

京都サンガF.C. フリーペーパー 〈サンガプラス〉

Sanga+



2024

4

Vol.122

春から始める
ストレッチ!

この3月に
高校を卒業した
3選手が挑戦!



GWはJリーグへ遊びに行こう!

1,000名様をご招待・ご優待

サッカー・キッズチアスクール
無料体験実施中



春から始めるストレッチ!

座ったままでもできる

この3月に高校を卒業し、プロとしての第1歩を歩み出した喜多壱也選手、飯田陸斗選手、安齋悠人選手のフレッシュな3選手が簡単なストレッチに挑戦!レクチャーしてくれたのは、京都サンガF.C.の川田卓也トレーナー。椅子に座ったままでもできる“簡単全身ストレッチ”で、新生活の疲れを解消しよう!



川田トレーナー

ぼくたちがストレッチします! *



左から 飯田選手、喜多選手、安齋選手

STEP 01 基本呼吸方法

呼吸法が重要!!

脚を肩幅に広げ、骨盤を立てて姿勢よく背筋を伸ばす。この時、背中を丸めないように注意し、肋骨とおへその上に手を当ててリラックスする。

その状態で、5秒息を吸って、5秒吐く。この時、息を吐いた時に肋骨がおへそに寄って来るように意識する。

STEP 1-1



STEP 1-2



STEP 2-1



STEP 2-2



STEP 02 首から肩回りのストレッチ

基本呼吸を意識しながら、片手を反対側の側頭部に当てた状態で、首を傾ける。息を吸いながら反対の手を下に下げる。(手を遠ざける) 首の位置は固定しながら、ゆっくり息を吐きながら手を戻す。(左右セット)

STEP 03 足の内側から肩回りを伸ばす

片足を横に開き、両足のつま先はまっすぐ前に向ける。頭の上で手を組み、息を吸いながら、伸ばした足の方に体を倒し、吐きながら体をまっすぐに戻す。(左右セット)

STEP 3-1



STEP 3-2



STEP 3-3



STEP 04 お尻回りを伸ばす

脚を反対の膝の上に乗せ両手を体の前で組む。息を吸いながら胸を組んだ足に近づけるように体を前に倒す。息を吐きながら体を元に戻す。



STEP 05 足の後ろ側から肩回りのストレッチ

片足を前に伸ばし、できる限り遠く(つま先)をつかむように。

息を吸いながら伸ばした足と同じ側の手を上に上げ体をひねる。この時目線を上げた手を見るように行い、息を吐きながら元に戻す。

※体をひねることが難しい時はStep5-1だけでもOK!



アドバイス!

全てを通して行ってもいいですが、気になるポイントに絞って複数回行って効果が見込めます。

伸ばしたいところを重点的にやってもOK!



今回ストレッチに挑戦してくれたのは



30 DF 飯田 陸斗 選手

サンガが世界に誇る育成システム「スカラー・アスリート・プロジェクト」出身で、外国人選手のようなガツガツしたプレーにも注目の選手。昨シーズンの始動日に一発芸を披露する、おちゃめな一面も。



20 DF 喜多 壱也 選手

U18時代の公式戦でハットトリックも決めた身長189cmの大型センターバック。昨シーズンプロデビューを飾った大型ルーキーで、高さだけでなく攻撃の起点となるパスも魅力。サンガでは唯一の京都出身の選手。



17 MF 安齋 悠人 選手

アウェイ・柏戦の劇的同点ゴールで一躍名を轟かせた期待のルーキー。このゴールは「リーグでは史上3人目の高卒開幕戦ゴール」、「サンガ史上2番目の年少ゴール」と特大のインパクトを残した。



京都サンガF.C. ホームページ



京都新聞 サンガ応援特集



Webでもチェック!!



住宅向けエネルギーシステム定額サービス



今と明日のくらしを照らすエネルギーを



ハウスマイル e



お問い合わせ・お申し込みは Web サイトから



2/25日 1-1 vs. 柏レイソル



お互い戦う気持ちが前面に出た、いい試合

監督voice

先制されるも試合終了間際に今シーズン尚志高校から加入したルーキー安齋悠人の劇的な同点ゴールで引き分け。曹監督は「難しいアウェイでしかも追いついて勝点1を持ち帰れることはポジティブ」と評価。安齋のゴールは、サンガ史上2番目の年少ゴールで、高卒ルーキーの開幕戦ゴールは3例目。



第1節/三協フロンテア柏スタジアム AWAY

3/2± 1-2 vs. 湘南ベルマーレ



湘南はサンガの曹監督がかつて率いたチームで、湘南出身の選手も多く互いをよく知るチームの戦いとなった。

第2節/サンガスタジアム by KYOCERA HOME 開幕戦

試合結果 MATCH TABLE



順位表

3/9± 1-0 vs. 川崎フロンターレ



J1に慣れてきた大人のサッカーができたかな

監督voice

相手の注意すべきポイントへの対応はほぼパーフェクトにできていた。お互いチャンスがありながらもゴールを奪えないまま0-0で迎えた後半20分、ゴール前の混戦から川崎颯太がゴール。その後、守りに行くのではなく、次の得点を目指す姿勢を見せ、相手にチャンスが訪れるもサンガの体を張った守備で最後までゴールを許さず今シーズン初勝利を収めた。



第3節/Uvance とどろきスタジアム by Fujitsu AWAY

3/17日 2-3 vs. 横浜F・マリノス



試合開始直後の失点と退場により前半途中で0-2と窮地に立たされましたが、前半終了間際の得点で同点に追いついたサンガ。後半に失点をしてしまい2-3で敗戦となりましたがJ1で3シーズン目を迎えたチームとしての成長も見られました。

第4節/サンガスタジアム by KYOCERA HOME

3/29日 2-2 vs. 東京ヴェルディ



初先発の選手も非常に躍動感があった

監督voice

前半立ち上がりから攻守で流れをつかみ豊川雄太と原大智の連続ゴールで前半を2-0で終えたサンガでしたが、後半は一転相手の流れとなり、試合残り10分からの連続失点で2-2の引き分けとなりました。



第5節/味の素スタジアム AWAY

選手一問一答!! interview

23FW 豊川 雄太 選手



- Q 今シーズン加入した選手で注目(イチオシ)は?
A ファンティーニ選手。
- Q その理由は?
A イタリア語を教えてくれるから。
- Q 休日は何をしている?
A 家族と犬と出掛ける。
- Q 試合前に行うルーティンは?
A 赤いスパイクを履く。
- Q 今シーズンの個人の目標を一言で。
A 昨シーズンのゴール数(10ゴール)を超える!
- Q 今シーズン、俺のここを観てほしい。
A ゴール!!



新社長の紹介

4月1日に株式会社京都パープルサンガの社長に就任した飯野晃です。どうぞよろしくお願ひ致します。



飯野 晃

また、まだ試合をご観戦されたことのない方には、ぜひ一度サンガスタジアムに足を運んでいただきたいと思ひます。ピッチで躍動する選手たちを、ご家族やご友人、地域の皆さまと一緒に応援してみませんか? スタジアムでお待ちしております!

おかげさまでサンガは今年で30周年を迎えました。地域の皆さまと「夢と感動」を共有するサッカークラブとして、これからも全員で努力してまいります。常日頃から頂戴している皆さまからの熱い応援には心から感謝しております。本当にありがとうございます。

GWはJリーグへ遊びに行こう!

キャンペーン

Jリーグが開催する「GWはJリーグへ遊びに行こう」キャンペーンの一環として、京都サンガF.C.では5月6日(月・休)FC町田ゼルビア戦の無料観戦チケットが抽選で1,000名様に当たる特別企画を実施いたします。(お連れ様は10%割引でチケットをご購入いただけます。)

サンガスタジアムはピッチとスタンドの距離が近い全国屈指のスタジアムです。

お得に観戦できるキャンペーンを活用して、ご家族ご友人をお誘い合わせのうえ大迫力のサッカー観戦をお楽しみください!

スタジアムで会おう!



U-23日本代表
川崎 颯太 選手



ご応募はこちらから



- 日程 2024年5月6日(月・休)
- 対戦相手 FC町田ゼルビア
- 会場 サンガスタジアム by KYOCERA
- チケット内容 無料チケット1枚
※お連れ様は10%割引で観戦いただけます。
- 応募期間 3月28日(木)~4月11日(木)



MONTHLY SCHEDULE

京都サンガF.C. 一か月スケジュール

ホームはサンガスタジアム by KYOCERA、アウェイはDAZNで応援しよう!!

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 第8節 15:00 KICK OFF アウェイ 4/13 [土] vs 鹿島アントラーズ | 第9節 14:00 KICK OFF ホーム 4/20 [土] vs アルビレックス新潟 | 第10節 14:00 KICK OFF アウェイ 4/27 [土] vs ヴィッセル神戸 | 第11節 15:00 KICK OFF アウェイ 5/3 [金・祝] vs FC東京 | 第12節 14:00 KICK OFF ホーム 5/6 [月・休] vs FC町田ゼルビア |
|--|--|--|--|---|

TICKET INFORMATION

<ホームゲームチケット情報>

| 対戦相手 | 一般販売開始日 |
|---------------------|----------|
| 4月20日(土) アルビレックス新潟戦 | 3月30日(土) |
| 5月6日(月・休) FC町田ゼルビア戦 | 4月13日(土) |

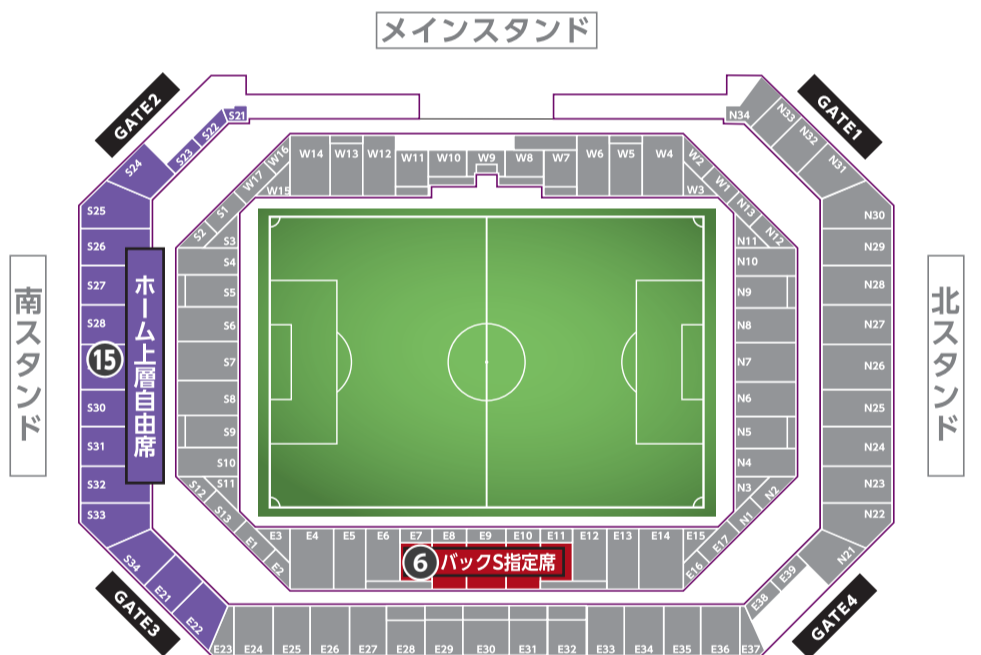
おすすめの座席はココ!

6 バックス指定席

今シーズンから小中高価格が登場! 親子でも観戦しやすくなりました! ピッチ中央から攻守バランスよく観戦したい方はこちらがおすすめ!

15 ホーム上層自由席

自由席で最も価格が安く、はじめてスタジアムに来られる方にもおすすめ! サンガサポーターの大迫力の応援を正面から見るができます!



チケットの購入はオフィシャルチケットサイトで!

オフィシャル
チケットサイト
KYOTO SANGA F.C.



全ての座席情報はこちら



京都サンガF.C.
公式X (旧Twitter)



京都サンガF.C.
公式Facebook



Webでも
チェック!!



Lifestyle Store
COCON KARASUMA
古 今 烏 丸

〒600-8411
京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町620番地
営業時間 11:00~0:00 (店舗により異なります)



はじめてのホームゲーム

観戦ガイド

HPも見てね▼



1 まずはチケットを買おう

どこで買えばいいの？

チケットは、京都サンガF.C. オフィシャルチケットサイト (Jリーグチケット) で購入ができます！ QRチケットなら、各種手数料が0円です。

※初回ご購入時にはJリーグID(登録無料)が必要になります。
※残席のある席種のみスタジアム当日券売場で販売いたします。

観戦チケットの購入方法

1. 観戦したい試合席種を選ぶ

京都サンガF.C. オフィシャルチケットサイトから観戦したい試合日程席種を選ぶ

2. お支払い

キャッシュレス決済でお支払い。(クレジットカード、d払い、楽天ペイ、Yahoo!ウォレット、PayPay)
※セブンイレブンでのお支払いも可能(手数料が別途必要)

3. QRチケットをGETする

当日の入場ゲートでは、このQRチケットを出してかざすだけ！

2 さあ、スタジアムへ

服装&持ち物をチェック！
「紫」はおススメアイテム

京都市内と気温なども違うので、寒さ・暑さの調節ができる服装だと便利です。汗拭き、防寒を兼ねられるタオルマフラーや冬はブランケットなどのお役立ち小物もおススメです！
ぜひ、サンガカラー・“紫”を身に付けてご来場ください。

PURPLEなら何でもOK!



階段に注意！フラットな靴を！



全席屋根付きで観戦環境もばっちり!



風の影響でレインコートやポンチョが必要な場合もあります。

3 \おススメ/ タイムスケジュール

14:00キックオフの場合

11:30 スタジアム到着

グルメやイベントを楽しむなら早めの来場がおススメ

12:00 スタジアム開場

スタジアム内でもグルメやイベントを実施しています!



13:15ごろ 選手がウォーミングアップ

高まる熱気を感じよう!

14:00 キックオフ

応援に参加し盛り上がりよう!



前後半45分、ハーフタイム15分です

16:00ごろ 試合終了

混雑が予想されます。事前に電車やシャトルバスの発車時刻をご確認を。試合の前後にはJR嵯峨野線の臨時列車も!!
おつかれさまでした!



応援がもっと楽しくなる!

京都サンガF.C. オフィシャルファンクラブ

SANGA CREW



1回でも観戦するなら **レギュラーグループ** がおすすめ!

年会費**3,000円(税込)**で**5,000円相当以上の特典!**

※新規入会の場合、入会金1,000円(税込)が必要です。

1 試合無料で観戦できる!



最大3,300円分のチケットが付いてくる!

※対象席種: バック上層A指定席、ホーム指定席(立見可能)、ホーム上層指定席

タオルマフラープレゼント!



約2,000円相当のタオルマフラー!

参考: 1st背番号タオルマフラー-GLD(2,420円)
※本特典のタオルマフラーは販売品とは異なります。

その他充実の特典多数!

- ◆ サンガグッズの割引購入やチケット先行購入が可能!
- ◆ 各種スタジアムイベントへの参加で試合直前のピッチに立てる! etc.

SANGA CREW 詳細はこちら



GOODS INFORMATION

オフィシャルグッズ



【よーじやコラボグッズ】
京都キョクキョクの全力応援セット (フルセット)
一般価格 **3,800円**



2024
ベースボールシャツ
【PPL】・【BLK】
一般価格 各 **4,400円**
SANGA CREW価格 各 **3,960円**



2024 PUMA
アンセムジャケット
一般価格 **11,000円**

※表示価格はすべて税込です

SANGA LIFE LAB.



SANGA LIFE LAB.
こんぺいとう缶
販売価格 **990円**



SANGA LIFE LAB.
Tシャツ(長袖)
販売価格 **5,500円**

SANGA LIFE LAB.

グッズの購入と最新情報はこちら ▶
sangalifelab.store



京都サンガF.C.
オフィシャルオンラインショップ
グッズの購入と最新情報はこちら ▶
sanga-onlineshop.com



「サッカーフェスタ・イン城陽」市民がふれあう!



京都サンガF.C.の公式練習場「サンガタウン城陽」で、城陽市主催の「サッカーフェスタ・イン城陽」が開催されました。サッカーを通して市民にふれあいを深めてもらうのが狙いで、就学前の子どもから中学生までと、その保護者ら大勢の

市民に参加いただきました。

幼児・小学生が対象のサッカー体験教室は、サンガのスクールコーチが指導。みんなでコミュニケーションを取りながらさまざまなプログラムに挑戦し、最後のミニゲームでは子どもと保護者が一緒になって夢中でボールを追いかけました。また、小学生交流試合では、サッカー少年団が白熱した試合を見せてくれました。

午後からは荒天となり、サンガ選手も参加する中学生の交流サッカーは中止。その代わりに安齋悠人選手、喜多壱也選手、飯田陸斗選手のサイン会を開催。中学生からは「強くボールを蹴るコツは?」や「相手に当たり負けしないためにはどんなことが必要ですか?」といった質問があり、選手たちも自分の経験を交えて答えていました。



まちの魅力再発見!

2024 ホームタウンデーのお知らせ

京都サンガF.C.には、京都府内19市町の「ホームタウン」があります。ホームゲームでは、試合ごとに各市町の「ホームタウンデー」を設定し、ホームタウンブースでは、市町の文化や行事の紹介、特産品の販売などそれぞれの市町がアイデアを凝らしたさまざまなシティプロモーションを展開されています。



また、「ピッチ行進・パフォーマンス披露」では、ホームタウン内の学校やクラブ、団体に活躍している子どもたちを招き、ピッチ内で紹介します。

また、クラブ創立30周年の2024シーズンは、多くの子どもたちに夢と感動をお届けするため、ホームタウンデーに該当するホームタウンにお住まいの小学生を無料で試合に招待します。小学生以外の方は優待価格で観戦できます。

ホームタウンデーを機会に、スタジアムに来場いただき、まちの魅力を再発見してみたいかがでしょうか。

| ホームタウンデー開催日程 | 福知山市・綾部市 | 8/24(土) |
|--------------|-----------|--------------------|
| 城陽市・向日市 | 京都市 | 8/31(土) |
| 八幡市・宮津市 | 宇治市・大山崎町 | 9/21(土) or 22(日・祝) |
| 京丹波町・舞鶴市 | 亀岡市 | 10/5(土) or 6(日) |
| 精華町 | 南丹市・木津川市 | 10/19(土) or 20(日) |
| 長岡京市・久御山町 | 京田辺市・京丹後市 | 11/9(土) |

予告

2024 キッズドリームプロジェクト

今年も小学生を無料招待する『キッズドリームプロジェクト』を実施いたします。

ぜひ、スタジアムで“プロの迫力”を体感し、一緒に“感動”を共有しましょう!

※詳細が決まりましたらHPでお知らせします。

対象試合 5/11(土) アビスパ福岡戦 | 5/19(日) サンフレッチェ広島戦

紫魂のイレブンへ 熱血メール

PROFILE

京都SKYサンガクラブは京都SKYセンターのサークル活動としてスタート。2013年に正式発足した。



京都SKYサンガクラブ 辻 洋さん(89歳)

サンガのホームゲームでボランティア活動をしています。入場ゲートでの手荷物検査、瓶・缶の紙カップへの移し替え、チラシ・パンフレットの配布、来場者数のチェック、お客様ののお席へ

京都のサポーターは優しく、時々、「ありがとう」とか言葉をかけてくれます。どんな楽しくなり、さらに張り切ってやるようになっていきます。おもてなしが多少なりとも皆さんに受け入れられているのかなという気持ちになります。

現役をリタイアして、趣味を楽しむだけでなく、社会奉仕をやってみようかなというところで始めたのが、このサンガでのボランティアでした。メンバーは60歳以上で、上は90歳を超える人もいます。基本的にはリタイアした方々ですが、中には、現役の時にはずいぶん偉かった人もたくさんいます。今はサッカーのボランティアを楽しみながら、社会奉仕をしています。

のご案内、エコステーションの管理、ハーフタイムにはスタンドに降りて行ってごみの回収が主な内容です。現在、会員は100人を超えます。1試合に70人くらいが毎試合参加しています。

クラブの総会にサポーターリーダーに来ていただいて、応援のやりかたを教えてもらうなどの交流もあります。選手との直接的な関係性はありませんが、練習を見学に行ったこともありませんし、ボランティアのみならずアウェイ応援ツアーを組むこともあります。お客様が気持ちよく入場されて、気持ちよい雰囲気サッカーを応援される。直接的ではないかもしれませんが、そういった面では、多少なりとも、選手のお役にたっているのかなと思います。

J2が長かった時期は、もうJ1で見られないかと思ったこともありましたが、今、立派にJ1でやってきています。それがうれしい。やっぱり、アウェイでも勝って帰ってきてくれると、1週間気分が良いですね。優勝してくれたりうれしいですけども、贅沢は言いませんので、10位以上のポジションで安定した試合をやってくれるとうれしいなと思います。



京都サンガF.C. 公式Instagram



京都サンガF.C. 公式LINE



Webでも チェック!!



厳選されたものを漬けた 西利の筍

竹の地下茎から伸びてくる若い茎で、掘りたてのものは生でも食べられるほど鮮度が命の筍。日本で食べられていた歴史は古く、日本最古の歴史書「古事記」の中でも登場するそうです。江戸時代中期には全国に広まり、人々との生活にも溶け込んでいきました。「西利の筍」は国内産の筍を使い、じっくりと漬け込みました。かつお・山椒・ごま・昆布、4種のお味を取り揃え、歯ざわりも心地良い季節の旨みです。



本社/西本願寺前
電話(075)361-8181 フリーダイヤル・0120-2-81812
<https://www.nishiri.co.jp/>



