



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.

20

2013年 12月号

SANGA TIMES



昇格

CONTENTS

4p
トッパチーム昇格!
U-18 田村選手
インタビュー

5p
子どもが育つ
基本は「家庭」
池上正幸コーチの
スポーツ子育て
10のなるほど

すこやか
栄養学園
勝利の女神 SANGIRL
お風呂特集
ミッチー&タモさん
のお風呂道
コトノスイーツ
etc

8p
祖母井GMコラム
福知山市夜久野町の
「夜久野町化石・郷土
資料館」に行ってきました。

プレーオフ 決戦!!

3年という月日で、チームはどれだけ成長することができるだろう。3年の月日をいかに過ごすかで、どれくらい成長に違いが出るのだろう。2011年、大木武監督体制で京都サンガF.C.の挑戦は始まった。初年度序盤は内容と結果がなかなか伴わなかったが、

リーグ戦後半と天皇杯で快進撃を見せた。しかし天皇杯決勝で敗れ、国立競技場で多くのファン、サポーターと喜びを分かち合うことはできなかった。続く2年目、「打倒サンガ」を合言葉に立ち向かう対戦チームを相手に、サンガは粘り強く戦ってきたが、ここ一番の試合を落としてしまい、3位

でリーグ戦を終了。初めて経験するJ1昇格プレーオフでは大分トリニータに敗れ、J1昇格の夢が絶たれてしまった。そして迎えた3年目。サンガは去年に引き続きリーグ戦3位となり、再びJ1昇格プレーオフに挑戦することとなった。初戦の舞台は去年と同じく西京極。去年、成し得なかった西

京極での初戦突破、そして一昨年度成し得なかった国立競技場での歓喜を再び目指す。3シーズンにわたるJ2での戦いは、信念を貫き、自分たちのサッカーを追求してきたサンガにとって、どれひとつ無駄なものではなかった。その集大成ともいえる戦いの幕が切って落とされる!!



J1昇格まであと2試合! サンガはすべてを懸けて戦う!!

J1昇格プレーオフに駒を進めたのは3位の京都サンガF.C.、徳島ヴォルティス、ジェフユナイテッド千葉、V・ファーレン長崎の4クラブ。サンガは6位の長崎と準決勝を戦う。戦いの舞台はホーム西京極。引き分けでもサンガの決勝進出が決まるが、ボールを支配してアグレッシブにゴールへと向かうスタイルのサンガにとって「引いて守る」という消極的な姿勢でこの一戦に臨むことは考えられない。先手を取り、終始優位に試合を進めてJ1昇格を確実なものにしたい。J1昇格へあと2試合。スタジアムでともに戦い、3年越しの思いをともに叶えよう!!

J1昇格

3位 12/1(日) 京都サンガF.C.
6位 12/8(日) V・ファーレン長崎
4位 12/1(日) 徳島ヴォルティス
5位 12/1(日) ジェフユナイテッド千葉

J1昇格プレーオフ準決勝
V・ファーレン長崎 vs V・ファーレン長崎
12.1日
HOME 14:00 @ 西京極

試合形式および勝敗の決定
準決勝は年間順位が上位のクラブのホームで、決勝は国立競技場で開催。90分間の試合を行い、準決勝および決勝とも90分で引き分けの場合は、年間順位の優位性を確保するため、年間順位が上位のクラブを勝者とする。

SPECIAL FEATURE ARTICLE [工藤 浩平 インタビュー]

対戦相手の勢いや力さえも 自分たちの力に変え、 勝って今年こそJ1へ!!

チームのために人一倍汗をかくことができる熱い魂と、ゲームの状況を冷静に読む頭脳を兼ね備えた中盤のマエストロ・工藤浩平が、2度目のJ1昇格プレーオフに向けての心境を語る!



工藤 浩平

Kohei KUDO

プロフィール

1984年8月28日生まれ。千葉県出身。ジェフユナイテッド市原Jユース、ユースを経て2003年にトップチームに昇格。千葉(市原)ではオشم監督の指導を受けて成長し、長い間、中心選手として活躍した。2009年には日本代表に選出された経験を持つ。サンガに移籍した2011シーズンは、大怪我のため序盤は活躍できなかったものの、彼の復帰とともにチームが快進撃を始め、天皇杯決勝戦進出へとつながった。戦術眼、技術、運動量に優れ、いまやサンガの中盤に欠かせない存在となっている。

10 MF 工藤 浩平 インタビュー

——今年もリーグ戦最終順位が3位となり、J1昇格プレーオフに回るようになりました。

工藤) J1自動昇格はもちろん、それに加えて優勝を狙っていたので、正直、悔しい気持ちの方が強いです。ただ、2位につけて自動昇格に手が届きかけていたにもかかわらず、最終節に順位を落としてプレーオフに回った去年とは違って、下の順位から粘り強く戦って勝点を積み重ねて3位になったので、そこはプラスにとらえています。

——工藤選手がサンガに加入して3シーズン目になります。チームとして底力がついてきたように感じるのですが?



工藤) サッカーの基本的な所は変わっていないのですが、今シーズンは新しい選手も加入しましたし、彼らがフィットするにしたがって少しやり方がい意味で変わってきた部分がありました。また、リーグ戦に出られていない選手たちも、練習試合でチームのためにしっかりプレーし続けてきたことが、リーグ終盤にいい形で表れてきました。これまでレギュラーで出ている選手が出場停止やケガで出られなくなったことで出場チャンスがめぐってきた選手がいいプレーをしたり、結果を出したりしているのは、普段の積み重ねがあったからだと思います。これは途中出場で結果を出した選手にも言えることです。

——今シーズンの後半ではうまい試合運びで勝利した試合もたくさんありました。

工藤) たとえ先制されたり、激しいプレーでつぶしかかってくる相手と対戦したりしてもあわてなくなりましたね。去年まではボールを持ちたがる選手が多かったので、逆に相手にボールを持たれるとイライラして自滅することもありました。例えば今年の第33節・ジェフユナイテッド千葉戦では前半、相手に押されていたし、先制もされてしまいましたが、「あのスタジアムの雰囲気だったらそういう展開もあるだろう。まだ0-1なので落ち着いてプレーすれば必ず立て直して逆転できる」という感覚でした。

落ち着いて自分たちのサッカーを表現できるようになった要因は? ——

工藤) このスタイルのサッカーを3年間続けてきたことがまずひとつですね。あとはカズキさん(倉貫毅)が要所要所で声をかけてくれ、ピッチの上で話をしながら、自分たちで立て直せるようになってきています。カズキさんの存在は大きいですね。自分も見習わないと。

その一方で、下位のクラブから勝点を取りこぼすという試合が、今シーズンもいくつかありました。 ——

工藤) 確かにこちらのサッカーを意識して何らかの戦術で挑んで来てるなど感じることも、激しいプレーでつぶしてくるということもあります。でも、向こうの戦術にやられているというよりは、まずこちらがやるべきサッカーができていないことが原因でしょうね。そして、どんな時でもしっかりと自分たちのサッカーができていなかったから、1、2位になれなかったんだと思います。



——2度目のJ1昇格プレーオフへの挑戦ですが、前回の経験を振り返ってください。

工藤) 試合にはいつもどおり入ったつもりだったのですが、対戦した大分トリニータは最後に6位に滑り込んできた分、勢いがありました。そして早い時間で先制を許し、さらに追加点を奪われるうちに、相手の勢いに飲まれてしまったのかもしれない。

——その反省を踏まえて、今回のプレーオフはどう戦いますか?

工藤) 去年の半分戦から学んだことという、思いきってプレーすること、そして自分たちが今までやってきたことをのびのびと表現したいです。それとともに、冷静さを忘れず、状況に応じて柔軟に対応しながらうまく試合を進めたいですね。もし、相手チームに勢いを感じたのなら、それをうまく利用して自分たちの力にすることも可能だと思います。

——今年こそ!ですね。

工藤) サンガは引き分けでオクケーというような戦い方をしないチームです。最初の西京極での試合はもちろん、国立での決勝戦も勝ってJ1に上がります!

J1昇格への鍵はこれだ!

1. 思いきってのびのびプレーする!
2. 冷静さを忘れない!
3. チーム、ファン、サポーターなど、サンガに関わるすべての人がひとつになる!!

工藤 浩平

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

京都市下京区烏丸通四条下ル
水銀屋町26番地

2012 PLAYBACK



忘れない。
あの日の悔しさを。
あの時の誓いを。

去年のリーグ戦最終節で首位のヴァンフォーレ甲府と引き分けたサンガは3位となり、J1昇格プレーオフに回る事となった。

サンガがホーム西京極で6位の大分トリニータと対戦。試合は前半17分にフリーキックから先制点を許す。さらに33分にも失点し、0-2で試合を折り返した。後半、プレーオフのルール上2点差を追い上げれば決勝に進めるサンガは、攻撃的な選手を投入して反撃を狙うが、これからという時にペナルティキックで追加点を奪われた上、退場処分で1人欠く苦しい展開に。それでも果敢に戦ったサンガだったが、試合終盤でも

失点し、0-4で試合終了。反撃すら叶わぬまま、この年のJ1に向けた挑戦は幕を閉じた。

もう一方の準決勝、4位の横浜FCと5位のジェフユナイテッド千葉の対戦も4-0でジェフユナイテッド千葉が上位の横浜FCを撃破。決勝戦は5位の千葉と6位の大分との対戦となった。試合は千葉が押し気味に試合を進めていたが、試合終盤に大分が貴重なゴールを挙げて勝利し、J1に昇格。2012シーズンのプレーオフでは「引き分けの場合は上位クラブの勝利とする」という条件が上位クラブにとって有利に働くことはなかった。



倍返しだ!

J1昇格プレーオフ準決勝は 12月1日(日) 14:00 KICK OFF!!

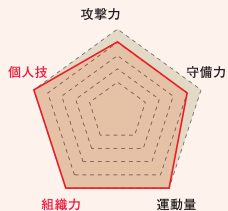
3位vs6位 @西京極総合運動公園陸上競技場

4位vs5位 @鳴門大塚



京都サンガF.C.
3位 / 20勝10分12敗

リーグ終盤にチームタイの7連勝を記録。先制点を許しても落ち着いて主導権を握り返すタフさを見せた。また、怪我人が出ても代わりに出場機会を得た選手が好パフォーマンスを発揮する選手層の厚さもあり、戦力的には申し分なしと言えるだろう。



予想フォーメーション



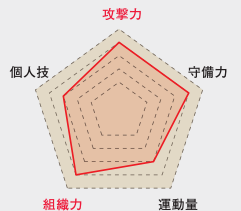
一対一のガチ対決で競り勝ち 猛然とゴールに襲いかかれ!!

ハードワークを惜まず、前線から激しくプレスをかけてボールを奪い、素早く攻撃に転じてゴールを奪う。V・ファーレン長崎は、対戦した相手に「戦うとはどういうことか」を見せつけるようなサッカーでJ2初年度を戦い、J1プレーオフ進出の切符をつかんだ。サンガは長崎との2戦でいずれも完封勝利を挙げているが、決して簡単なゲームではなかった。初戦はセカンドボールをことごとく拾われ押し込まれながらも、福村貴幸のフリーキックがオウンゴールを誘発し、辛勝。2度目の対戦もフリーキックからバヤリツァがゴールを挙げて先制するも、相手の激しいプレッシャーをかいくぐってシュートまで持ち込むには苦勞を強いられた。今回も接戦になると予想されるが、サンガは「一対一で負けないこと」が大前提。その上で自分たちのサッカーや個の力を発揮し、勝利につながるゴールをこじ開けたい。



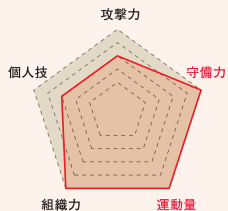
徳島ヴォルティス
4位 / 20勝7分15敗

リーグ終盤は一時3位につけたが3連敗で後退。苦しみながらプレーオフ進出を確保した。得点力のあるドウグラス、津田知宏の2トップはもちろん、高いポジションで攻撃の機会をうかがうアレックス、藤原広太郎にも警戒が必要だ。



V・ファーレン長崎
6位 / 19勝9分14敗

J2参戦初年度ながら、豊富な運動量と激しい寄せ、高速カウンターで快進撃を遂げた、最も勢いのあるクラブ。頭だけでなく、両足でゴールを狙えるチーム得点王の佐藤洗一、俊足のアタッカー・古部健太のホットラインには特に警戒したい。



予想フォーメーション

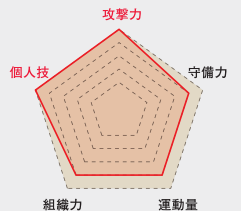


【今季の対戦成績】
V・ファーレン長崎 0-1 京都サンガF.C.
京都サンガF.C. 2-0 V・ファーレン長崎



ジェフユナイテッド千葉
5位 / 18勝12分12敗

一度敗れると連敗するという今年の特徴がリーグ終盤戦に出てしまい、順位を落としてしまった。しかし、リーグ得点王のケンベスや、超攻撃的な姿勢でチャンスを量産する右サイドバックの米倉恒貴など、選手個々の能力の高さはリーグ屈指。



サンガが勝利、もしくは引き分けで「決勝進出」

2試合の勝者は12月8日(日) 15:30国立競技場で激突!!

国立へ行こう!そしてJ1へ!!

J1昇格プレーオフ準決勝チケット情報

12月1日(日) 京都サンガF.C. vs V・ファーレン長崎

チケット価格表 ※前売り完売の場合、当日の販売はございません。

価格表	前売			当日			ファンクラブ半額優待	後半キックオフ
	ファンクラブ	一般	車いす券	ファンクラブ	一般	障がい者券 介護者券		
指定席	スペシャルシート	3,500	4,000	-	-	-	-	-
指定席	エキサイティングシートA・B SS指定席	大人	3,000	3,500	3,500	4,000	1,750	2,000
		シニア	2,500	3,000	3,000	3,500	-	1,750
		小中高	1,500	1,750	1,750	2,000	-	1,000
自由席	SM自由席	大人	1,700	2,000	2,000	2,300	800	1,150
		シニア	1,400	1,700	1,700	2,000	-	1,000
		小中高	550	800	800	1,150	-	550
	SB自由席	大人	1,400	1,700	1,700	2,000	700	1,000
		シニア	1,200	1,500	1,500	1,800	-	900
		小中高	450	700	700	1,000	-	500
サンガサポーター席 ホーム自由席	大人	900	1,200	1,200	1,500	500	750	
	シニア	700	1,000	1,000	1,300	-	650	
	小中高	300	500	500	750	-	350	
ビジター自由席	大人	-	1,200	-	1,500	-	750	
	シニア	-	1,000	-	1,300	500	650	
	小中高	-	500	-	750	-	350	



チケット購入方法

店舗プレイガイド

CircleK Sunkus, Lawson, FamilyMart, セブン-イレブン, ミニストップ

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

ACADEMY & HOMETOWN [育成&ホームタウン情報]

トップチーム昇格

U-18 田村亮介選手インタビュー

強い思いで果たしたトップチーム昇格。これからもこの思いを持ち続けたい。

育成型クラブとして、宮吉拓実選手や駒井善成選手、下畠翔吾選手らトップチームで活躍する選手たちを輩出する京都サンガF.C.。来シーズンも俊足のフォワード・田村亮介選手のトップチーム昇格が決定。田村選手に「サンガでプロになる」という夢を実現した心境や、今後の目標を聞きました。

トップチームの昇格が決まった時の心境は？

田村) 純粋にうれしいという気持ちです。それと同時に、もっと成長してからトップに上がらないと通用しないとも思っていますので、まずこのサンガU-18でどこまで成長できるかチャレンジを続けたいです。

トップチーム昇格できるという実感はありましたか？

田村) 決まるまで「いけるぞ」という確信はなかったのですが、サンガU-18に入った1年生の時から「絶対にプロになる」という強い気持ちを持ち続けていました。それが今につながったと思います。

「プロになりたい」という気持ちは小さいころからあったのですか？

田村) 小学生時代の文集では常に「プロサッカー選手」になりたいと書いていました。より具体的にプロを目指したのは、サンガU-18に来た時からです。

プロを目指す道としてサンガU-18を選んだ理由は？

田村) 正直、高校に進学して選手権(全国高等学校サッカー選手権大会)に出たいという思いもあったのですが、プロになるにはやはりJクラブの育成組織に進んだ方がいいと判断しました。中学生時代にいくつかのJクラブの育成組織からお誘いをいただき、練習に参加させてもらったのですが、サンガはサッカーのスタイルが自分に合っていると思いましたし、学校、練習場、寮といった環境が整っていたので、特に魅力的だと感じました。そして何よりもトレーニングに参加した時、高橋祐治選手(当時サンガU-18所属)が食事や学校に行く時に誘ってくれるなど、とても良くしてくれたので、「この人についていったら間違いない!」「この人と一緒にサッカーをしたい!」と思ったのがサンガを選んだ大きな理由です。僕は何事においても人間性を大事にしたいんです。ですから祐治選手や指導者の方々の人柄を見て、直感でサンガがいいと思いました。

サッカーと学業、生活の環境が整ったサンガの育成プロジェクト「スカラーアスリートプロジェクト」のもと、これまで過ごしてきた感想は？

田村) 中学生の時は自宅で過ごすのが大好きだったので寮生活に不安はあったのですが、祐治選手のおかげですんなり馴染めましたし、学校、練習、そして寮での食事のサイクルが確立されていたので、あっという間にこれまでが過ぎた感じです。

学業の方はいかがでしたか？

田村) 問題なく集中して勉強できたと思います。得意なのは地理。今後役に立つかはわかりませんが(笑)。英語はあまり得意ではなかったのですが、寮で家庭教師の先生に英会話を教えてもらっているので、オランダに遠征した時に役立ちました。



ポジションは小さいころからずっとフォワードだったのですか？

田村) 中盤のワイドをやったことがありますが、基本的にはフォワードです。今は4-1-4-1のワントップを務めています。



京都サンガF.C.U-18

FW 田村亮介

Ryosuke TAMURA

生年月日: 1995年 5月8日
出身: 奈良県
利き足: 右
身長/体重: 170cm/65kg
学年: 3年生

プレースタイルやストロングポイントを教えてください

田村) 50メートルを5.8秒で走ることができる足の速さが武器です。それを活かして裏に抜け出してゴールを狙うのが僕のプレースタイルです。相手を置き去りにするプレーを見てもらいたいですね。

これまでトップチームのトレーニングや練習試合に参加していますが、トップチームでプレーして感じたことは？

田村) 頭の回転がまったく違いますね。常に2~3手先を読みながらプレーする分、ボールを動かすスピードや体感スピードが速いです。一緒にプレーすることで、動きや判断など、すべてのスピードがワンランク上がると感じました。

これから目指す選手像を教えてください

田村) まずはトップチームで試合に出ることを大切にしたいです。そして、サンガで活躍することで代表に呼んでもらい、世界で活躍する選手になりたいですね。ここまで「プロになりたい」と強く思うことがトップチーム昇格につながってきたから、これからも強い思いを持ち続けながら成長していきたいです。

ホームタウン活動だより

「向日市健康・アカデミー」池上コーチが講師を担当

11月9日(土) @向日市

向日市では、市民の方々の健康的でゆとりある生活と、健康増進や体力づくりについての意識向上を図りながら、親子間の絆を深める事を目的とする健康アカデミーを開催しています。今回は池上コーチが講師として参加。ボールを使ったバスゲームなど、楽しみながら運動をされていました。



チアスクールが下京警察署とコラボ!

10月19日 @河原町マルチ前

サンガチアにとって、初の試みとなるコラボイベントを下京警察署と実施。「防犯・安全」啓発のためのチアパフォーマンスを披露してきました。たくさんのお客さんの前で緊張しましたが、とても良い経験をさせていただきました。



選手、コーチが児童養護施設に訪問

10月19日 @「大和の家」
10月26日 @「峰山乳児院付設幼児寮」「舞鶴学園」「舞鶴双葉寮」

サンガの選手とコーチが4つの児童養護施設に訪問。両日ともに雨天のため室内での交流会となりましたが、施設の子どもたちとともに色々なゲームを行って楽しい時間を過ごしました。

訪問選手・スタッフ一覧

- ①「大和の家」
黄選手、姜選手、ホームタウンアカデミーコーチ
- ②「峰山乳児院付設幼児寮」
ホームタウンアカデミーコーチ
- ③「舞鶴学園」
山田選手、森岡コーチ、ホームタウンアカデミーコーチ
- ④「舞鶴双葉寮」
杉本選手、岡本通訳、ホームタウンアカデミーコーチ



宇治市民スポーツまつり・太陽が丘スポーツカーニバルに参加

10月14日 @山城総合運動公園「太陽が丘」

多くのスポーツ種目の団体が参加されている本イベント。サンガではホームタウンアカデミーコーチによるサッカー教室とキックターゲットを企画し、ご来場された方々にお楽しみいただきました。



Design Your Energy 暮らしを明日へ

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&超効率 ヒートポンプ

GHP X AIR

GHPエグゼア

大阪ガス エグゼア 検索 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



スポーツ子育て 10の「なるほど」

No.10 子どもが育つ基本は「家庭」

親でいるあなたの心の自立が
子どもの成長や自立につながります。

子どもの教育について語り合う場になると、よく「学校、地域、家庭が三位一体となって…」と言われる。しかし、この「三位一体」という表現が、それぞれの責任の所在を曖昧にしているような気がする。学校は同年代の仲間や先生との団体生活を体験し、社会性を育む場だと、私は考えます。「地域」は子どもが安全で楽しく過ごせる環境づくりを実現するため、危ない場所を管理したり、不審者情報を共有したり、悪さした子どもに注意をしたりするのが理想的です。最近では悪さをしている子を見てもその場で注意せず、写真を撮って学校に報告する人が多いようですが…。そして「家庭」。「食べる」「寝る」を含めて多くの時間を過ごすのが家庭です。学校「地域」「家庭」それぞれにできることがあります。それぞれが役割を認識してしっかり立てば、子どもの教育で問題が生じたとき、責任をなすりつけることはないと思うのです。しかしながら、私は今、特に子どもの生活の根幹となるはずの家庭の教育力が落ちてきていると感じています。

せることが本当は大切なのです。まず子どもが落ち着いた状態になるようにしてから「どうしてあんなことをしたの?」「○○すると面白かったから」「でも、そうしたら△△が壊れてしまうでしょ」など問いかけをすることを続ければ、成長するにたがって子どもは自分で事の善し悪しを判断できるようになっていきます。また、家庭で親が自ら進んで礼儀正しく、穏やかに振る舞えば、子どもも自然とそのような立ち振る舞いが身に付いていきます。しかし、今は日本人が昔から受け継いできた文化が崩れつつあり、ジュニア世代の子どもを持つ親自身も、何が正解なのか、どうしたらいいのかわからない時代になっているようです。言い換えれば、親も大人としてしっかり立つことができているのかもしれませんが、だからこそ、ここでもう一度、何を子どもに伝えていくのが良いのか、もう一度見直してみませんか?自分の親に「子育てしている時どうだった?」と聞いてみるのも良いかもしれません。そうすることを通して、あなたが大人として自立することが、きっと子どもの成長、そして自立につながっていくはずですから。

私が子どもの頃は父親の前に正座をさせられて話を聞かされたものでした。そこまできなくても、親子が面と向かって話をしてしっかりコミュニケーションを図ることは大切です。ところがどうでしょう? 小学校1~2年の教室では子どもたちが着席せず、先生の話をまったく聞かないケースも珍しくありません。また、レストランやショッピングモールでも親は悪さをする子どもの顔を見ず、背中に向かって「やめなさい!」と大声を出したり、子どもが暴れている状態のまま注意したりしています。本当はまず子どもを落ち着かせて、顔や目を見ながらしっかり言って聞か



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 CENTRE

アカデミーセンター スタッフ紹介



SPコース(小学生年代)を担当していますが、このコースでは「競技レベルの向上」に重きを置いて指導しています。

この年代は、技術を習得しやすい時期であると同時に、体の成長が著しく、今までできていたことが突然できなくなるという、難しい一面もあります。だからこそ、子どもたちには現在の結果にとらわれず、練習に取り組んでほしいと考えています。チャレンジすることを常に忘れず、いろいろなポジションを経験して、多様

性のある選手として育ててほしいですね。子どもたちの頑張る姿は、指導者としてのやりがいを与えてくれますし、小学生年代という大事な時期の指導に携われることを誇りに思います。子どもたちにはこれから京都サンガのアカデミー選手からトップチーム選手へと活躍の場を広げていき、日本代表としてピッチに立ってくださることを期待しています。



U-12SPコースコーチ

中川 英之

Hideyuki NAKAGAWA

1977年2月24日生まれ 京都府出身
小中学時代に京都紫光クラブでプレー。京都外国語大学西高校を卒業し、サンガの普及コーチとなる。その後、独自に京都リノ2001F.C.を立ち上げ地域のサッカー普及に尽力。2010年に再びサンガのホームタウンアカデミーコーチとして復帰。



RYOUMA 寮栄養士 木下さんの

すこやか栄養学

牡蠣を食べて健やかに
冬を乗り切ろう!



これからの寒い季節に旬を迎える牡蠣。牡蠣は「海のミルク」と言われるほどアミノ酸、ビタミン、ミネラルなどの栄養価が高い食材で、特に亜鉛や鉄、タウリンが豊富です。亜鉛は身体に必要な酵素の成分として重要な働きをします。また細胞の形成や新陳代謝を促す働き、生殖機能に重要な働きもあります。亜鉛が不足すると子どもでは成長障害を起こし、成人では味覚異常や皮膚炎などが現れます。亜鉛は偏食や加工食品が多い食生活では不足しやすいので、普段からバランスの良い食事を心がけましょう。また、牡蠣に豊富に含まれるタウリンには肝臓の機能を高める働きもあるので、アルコールが増えるこの季節にオススメです。今回は簡単にできる牡蠣のガーリックバター焼きをご紹介します。

RYOUMAミニレシピ

【材料2人分】

- ・牡蠣 8個
- ・小麦粉 適宜
- ・バター 15g
- ・にんにく 1/2片
- ・塩コショウ 適宜
- ・レモン お好みで

牡蠣のガーリックバター焼

- ① 牡蠣は片栗粉と塩(分量外)で揉んで洗い、ペーパータオルで水気を拭く。ニンニクはみじん切り。
- ② フライパンを弱火にかけバターとにんにくを入れ、香りがでるまで炒める。
- ③ 牡蠣に塩コショウ、小麦粉をまぶし②に入れる。(フライパンの火を中火に強める)
- ④ 牡蠣の両面がこんがり色づくまで焼いたら出来上がり。
- ⑤ お好みでレモンを絞っていただく。

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]

NEW GOODS [新着グッズ情報]



2014 京都サンガF.C. オフィシャルカレンダー絶賛発売中!

2013シーズンを全力で戦う、選手たちの表情をメインに綴った全7枚(表紙含む)もののカレンダー!



サイズ A2サイズ / 7枚綴り(表紙含む)

一般価格: 1,000円(税込)
ファンクラブ会員価格: 900円(税込)

[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 ※一部、取り扱っていない店舗もございます。

勝利の女神 サンガール SANGirl

いよいよ J1昇格プレーオフ☆ みんなもスタジアムでサンガを応援してね!!

田中 聖奈さん(21歳)

Q1: サンガのサポーター歴は?
2年

Q2: サンガを好きになったきっかけは?
スポーツ大好き!生まれも育ちも京都! やっぱサンガ!と思ったのがきっかけ。

Q3: 応援している選手
GK オスンファン選手

Q4: あなたにとってサンガとは?
わくわくさせてくれる! 元気をもらえる!

Q5: 応援メッセージをお願いします。
これからも私達に夢を与え続けてください! ふれふれ、サンガ!

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

メディア情報

ホットなサンガ情報はここでチェック!

RADIO	TV
α-STATION 「What's Up with Sanga, Today」 月～金 7:55～8:00	J:COM 京都みやびじょん 「Foot Style 京都」 木・金 22:30～ / 土・日 9:00～
	NHK 京都 「ニュース610 京いちにち」 月～金 18:10～19:00
	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
	よみうりテレビ 「すぽこん!」 木 深夜

エネルギーの歴史を、変えました。

～ 決め手は、世界No.1の耐久性能～

2013年11月、日本最大^{※1}のメガソーラーが桜島を臨む、鹿児島県七ツ島に誕生しました。再生可能エネルギーの歴史を塗り変えるメガソーラーに採用されたのは、京セラの太陽電池。長年の実績と世界No.1の耐久性能が、決め手となりました。^{※2}

何十年もの間、安定して発電し続けることが求められる太陽電池。私たちは、長期信頼性という「品質」で応えたい。そして、「創」「蓄」「省」すべてのエネルギー製品のあるべきカタチを常に考え、提供し続けます。

京セラは、技術力でエネルギーを変える。

THE NEW VALUE FRONTIER
KYOCERA

鹿児島七ツ島メガソーラー発電所 70MW / 約22,000世帯分の電力供給

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

京セラ株式会社

※1 2013年11月4日現在稼働中のメガソーラーにおいて。(京セラ調べ)
※2 ブラウンホーファー研究機構が、世界の主要13製品に対して実施した耐久PID試験による。

OFURODO [お風呂道 ~あなたもフロ友になりませんか?~]



お風呂道



学生時代から「フロ友」という**ミッチー**（秋本倫孝選手）と**タモさん**（田森大己選手）。それだけにお風呂に対する思いは人一倍だとか。サッカー選手としてのプロ意識か？はたまた生まれながらのお風呂好きなのか？ふたりがこだわりの入浴法や、お風呂の魅力について熱く語り合う！


ミッチー：なんと言っても湯に浸かるときに足を目一杯伸ばせるのが最高なんだ。
タモ：でも、ミチさんの入り方を見ると、リラックスし過ぎていて、寝てるんじゃないかと思うほどですよ。
ミッチー：そう？ただ黙ってお湯に浸かるだけじゃなくて、「あ～気持ちいい～」とか「あ～疲れたあ～」って言わなきゃダメ！その言葉で自分を洗脳し、よりリラックスした状態にもっていく（笑）。手足を思いっきり伸ばしてお湯に浸かっているから、もしかしたら少し行儀悪い人間に見られてしまっているかも・・・。
タモ：でも、その分、ちゃんとかけ湯をしてからお湯に浸かったり、使った洗面器をしっかりと洗ったりと、マナーは守っていますよね。
ミッチー：さらには洗ったイスに洗面器を半分かけるようにして置くという細かいこだわりを見せたりね（笑）。
タモ：休みの日にもサウナに入って「汗出し」に行くことがあるし、スーパー銭湯をフル活用していますよね、僕は。
ミッチー：今となってはコンディションを整えるためにも、なくてはならないものになっている。
タモ：疲労回復、リラックス、リフレッシュに本当に欠かせないですね。
ミッチー：体温が1℃でも上がると身体の免疫機能が大幅に上がるらしいから、風邪が流行りやすいこの季節には特に良いて聞いたことがあるし。サンガタイムズの読者の皆さんも、ぜひスーパー銭湯を楽しんでください！フロ友になりましょう！

タモ：ミチさんと一緒に風呂に入るようになって、どれぐらいになるんだろう？
ミッチー：大学で寮生活してた時からだからな。オレが19歳か20歳だったんで、もう10年ぐらいになるな。
タモ：若い頃は互いに筋肉を見せ合ったりしてましたけど、もう充分。見飽きました（笑）。
ミッチー：今でも「この筋肉が張ってるんだよ」と見せることはあるけど（笑）。学生時代にいつもタモのシャンプーや石けんを借りてたけど、よく「え!? そんなにたくさん使うんですか? 少しでも充分泡立ちますよ!」ってよく言われてたなあ。
タモ：そんなこと言ってました? でも、ちょっとでもちゃんと泡立つでしょ?
ミッチー：確かに使う量は前よりも減った（笑）。今もシャンプーを使わせてもらってるから、よくわかるだろ?
タモ：はい、よくわかります（苦笑）。
ミッチー：ヴァンフォーレ甲府時代は近くに天然温泉があって、良かったなあ。富士山も見えたし、高台から見渡す夕景がきれいで。夏は花火も見えた。日によっては1日2回温泉に行くこともあったね。
タモ：愛媛も良かったですよ。道後温泉が有名ですけど、クラブハウスの近くにも温泉があって自由に使えたんです。
ミッチー：いわゆるスーパー銭湯に行くようになったのは京都

に来てからだな。
タモ：今は少なくとも週2ペースで一緒に行ってますよね。特に試合2日前のスーパー銭湯は欠かせない。
ミッチー：熱い湯と水風呂の交代浴は疲労回復に必要なからな。身体が充分暖まったら、今度は水風呂に浸かってしっかり冷やす。これを3～5セット繰り返すと筋肉の疲れがしっかりとれる!
タモ：血行が良くなりますからね。サッカー選手だけじゃなくて一般の人にもオススメの入浴法ですね。僕は、温浴効果が高い炭酸泉がある施設なら、なおうれしいですね。あとは露天風呂もリラックスできるから大好き。



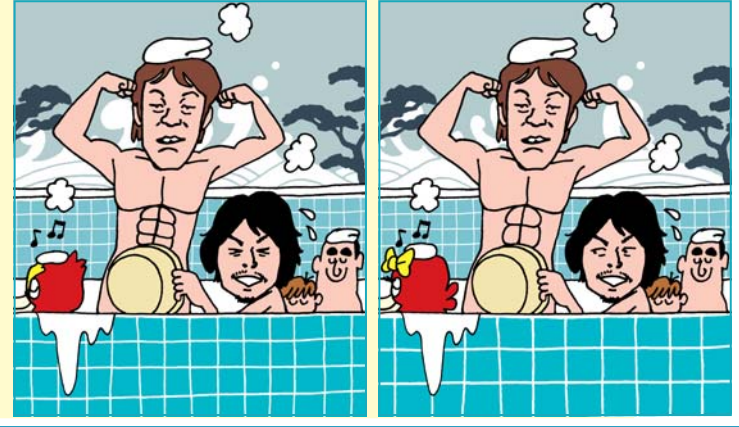
● ミッチー&タモさんの【お風呂道五ヶ条】



- 其の一、交代浴で疲れをとるべし
- 其の二、足を存分に伸ばしてリラックスすべし
- 其の三、使った洗面器と椅子はキレイに洗うべし
- 其の四、入浴の前にはしっかりと水分補給すべし
- 其の五、ひとりで行かず、裸の付き合いをはかるべし

お風呂間違い探し by JERRY

本紙連載「まけるなパーサクン!」でおなじみのJERRYさんが描いたミッチー&タモさんのお風呂シーン。でも、2枚のイラストには5つの間違いがあります。どこが違うか探してみよう！（答えはこのページの一番下）



フロ友の切り札 クーポン

ミッチー&タモさん太鼓判の、サポートショップに加入しているスーパー銭湯です。特典付クーポンを切り取ってお風呂へ行きよう！
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日

上方温泉 一休 京都本館

小旅行気分で楽しめる天然温泉
 高級温泉宿のような落ち着いた雰囲気評判。露天の天然温泉と景観が日頃の疲れを癒してくれる。

特典 特別入浴料金 2名で1,200円
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日
 ※クーポン1枚につき2組4名様まで特典適用

お名前 _____
 TEL: _____

伏見 力の湯

お風呂だけじゃない！癒しの総合デパート
 名神高速・京都市南ICから車で5分。Jリーグ観戦ツアーの帰り、地元へお帰り前にお気軽に立寄り下さい。

特典 特別入浴料金 600円
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日
 ※クーポン1枚につき4名様まで特典適用

お名前 _____
 TEL: _____

源氏の湯

宇治の街中に佇む本格日帰り天然温泉
 地下1111mより湧き出る天然温泉はナトリウム・カルシウム・塩化物泉で、保温・保湿に優れ、肌もスベスベに。優雅な露天風呂と壺湯に加え、内風呂は炭酸泉をはじめサウナも充実。

特典 特別入浴料金 800円
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日
 ※クーポン1枚につき4名様まで特典適用

お名前 _____
 TEL: _____

プレゼント PRESENT

1. クーポンを持って来られた方、各施設先着30名様(合計120名様)に「フロ友認定証ステッカー」をプレゼント！
 応募期間は12月31日まで

2. クーポンを持って来られた方、後日、抽選で3名様に「KYOTO SANGA F.C. X SOUSOU 伊勢木綿てぬい」が当たる！

※詳細は各施設にお問い合わせください。

玉光湯 ひじりのね 伏見店

朝8時からのスーパー銭湯
 露天風呂「タートル温泉」ぬるぬるの美人湯、ジェットバス、日替り湯、サウナも完備。癒し処は、中国風整体、タイ古式、韓国アサリ、カットサロンと充実。

特典 特別入浴料金 500円
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日
 ※クーポン1枚につき4名様まで特典適用

お名前 _____
 TEL: _____

伏見 力の湯

お風呂だけじゃない！癒しの総合デパート
 名神高速・京都市南ICから車で5分。Jリーグ観戦ツアーの帰り、地元へお帰り前にお気軽に立寄り下さい。

特典 特別入浴料金 600円
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日
 ※クーポン1枚につき4名様まで特典適用

お名前 _____
 TEL: _____

源氏の湯

宇治の街中に佇む本格日帰り天然温泉
 地下1111mより湧き出る天然温泉はナトリウム・カルシウム・塩化物泉で、保温・保湿に優れ、肌もスベスベに。優雅な露天風呂と壺湯に加え、内風呂は炭酸泉をはじめサウナも充実。

特典 特別入浴料金 800円
 クーポン有効期限: 2013年 12月1日～12月31日
 ※クーポン1枚につき4名様まで特典適用

お名前 _____
 TEL: _____

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

サッカーの技術だけでなく、子ども心や好奇心を持ち続けられる人に育てて欲しい。

先月、福知山市にある京都府立大江高校でPTA関係者や教職関係者を対象としたイベントで「スポーツと子どもの成長の関わり方」というテーマで講演をさせていただきました。ちょっとした遠出だったので、講演だけで帰るのはもったいないと思い、「夜久野町化石・郷土資料館」に立ち寄りしました。

実は私は子どもの頃に親戚のおじさんに連れられて化石や鉱物をよく取りに行っていたんです。それ以来、化石や鉱物を採ってはコレクションしています。ドイツ時代もゲロルシュタインで三葉虫の化石を掘りましたし、フランス時代もグルノーブルで水晶を拾いに行ったものです。何億年前の生物である三葉虫やアンモナイト、気の遠くなるような時間を経てつくられる水晶やザクロ石を探していると、今もまるで子どもの頃に戻ったようなワクワクした気持ちになります。

さて、福知山市夜久野町の「夜久野町化石・郷土資料館」では素敵な出会いがありました。館



(写真中央:吉井名譽顧問 写真右:清水館員)

時代の清水さんとお話しているうちに私の化石・鉱物好きを察していただけたようで、資料館の名譽顧問・吉井晶平さんという方をご紹介いただいたのです。吉井さんは御年85歳。ずっと化石の研究をしておられ、昔、海だった夜久野の古い地層から珍しい化石も発見されました。大変貴重な三角貝「ミネトリゴニア・ヘギエンシス」を発見したのも吉井さんで、吉井さんの出身地である日置(へき)にちなんで命名されたそうです。そんな吉井さんの楽しみは小学生から高校生世代までの少年少女を連れて、化石採集をすること。「化石が本当に採れるかどうか半信半疑の子どもも、化石が見つかり始めると、みるみる目が輝き始めるんです」と、吉井さん自身もうれしそうに話してくれました。



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。



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(各クラス)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

古都の人気スイーツをコトノちゃんが大紹介!!

Kotonosweets

食べるほどに勝つジンクスあり!
サンガの「勝利の女神」スイーツ

今回は、西京極でおなじみのスイーツ!“サンガファンがたくさん買ってくれた日の試合は勝つ”というジンクスがある、ネコのしっぽの「サンガくん」。サンガカラーな紫芋のあんを包んだこのデニッシュバー、余分なバターを落とさないから焼く製法で、外カリッと中ふんわりな食感がたまらない!何本でも食べられちゃうサンガくんは、ONTOの味わい深いエスプレッソコーヒーと一緒に☆

焼きたてデニッシュバー
ネコのしっぽの
サンガくん 150円
& ONTOのコーヒー 250円

焼きたてデニッシュバー
ネコのしっぽ & エスプレッソスタンド ONTO (オント)

西京極スタジアム サンガフレンズスクエア内にホームゲーム開催時に移動販売(キックオフ3時間前~試合終了後1時間程度)
ネコのしっぽ <http://www.nekonosippo.net/>

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?

2014年度レッスン日程(予定)
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の2クラス

開催会場: 西京極総合運動公園陸上競技場内

スクール開始:
2014年 4月
※2014年度募集詳細ご案内・募集開始は来年2月初旬、HPにて実施を予定しています。(体験会も実施予定!!)

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.20 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: 12月31日(火)
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募アイテム:
工藤選手サイン入り色紙 1名様
山瀬選手サイン入りスパイク 1名様

SANGA TIMES 主な配布場所

- 大垣書店
- イオンモールKYOTO店 / 四条店 / ビブレ店 / ナムワンダーシティ店 / イオンモール京都五条店
- ケンタッキーフライドチキン
- 西京極店 / イオン洛南店 / 白梅町店 / Bivi二条店 / 伏見大手筋店 / 河原町三条店
- サッカーショップ KAMO 京都店
- スポーツセレクトイオンモールKYOTO店
- 各ホームタウン 後援施設 その他

今シーズン(今年)もご愛読ありがとうございました!
次号は2014年3月発行予定です

発行: 京都サンガF.C. / 後援: 京都市

Victory Horoscope 2013.12.1 - 12.31

十二星座運気鑑定

サンガ必昇占い

今月の運気急上昇選手
16 DF 福村貴幸

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

おひつじ座 3.21~4.19 全体運: 上辺に感わされず、本質を見抜きましょう。直感重視で取り組んでいくこと。 必勝アイテム: 通帳 必勝祈願: 護国神社	おうし座 4.20~5.20 全体運: 一人で抱え込まず、少しでも身軽になれるよう誰かに任せていきましょう。 必勝アイテム: チケット 必勝祈願: 清明神社	ふたご座 5.21~6.21 全体運: 未開な分野を恐れずに切り開いていきましょう。貴方が先陣を切るのです。 必勝アイテム: ランチョンマット 必勝祈願: 猿田彦神社	かに座 6.22~7.22 全体運: 内と外のバランスを大切にしましょう。公平な視点で物事を捉えるように。 必勝アイテム: ネットピース 必勝祈願: 二葉姫稲荷神社	しし座 7.23~8.22 全体運: 状況のコントロールができないなら、慌てずマイペースで進めていくように。 必勝アイテム: iPhoneケース 必勝祈願: 松尾大社	おとめ座 8.23~9.22 全体運: 思い切った決断が状況打破の鍵になります。現状を保つよりも新しい風を。 必勝アイテム: ロングタオルマフラー 必勝祈願: 平安神社
てんびん座 9.23~10.23 全体運: 今まで挙げた成果を支えてくれた人達と共有し、次の段階を見ていくこと。 必勝アイテム: ノート 必勝祈願: 城南宮	さそり座 10.24~11.22 全体運: これから始めることを堂々と表現しましょう。創造性を大切に運ぶこと。 必勝アイテム: ベンチコート 必勝祈願: 長岡天満宮	いて座 11.23~12.21 全体運: 自業自得的な状況回避するのは、今はひたすら耐えるしかないでしょう。 必勝アイテム: ウィンドウマスコット 必勝祈願: 九頭竜大社	やぎ座 12.22~1.19 全体運: この1年を振り返り、来年は何をすべきか冷静に行動を分析し見極めること。 必勝アイテム: ウィンドブレーカー 必勝祈願: 月読神社	みずがめ座 1.20~2.18 全体運: 来年に向け、準備と計画をしっかり作り直すのに最適な時期となりそうです。 必勝アイテム: フラクティスシャツ 必勝祈願: 梅宮大社	うお座 2.19~3.20 全体運: 方向性が定まれば爆発の予感が、何をどうしたいのかを具体的に明確に。 必勝アイテム: トラックジャケット 必勝祈願: 氷室神社