から、抽選で選手サイン入りスパイク(10名)やサイン入り色紙(10名)をプレゼント!! 応募方法は、「京都サンガファンが集まって応援するスペース」に選手への応援コメントや熱いサンガへの想いなど、サンガに関することを投稿するだけ。応募期間は10月31日までなのでお急ぎを!

はてなスペース [検索]

※サンガコミュニティはクラブオフィシャルではございません。※当選者の方には株式会社はてなから直接ご連絡させていただきます。※プレゼントの選手サインは選ぶことはできません。

Hatena www.hatena.ne.jp

京都市中京区御池通間之町東入ル 高宮町206 御池ビル9F

「株式会社はてな」とは?  
 2001年、京都で創業。「はてなブックマーク」「はてなブログ」などのインターネット関連サービスを提供する企業。2004年には東京に本社を移転、2006年にはアメリカに法人を設立し、着実に成長。2008年には、本社と開発拠点を再び京都に移す。

## ホームタウン活動だより

宮津市 サッカー教室  
9月14日@宮津小学校グラウンド

宮津ロータリークラブ主催のサッカー教室にトップチーム選手6名(内野貴志選手、黄大城選手、サヌ選手、高橋祐治選手、杉本大地選手、山田元氣選手)と森岡隆三コーチが参加。地元のサッカー少年団の子ども達とミニゲーム大会やサイン会を実施するなどして交流しました。

「京丹波町田んぼアート」へ表敬訪問!  
8月31日@京丹波町

コノちゃんのモチーフに「田んぼアート」を描かれた「京丹波町白土村つくり会」を、祖母井秀隆ゼネラルマネージャーとコノちゃんが表敬訪問。地域の小さなお子さまからご年配の方々に迎えられ、一生懸命植えられた田んぼアートを見学した後は、サンガへの温かい思いが伝わる楽しい交流会が行われました。

「ゼスト御池夏休みイベント」に参加!  
8月24日@ゼスト御池

地域の方々の交流の場として開催された「ゼスト御池夏休みイベント」に参加。当日はホームタウンアカデミーコーチとのボールを使ったゲームや、キックターゲットなどのアトラクションを行いました。また、途中からはトップチームの中村祐哉選手、高橋祐治選手が参加してのじゃんけん大会やサイン会を実施するなど、たくさんの方々とふれあうことができました。

チアスクール 四条繁栄会イベント  
8月10日@河原町 マルイ前

ホームゲームでおなじみの京都サンガF.C. キッズチアが四条繁栄会商店街様のイベントに参加させていただきました。偶然通りかかった方にも、今回のチアパフォーマンスを通して京都サンガF.C. に興味を持ってもらえるきっかけづくりができれば、こんなうれしいことはありません。サンガチアの想いが、たくさんの方々の心へ届いていますように。

すし 稲 SUSHIINA

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  
 安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。

老香港酒家京都  
OLD HONGKONG RESTAURANT KYOTO

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)  
 デイナー 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

# 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.08 進路の決断

次の年に向けて進路を決める時期、決断するのは子ども?親の役割は?

9月から10月にかけて、京都サンガF.C.ではU-15のセレクションを行っています。また私立の中学校や高校が入学願書を配布し始めるので、まさに今が次の年度に向けて動き出す時期と言えるでしょう。プロを目指して「クラブの育成組織に入る、あるいは学校を選ぶ」というのは、子どもにとってまさに「人生初の大きな選択」です。

子どもの将来は、紛れもなく子ども自身のもので、あくまで子どもが中心となって、自分自身で進路について考え、決めるのが理想です。しかし、それは頭ではわかっていても、親はついつい過度に干渉したり、親がつくったルールに子どもを乗せたりしてしまうことが、しばしばあります。それだけではなく、最近の親には子どもの夢に自分が乗っかってしまい、それがうまく行かないと子どもだけでなく、親までもが立ち直れなくなってしまうケースも増えました。これはいつも私が言っていることですが、やはり親は「親として、大人として両足で立つ」ことができないといけません。親子に限らず、もし子どもが失敗して打ちひしがれている時、手をさしのべて立ち上がらせてあげることができるのは、「しっかり立っている大人」なのです。「早く立ち上がらなさい」、「そんなことでクヨクヨせず、次のことを考えよう」…そんな大人の姿勢がこれからの時期は大事になってきますよ。

では具体的に親は子どもに対してどのようなことができるのでしょうか?子どもの手助けをすること自体は決して悪いことではありません。ただ、決めるのはあくまでも子どもです。親は複数のヒントを出すなど、いくつかの選択肢を示してあげるようにしましょう。それでも途方に暮れているようであれば「一緒に調べてみよう」とか「詳しい人

に聞きに行こう」と手を差し伸べればよいのですが、子どもに自分で考え、決断してほしいからといって、「自分で考えてやって」というのは子どもが途方に暮れてしまったり、親子の関係がまずくなったりすることがあるので、気をつけましょう。

最近、「クラブ育成組織のセレクションをお受験感覚で受ける人が増えています。関西4クラブのセレクションを全部受けて、受かったところに行こう、受かった中から選ぼうとしている人も多いようです。しかし、いくら「クラブの育成組織に入れたから」といって、エスカレーター式にプロに上がれるわけではありません。私としては「本当はどのクラブに行きたいの?」、「プロになれるのなら、どのクラブでもいいの?」、「自分が生まれ育った町のクラブに行く方が、応援してくれる人も多いよ」、「セレクションに一度落ちて、また次のチャンスまでしっかり準備しよう」、「高校に進学してサッカーを続けて、プロにチャレンジすることはできるよ」など、子どもに寄り添っているようなヒントを示してあげながら、子どもが自分で人生の選択をしていけるよう、手助けしてあげてほしいと思っています。



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 CENTRE

アカデミーセンター スタッフ紹介



状態で練習に取り組めるように心がけています。この年代の選手たちは、シーズンスタートからの1年間で、驚く程に成長します。その過程を見られることに、指導者としてやりがいを感じています。育てた選手が、辛い時でもピッチで声を出し、走り続けることができる、頑張れる選手へと成長し、U-18、そしてトップチームへと活躍の場を広げていってほしいですね。

専門学校時代までゴールキーパーとしてプレーしてきました。背が高い方ではなかったのですが、ゲームの状況を把握し、自分の指示がフィールドの選手に伝わり、チーム全体がうまく動けたときは、達成感を得ることができました。そこから得る「楽しさ」が、指導者の道を選んだきっかけです。

U-15は学校が終わってからの2時間しか指導できません。思春期にあたり、その日その日でのちょっとした違いや変化があるのがこの年代の特徴なので、限られた時間のなかで、コミュニケーションをはかりながら、選手たちがより良い



U-15 コーチ

笹方 和樹

Kazuki SASAKATA

1985年12月3日生まれ 愛媛県出身  
日本サッカー協会公認 C級ライセンス  
日本サッカー協会公認 GK C級ライセンス  
キッズリーダーインストラクター

履正社医療スポーツ専門学校卒業後、サンガホームタウンアカデミーコーチとして子どもたちにサッカーの楽しさを伝えてきた。今季よりU-15コーチに就任。



RYOUMA 寮 養士 木下さんの

## すこやか 栄養学

### イチジクで腸内環境を整えよう!



【主な産地】 城陽市など



独特な食感が楽しめるイチジクは「無花果」と書きますが、花が無いわけではありません。実は果実を半分切った時に見える赤い粒々の一つひとつがイチジクの花。イチジク独特の食感は花の部分だったのです。

イチジクは実も葉も栄養価や薬効が高く不老長寿の果物と言われています。イチジクに含まれる主な栄養素はカリウムと食物繊維のペクチンです。ペクチンにはコレステロールや糖分の体内への吸収を抑制する働きや、下痢や便秘を解消したり、腸内の善玉菌を増やしやすくなる働きがあります。腸内には善玉菌と悪玉菌が住みついています。善玉菌を増やし優勢な状態を保つことで腸内環境を整えることができます。腸内環境を整えることは下痢や便秘を解消するだけでなく、近年肥満との関係や免疫細胞の働きを良くするなど健康維持につながることで注目されています。

さて、今回ご紹介するのはイチジクジャムのつくり方。善玉菌のひとつである乳酸菌が含まれるヨーグルトにかけて食べると腸内環境を整えるのに効果的でオススメです!

### RYOUMA ミニレシピ

【ジャムの瓶ひとつ分くらい】

- ・イチジク…5~6個
- ・砂糖…イチジク重量の30%程度
- ・レモン汁…大さじ2
- ・煮沸消毒した瓶 (完成したジャムを入れる容器)

### イチジクジャム

- ① イチジクをキレイに洗い、手で皮を剥く。皮を剥いたイチジクの実の重量を量り砂糖の量を決める。
- ② イチジクを1cmほどのざく切りにし鍋に入れ、上から砂糖をかけて1時間ほど置く。(水分が出てくるのを待つ)
- ③ ②にレモン汁大さじ1を入れ火にかけて、焦がさないようにヘラでかき混ぜながら15分~20分くらい煮詰める。(途中浮いてくるアクをとりながら)
- ④ 水っぽさがなくなり好みの固さになったら火を止め、残りのレモン汁を加え良く混ぜたら出来上がり。

— 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

# HOME GAME INFORMATION [ 今月のホームゲーム情報 ]

10月唯一のホームゲームでともに心をひとつにして戦おう!!

**10月27日(日) 13:00** 第38節  
**vs コンサドーレ札幌**

上位を狙うライバルを撃破せよ!!

【通算対戦成績】13勝4分4敗 / 38得点20失点

過去の対戦成績	スコア	サンガ得点者
2011 ●	1-2 (A)	中山 工藤 中村充2. 久保
2013 ○	1-0 (A)	安藤

今月のピックアップイベント  
**サンガ初の女子会イベント**  
**「サンガ女子会」を開催!**

10月唯一のホームゲームでは「美味しくキレイ、楽しくキレイ」をコンセプトに、サンガを応援してくださる女性のためのイベントを開催!!

好きな選手の直筆サイン入り写真がもらえる♡「女子会チケット」販売中! 詳しくは「サンガ女子会」特設ページで!

**コトノスイーツだヨ! 全員集合!**

10:00~@サンガフランススクエア 特設ブース  
本紙「SANGA TIMES」で紹介したコトノスイーツのお店が一挙に出店! サンガ女子会でしか食べることのできない商品もご用意していますので、お楽しみに♪

月桂冠タイアップ  
**キレイ梅酒・キレイ桃酒試飲**  
10:00~@サンガフランススクエア 月桂冠試飲ブース  
日本酒をベースにしたキレイ梅酒とキレイ桃酒の試飲会を実施!  
※未成年の方は試飲していただくことができません。当日は年齢の分かるものをご持参ください。  
※車でお越しの方は試飲していただくできませんのでご注意ください。

京都美容専門学校タイアップ  
**フェイスペインティング&ハンドマッサージ**  
10:00~@サンガフランススクエア 京都美容専門学校ブース  
サッカーボールや好きな選手の背番号などを顔にペイントする、フェイスペインティングを実施。また、いい香りのするクリームを使ったハンドマッサージも実施しますのでスッキリ気分ですて観戦☆

**勝利の女神 サンガール SANGirl**

J1昇格争いもいよいよラストスパート!

千葉 さららさん(21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?  
もともと兄がファンで、何度か一緒にサンガを見に行ったことがきっかけです。

Q3: 応援している選手  
駒井 善成 選手

Q4: あなたにとってサンガとは?  
サッカーの楽しさを教えてくれたチームです。

Q5: 応援メッセージをお願いします。  
勝利の女神がついてます!(笑) また兄と応援に行きますねー!!

2013ホームゲームチケット発売中!!

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 介添者券	シーズンパス	ファンクラブ 前売21試合分		お徳額				
	ファンクラブ	一般	ファンクラブ	一般			シーズンシート	一般 前売 21試合分	お徳額				
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	大人 3,500	4,000	4,000	4,500	1,750	48,000	73,500	25,500	56,000	84,000	28,000	
	SS指定席	大人 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	
自由席	SM自由席	大人 2,000	2,300	2,300	2,800	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	700	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	
	サンガサポーター席	大人 1,200	1,500	1,500	2,000	500	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

店舗ブレイクガイド

ぴあ.jp/t  
チケットぴあ  
0570-02-9999

CircleK/Sunkus

マツモトキヨシ  
LAWSON  
あなひとコンビニ  
FamilyMart  
セブン-イレブン

ミニストップ

西京極スタジアム

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

**ファンクラブ前売チケット 先行販売実施中!!!**  
9月26日~10月10日

11月10日(日) 13:00 Kick-off @ Nishikyogoku Stadium

この試合は絶対西京極で観たい

KYOTO SANGA F.C. x GAMBBA OSAKA

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
- ほかにも
- 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

**EXPRESS便 × eco**

Co<sup>2</sup>削減で、地球環境にやさしい輸送サービス!

**e<sup>2</sup> 便 (イーツー)**

西武航空

西武運輸株式会社

# ENTERTAINMENT [ サンガ de エンタメ ]

## J1昇格争いに後押しを!

# サンガタウンに行って選手に熱いエールを送ろう!!

J1昇格を懸けたサンガの戦いも、いよいよ終盤に突入。現在、選手、スタッフが丸となって、目標を達成すべく、日々汗を流しています。そんな様子を間近で見られるのが、サンガの練習場のある「サンガタウン城陽」! あなたもサンガタウンに足を運び、練習の見学や選手たちとのふれあいを通して、サンガのJ1昇格を後押ししてみませんか?



### 選手と交流できるふれあいロード!

クラブハウス側の見学ゾーン「ふれあいロード」は、練習を終えた選手にサインや記念撮影に応じてもらえるというおきのエリア。好きな選手に温かいエールを送ってください!

### 最新オフィシャルグッズが手に入る!

サンガタウンにはオフィシャルショップも併設。続々入荷中の新作秋冬アイテムをいち早くゲット!

### 熱いメッセージがリーグ終盤戦の力に!

今、「ふれあいロード」にはファン、サポーターの皆さんからのメッセージが記された「応援メッセージバナー」が掲出。熱い言葉の数々に、毎日選手たちは勇気づけられています!



### 真剣勝負モードの練習は迫力満点!

バリエーション豊富なトレーニングや、紅白戦を間近で見ることが出来ます。選手同士が声をかけながらプレーする姿は真剣勝負そのもの。J1昇格を懸けた並々ならぬ思いを感じられるはず。



### 関西ステップアップリーグも開催!

練習で使用している東城陽グラウンドは関西のJクラブ、学生選抜チームが競う関西ステップアップリーグの試合会場としても利用されています。リーグ戦出場を狙い猛アピールする選手による気迫のプレーが見られます!

[10月の試合予定]  
10月14日(月) 14:00 vs 関西学生選抜B  
10月28日(月) 14:00 vs セレッソ大阪



# 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

## チームスケジュールの詳細は公式HPで確認を!

トレーニングや練習試合、関西ステップアップリーグの試合スケジュール、選手の誕生日は京都サンガF.C. オフィシャルホームページでチェック!!

京都サンガF.C.

検索

\*スケジュールは急きょ変更になる場合がありますので、ご了承ください。

●近鉄京都線「大久保」駅よりタクシーで15分(約1,000円程度)またはバス「宮ノ谷」行で終点下車、徒歩約10分

●JR奈良線「城陽」駅または近鉄京都線「寺田」駅より城陽さんバスで「サンガタウン城陽」下車または「東宮ノ谷」下車(徒歩3分)

サンガ読書王  
オススメ!

# 推し本

「わずかなページの中に、人生の質を高めるヒントがギッシリ!」

染谷 悠太の

これは、月イチの「本屋さんへ行って好きな本を買う日」に見つけた本です。ふと手に取って読み始めたのですが、その時の自分にピッタリと合っていました。

内容は、人生は自分の心持ちや行動、その一つひとつでいくらか変わるし、その質を高めていくためには、さまざまな雑念や思惑に対してどう対処していけば良いかが書かれています。ためになること満載なので、ぜひ読んでいただきたいですね。

中でも、「弱さとは、そもそも身勝手な欲望から発している。自分の心を高めることにより上昇し、克服して達成する。そして、その努力を怠ることにより、弱さ、絶望、苦悩の中にも留まるのだ」というところにはすごく考えさせられました。興味がある方、そうでない方も、一度読んでみてはいかがでしょうか。

**「原因」と「結果」の法則**

著者：ジェームズ・アレン  
判型：四六判 / 96P  
2003年4月  
出版社：サンマーク出版  
税込価格：1,260円

## 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
  - ※お申込は何本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。

がんばれ!!  
京都サンガF.C.

FW 13 Tokumi MIYAYOSHI  
13 京セウ

サンガ通商店街

【応援のぼり】  
▲ 貴社広告イメージ下の枠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!!

エステハウス en by POLA

フライドチキンとハイボール リンク

【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。

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おります!

京都あられ専門店 京都祇園秋月 炭焼ろばた ハチメ

# 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

### シニア選手の皆さんに勇気づけられ、とうとう私もピッチに戻ってきました!

サンガタイムズ Vol.15 でシニアサッカーについてお話したことを覚えていますか? 実は、ついに私もシニアのチームに入れてもらい、再びサッカーを始めたのです!

私自身、読売サッカークラブやドイツの BTS ノイシュタットでプレーしていました。しかし、その後はドイツでコーチングを学んで指導者の道へ進み、やがて育成部長、ゼネラルマネージャーという道を歩んできたのです。その間、自分でプレーしたり、監督をしたりすることからわざと自分を遠ざけてきましたが、サンガの人工芝グラウンドでプレーしているシニア選手を見てると、「自分もピッチの上でプレーしたい」という情熱が込み上げてきました。

しかし、プレーをやめてから20年以上のブランクがありますし、お世辞にも健康とはいえない身体ですから、プレーするための素地づくりにはかなりの努力を要します。まずはスパイクを6足揃

えたり、スネ当てを用意したりして、自分にプレッシャーをかけました(笑)。そして、最初の課題として挙げたのは、「走れる身体になる」こと。太陽が丘を歩くことから徐々に身体を慣らし、最近ではトレーニングを終えた選手たちと一緒に走るようになりました。今はボールを蹴ったり、止まったり、方向転換するための、いわゆる「サッカーをする筋肉」を鍛える段階に突入。下半身はもちろん、腹筋、背筋の筋トレを取り入れ、75kgあった身体が、65kgにまで絞ることができました。ただここまでやっても、シニア選手の皆さんとプレーすると、まだ思うように動かず、たびたび肉離れを起こしてしまいます。しかし、私には目標があるんです。先日、大病と闘っている同級生が「今度、ツートップを組もう」と言ってくれたのです。そんな目標もできたことも後押しして、昔のような負けず嫌いな性格、ボールへの執着心、ゴールを狙う気持ちなど、サッカーの原点ともいえる気持ちがみるみるよみがえってきています。プロ時



代とは勝手が違うことは多いですが、この年齢になって再びサッカーと真剣に向き合うことができ、幸せです。



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、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。



### 京都サンガF.C. サッカースクール

会場もクラスも、ますます充実!  
**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

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

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

秋冬アイテム続々入荷! 10月上旬より順次発売!

<b>トラックジャケット</b> 【サイズ】S/M/L/LL 一般価格: 5,880円 ファンクラブ価格: 5,300円	<b>パデッドジャケット</b> 【サイズ】S/M/L/LL 一般価格: 7,240円 ファンクラブ価格: 6,520円	<b>ニット ネット ウォーマー(ロゴ)</b> 【サイズ】フリー 一般価格: 2,730円 ファンクラブ価格: 2,460円
<b>コンプレッション シャツ</b> 【サイズ】M/L/LL 一般価格: 3,780円 ファンクラブ価格: 3,410円	<b>ニットキャップ (エンブレム)</b> 【サイズ】フリー 一般価格: 3,360円 ファンクラブ価格: 3,030円	<b>マジックグローブ for スマホ</b> 【サイズ】フリー 一般価格: 1,360円 ファンクラブ価格: 1,230円

※一部、取り扱っていない店舗もございます。

【オフィシャルグッズショップ】 ●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](mailto: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)  
②リトルクラス: 毎週月曜日 16:15~17:15  
③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](mailto: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](mailto:free-paper@kyotosanga.jp)

件名: [VOL.18 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: 10月31日(木)  
※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  
函谷絆町87 ケイアイ興産京都ビル  
TEL.075-212-0635

**SANGA TIMES** 次号は 11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 2013.10.1 - 10.31

サンガ 必昇 占い

今月の運気急上昇選手 2 DF 酒井 隆介  
知恵と直感で危険を察知する感覚を信じられるかがゲームコントロールの鍵になり、攻守の要もミスミスが生まれるでしょう。

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/>  
・四条新京都 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。

<b>おひつじ座</b> 3.21~4.19 全体運: あまり自分の内側に籠ることのないように注意しましょう。感情を外に向けて。 必勝アイテム: 通帳 必勝祈願: 宇治神社	<b>おうし座</b> 4.20~5.20 全体運: 仲間を大切に。心からの繋がりに目を向けて、見えることに捉われたい。 必勝アイテム: 地下足袋 必勝祈願: 石清水八幡宮	<b>ふたご座</b> 5.21~6.21 全体運: 自信をもって取り組みましょう。迷いや不安は信念を狂わせてしまいます。 必勝アイテム: リストバンド 必勝祈願: 敷地神社(わら天神宮)	<b>かに座</b> 6.22~7.22 全体運: 自ら切り開く気持ちでチャレンジしましょう。他人を頼ることをせず決断を。 必勝アイテム: チケットホルダー 必勝祈願: 野宮神社	<b>しし座</b> 7.23~8.22 全体運: 貴方の中の才能に気が付きましょう。心と向き合い、気付く、そして行動を。 必勝アイテム: ミサンガ 必勝祈願: 今宮神社	<b>おとめ座</b> 8.23~9.22 全体運: 人の嫌なことばかり見ず、良い所を見つけ、どう生かすかを考えましょう。 必勝アイテム: ランチオンマツト 必勝祈願: 北白川天神宮
<b>てんびん座</b> 9.23~10.23 全体運: 貴方の行動が世の中にどう影響を及ぼすのかをよく考えてみましょう。 必勝アイテム: ハンドメガホン 必勝祈願: 菅大臣神社	<b>さそり座</b> 10.24~11.22 全体運: 貴方の情熱とインスピレーションが、状況を急速に変えていく力になります。 必勝アイテム: フェイスタオル 必勝祈願: 貴船神社	<b>いて座</b> 11.23~12.21 全体運: どんなこともうたえず状況を切り開く行動を取り、確信して取り組みましょう。 必勝アイテム: ハンドパペット 必勝祈願: 九頭竜大社	<b>やぎ座</b> 12.22~1.19 全体運: 目の前のことでなく、将来を見据えた考えと行動で、今を取り組んでいくこと。 必勝アイテム: エナメルバッグ 必勝祈願: 鷺森神社	<b>みずがめ座</b> 1.20~2.18 全体運: 何を選択すれば良いかの決断をするためにも、明確なイメージを描きましょう。 必勝アイテム: ネームタグ 必勝祈願: 日向大神宮	<b>うお座</b> 2.19~3.20 全体運: 相手を尊重し、受け入れることから、新しいアイデアが浮かんでくるでしょう。 必勝アイテム: ペンケース 必勝祈願: 長岡天満宮