



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.

13

2013年 5月号

SANGA TIMES

www.sanga-fc.jp

僕らのサッカー少年時代。 ～親子に贈る、選手からのメッセージ～



サッカーは 人を育てる

京都サンガF.C.には30人の選手が在籍し、「一度見たらもう一度見たくなるサッカー」で勝利をつかみ、J1昇格を実現するために、日々奮闘している。しかし、そんな彼らも、最初からプロ選手だったわけではない。今からずっと昔、なんらかの影響でサッカーと出

会い、ボールを追いかけていた「サッカー少年」だったのだ。

サッカーの魅力は、勝敗を競う以前に、ボールをいかにゴールに運ぶかということにある。「ゴールを目指す」というシンプルな目的のために、さまざまな技術はもちろん、周囲の状況を読み、考え、自由な発想が求めら

れる。また、対戦相手やチームメイトを尊重する気持ち忘れてはならない。「サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする」と言われているが、ひたすらボールを追いかけるという「遊び」や「楽しみ」を通して、子どものころから多くのことを自然に学ぶことができるのがサッカーの素晴らしさではないだ

ろうか。

今月は「こどもの日」や「母の日」、そして来月には「父の日」と、親子にまつわるイベントが続くシーズン。今回のSANGA TIMESは、選手の少年時代から、サンガが考える少年サッカー、子どもの教育など、親子で読んでもためになる情報が盛りだくさん!

CONTENTS

4p サンガ応援団
京セラ セラ 10-FEET

5p 「ダメ」はダメ!
池上正一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
ペーパークラフト
染谷悠太の推し本
コトノスイーツ
etc

8p 祖母井GMコラム
自ら足を運んで地域との絆を深める

リーグ前半戦は ここからが正念場!

42 試合の長丁場であるJリーグディビジョン2は早くも4分の1が過ぎた。開幕前から予想されていたとおり、今年も熾烈なJ1昇格争いの様相を呈している。京都サンガF.C.は激戦の中でなかなか上位に抜け出すことはできていないが、J1昇格圏内を射程距離に収めながら、一試合一試合を全力で戦っている。今月のホームゲームも松本山雅FCやザスパクサツ群馬と、昨シーズン苦しめられた相手との対戦が続く。言い換えれば、サンガが昨シーズンよりどれだけ進化できているかははかる絶好の機会。結果も内容ともなうサッカーで、ぜひ勢いに乗りたいところだ!

第12節
vs コンサドーレ札幌
5.3 祝金
AWAY 16:00 @ 札幌ド

第13節
vs 松本山雅FC
5.6 休月
HOME 18:00 @ 西京極

第14節
vs ザスパクサツ群馬
5.12 日
HOME 16:00 @ 西京極

第15節
vs V・ファーレン長崎
5.19 日
AWAY 13:00 @ 長崎市

第16節
vs モンテディオ山形
5.26 日
AWAY 13:00 @ NDスタ

SPECIAL FEATURE ARTICLE [僕らのサッカー少年時代。]

僕が子どもだったころ。そして子どもに対して思

Q1 サッカーを始めたキッカケを教えてください。

A 父が地元である滋賀県のクラブチーム・セゾンFCの監督だったので、小さいころから練習場に連れて行ってもらっていました。クラブに所属するお兄ちゃんたちにボールを使って遊んでもらっているうちに、自然にボールを蹴るようになったんです。正式にセゾンFCに加入したのは幼稚園の年長組の時です。どのスポーツもそうですが、最初に「楽しさ」が一番。それを感じられる環境を用意してくれた父に感謝しています。

Q3 子どものころはどんな選手でしたか？

A いつも攻撃的なポジションでプレーしていました。プレススタイルとしては、相手ディフェンダーの逆をとってかわし、スルーパスを出して得点に絡んでいました。シュートは今もそうですが、当時もかなりヘタ（笑）！ゴールを決めるにしても最後にチョコンと合わせるような形がほとんどでしたね。また、僕が子どものころ、ほとんどの少年団が「とにかく走る」根性サッカーをやっている中、セゾンFCは設立当初からずっと、「後ろからしっかりパスをつなぐサッカー」を徹底していました。それが今の自分のプレススタイルにつながっていると思います。

Q5 お子さんにサッカーを教えることはあるんですか？



A 子どもは男の子が3人いて、8歳、6歳、4歳です。上の子は今、セゾンFCでプレーしているんですよ。子どもたちと家の前などでボールを蹴って遊ぶことはありますが、基本的には子どもから見れば、僕は「プロサッカー選手」ではなく、完全に「お父さん」ですね。もちろん、子どもから「これどうやったらできるの？」と聞かれれば、自分でボールを使って説明することはあります。今は全員が「プロになりたい」と言っているので、頑張って目標を達成してもらいたいですね。

Q2 監督であり、父親でもあるお父さんとの関係はどうでしたか？

A 家ではお父さん、クラブでは監督という線引きがハッキリしていましたね。選手の送迎バスは父が運転していたのですが、帰りはもちろん自分の家が一番最後。まずは僕が「ありがとうございました」とあいさつをしてバスを降りてようやく「監督と選手の関係」から「父と息子の関係」になれたんです。指導者としての父はとにかく厳しかったですね。特にハートのないプレーに対しては、かなり厳しく叱られました。でも、そのおかげで、身体能力やテクニックに優れた選手が多いこの世界の中で、たいした能力もない自分がこまでやってこれたと思います。ですから自信を持って「父が最高の指導者だった」と言えます。

Q4 すばり、サッカーの魅力とは？

A 物心ついた時からボールと関わり合っていたので、サッカーは生活の一部ですね。その中で感じたのは、「サッカーは自分で決めて行動できる」ところ。監督の指示もあるのですが、めまぐるしく変化する状況の中で、最終的にはピッチの上に立つ選手自身が判断する。そこがサッカーのいいところですね。



Q6 最後にサッカーをする子どもたちにメッセージをお願いします。

A サッカーに限らず何事もそうですが、まずは楽しくやるのが大切。ですから自分で「こういうプレーができれば楽しいな」というのを見つけてください。僕たちも皆さんに「あんなプレーをしたい」「あんな選手になりたい」と思われるよう、頑張りたいと思います。

クイズ「このサッカー少年は誰？」 Who is this soccer boy?

センターバックからフォワードまであらゆるポジションをプレーしました	俊足を活かして走り勝つのが自慢でした！	ドリブルでゴリゴリ抜いていました！	誰よりも速く走れました！	実は、すごいドリブラーでした！	FWもやっていたのでシュートが得意でした	今と変わらず、ドリブル大好き少年でした！	キーパーもやっていました。意外？	可愛らしい子どもでしょ？
							<	

うこと。

ただ楽しくてボールを追いかけていた少年は、やがてサッカーからさまざまなことを学びながら、大人に、そしてプロサッカー選手へと育っていった。さらには父親となった彼らは次世代を担う子どもに対して何を思うのか？今回は「お父さんプレーヤー」である倉貫一毅選手と原一樹選手に、子ども時代の思い出や、子どもに対する思いを語ってもらった。



11FW

原一樹選手

Q4 子どもにはプロサッカー選手になってほしいと思いますか？

A 親がサッカー選手だから子どもにもプロになってほしいとは思いません。僕も子どものころ器械体操やドッジボールなどいろんなことをやっていたので、子どもも野球でもいいから好きなことをどんどんやってもらって、ゆくゆく自分で考えて進みたい道を決めてほしいですね。特に今から小学生の間は好きなことをのびのびとやって楽しんでもらえるような環境をつくってあげたいと思っています。

Q1 原選手は子どものころからサッカー一筋だったのですか？

A 幼稚園の時は器械体操をやっていました。サッカーというかボールを蹴って遊ぶようになったのは、小学校に上がってからです。グラウンドにゴールがあったので、1年生から6年生まで、みんな混じってサッカーをやっていました。3年生になって転校生が入っていた少年団が気になり、体験見学会に参加したところ、とても楽しかったので入団しました。

Q3 サッカーを始めた当時はどんな選手だったんですか？



A 性格としてはとにかく明るくて元気な子でした。そして、サッカー好きの中で一緒にプレーすることが楽しかったです。選手の中で一番遠方に住んでいましたけど、練習に通うのも苦にならなかったですね。選手としての特徴は、同年代の子どもと比べて身長は低かったのですが、とにかく足が速かったです。常にフォワードやトップ下でプレーし、スピードで抜け出して点を取るのが僕のプレースタイルでした。僕の父も昔、陸上競技をやっていて足が速かったそうなので、スピードは父親譲りなのかもしれません。

Q2 少年時代の憧れの選手は？

A 最初は三浦知良選手（横浜FC）でした。みんなのヒーローだったので練習の時、11番のビブスは取り合いになっていましたね（笑）。次に好きになったのは、当時地元の市立船橋高校のエースストライカーだった北嶋秀朗選手（ロアッソ熊本）です。北嶋さんは高校時代に全国制覇した後、地元の柏レイソルに加入したので、自転車を30分走らせて練習場まで見に行きましたね。これは余談ですが、小学校6年生の時に後楽園ゆうえんち（現：東京ドームシティ アトラクションズ）に遊びに行った時、キックターゲットでひときり目立つ人がいたので、握手と記念撮影をお願いしたんですよ。それが今、サンガでコーチをしている高木理己さん。その後、僕が市立船橋高校に入った時にも理己さんに指導していただきましたし、理己さんとは縁を感じますね。

Q5 お子さんとはサッカーをすることができるのですか？

A 上は2歳10カ月の男の子、下は9カ月の女の子がいるんですが、よくボールを蹴って遊びますよ。たまに練習場に連れてきて一緒にサッカーをします。上の子は歩き始めた1歳からボールを蹴っていたんですよ。今では「サッカー選手になる」と言って、丸いものをみつけたら何でも蹴ったりドリブルしたりして遊んでいます。親ばかかも知れませんが、ぜったいにうまくなると思いますよ（笑）。最近では「サンガのパバを見る」と言って試合の映像を見たり、シュートを決めたら「ゴール!」と言ってはしゃいだりしています。また、コーナーキックを蹴るシーンをマネして手を挙げてからボールを蹴ったり、「宮吉やる」と言ってボールを蹴ったりと、サッカーのいろんなシーンをまねしているようです。



子どもの未来のために、サンガができること。

京都サンガF.C.
アカデミーセンター長 高木 良明



ラブルがあることに子どもたちだけで解決したりしていたのではないのでしょうか？今はさまざまなモノがあふれ、子どもはひとりで遊ぶことができる時代

今、私たちの生活はどんどん便利になりました。その一方で、かつて良かったことも次第に失われつつあるように思われます。例えば子どもの遊び。昔は近所に住む、いろんな年齢の子どもが集まり、一緒に遊んでいました。その中で年上の子が年下の子の面倒を見たり、いろんな

になりましたが、私たちはもう一度、子どもたちが本来持つ力を信じたいと考えています。

サッカーは「判断のスポーツ」です。ピッチの上でめまぐるしく変化するすべての状況に対し、指導者が一つひとつ指示することはできません。さまざまな状況の中で選手それぞれが自ら考えて自分の長所を出したり、弱点をカバーしたりすることを、試合という競争原理の中から学んでいく必要があるのです。それはサッカーだけに限らず、社会生活でも同じことが言えますよね。

私がサンガのアカデミーセンター長に就任して約4カ月。私たちがいわゆる育成組織で指導しているのは中学生、高校生世代の選手たちです。この年代は思春期を迎え、身体と心の成長が著しく、親からすれば

単なるワガママにしか見えないこともあります。しかし、親や指導者もかつてはそのような時代を過ごしてきたはず。それを理解してあげている指導者のと、頭ごなしに「こうあるべきだ」と言うのでは、相手の受け取り方はまったく違います。特に保護者の方の役割は大切で、幼少時代はスキンシップも含めて子どもと密着し、大人に成長する手前の時代ではある程度の距離を保ちながらも言うべきことは毅然として言って諭すという、子どもとの適度な距離感を意識してほしいものです。京都サンガF.C.は、人間形成にとって大切な年代のお子さまを預かる立場として、保護者の方、地域（学校）と密接なコミュニケーションをとりながら、子どもが自分たちで「気づき」ながら成長する環境を提供できるよう、これから心がけていきます。

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

Cheer Up SANGA! [サンガ応援団インタビュー①]



頼むでJ1昇格!

京都大作戦 2013
～天の川 今年も宇治で 見上げな祭～
MISSION IMPOSSIBLE-KYOTO ~Look up at Amanogawa from Uji this year too~
10-FEETが主催する、京都の野外フェス!

2013年 7月 6日(土)、7日(日)
京都府立山城総合運動公園 太陽が丘
特設野外ステージ
オフィシャルホームページ
<http://www.sound-c.co.jp/kyotodai/13/>
問い合わせ: サウンドクリエイター
06-6357-4400

「10-FEETに関するライブ情報やリリース情報はオフィシャルホームページをチェック!」 <http://www.10-feet.com/>

取材協力: ハブ四条烏丸店 **サンガの試合も絶賛放映中!**

〒600-8411 京都府京都市下京区烏丸通四条下ル
水銀屋町620 COCON 烏丸 B1F 【最寄駅: 地下鉄四条駅 直結】
TEL: 075-353-4858 営業時間: 12:00 ~ 0:00 (年中無休)

京都を拠点に、アメリカや台湾など世界でも活躍するロックバンド「10-FEET」。夏のロックフェス「京都大作戦」も主催する地元愛あふれる熱いメンバーから、サンガへの応援メッセージが届きました!!

KOUCIHI: 10-FEETは今年でデビュー 16年目。順風満帆とはいかなかったし、波もありましたね(笑)。でも、3人とも「ライブが好き」というのを大事にしてきたのが、今がある理由かもしれないかな。ライブの空気感はその場のものではないし、サッカーの試合と一緒にないでしょうか。

NAOKI: 僕ら是对バンといって他のバンドと一緒にライブをするスタイルが多いんです。サッカーみたいに勝ち負けじゃないけれど、仲間をリスペクトしながら刺激を受けて、もっといいライブをしたいという思いがありますね。



左から、NAOKI (Ba./Vo.)、TAKUMA (Vo./Gt.) KOUCIHI (Dr./Cho.)

TAKUMA: サンガって、「サンガつながり隊」が京都の学校を巡回してサッカー教室をしたり、ホームタウン活動を大事にしていますよね?地元とつながるのはすごくいいことじゃないかと思いますね。サポーターとチームの関係がよくなったら、応援や試合の雰囲気が変わると思う。ライブでもそうだけど、お客さんの力って大きいんですよ。もしお客さんが棒立ちならまったく違うライブになるんじゃないかな(笑)。盛り上げようという意識も大事かもしれないけど、「つい声が出る瞬間」ってあると思うんですよね。サンガの試合にも、つい声を上げてしまう瞬間っていっぱいあると思う。この声の強さに、これまで育まれてきたものが表れるはず。地元との関係がよくなればチームがよくなり、試合の動員数も増える。まさに強いチームがいれば、京都のまちも盛り上がりますよね。

NAOKI: 僕らが10周年の時に企画して、毎年続けている「京都大作戦」も一緒かもしれないね。

TAKUMA: お客さんや出演バンドから「続けてほしい」と言ってもらって今がある。できる限り継続してみようかなと思ってます。「京都大作戦」を全国に知ってもらえたら、京都が盛り上がると思うし。サンガもきっと同じ思いだと思うから、僕らは話が合うと思いますよ(笑)。

KOUCIHI: そうだね。「一度見たら、もう一度見たくなるサッカー」をしているサンガと、お客さんに「また来たい」と思ってもらえるライブを目指す僕らは一緒だと思う。10-FEETも京都を盛り上げるためにがんばるんで、サンガもがんばってください。

NAOKI: 僕ら10-FEETもサッカー大好き。ちなみに僕はノーマークの時にひとりでクライフターンするのが得意です(笑)。サンガには見ておもしろいサッカーを続けてほしいですね。今年はぜひ西京極で応援したいな。

TAKUMA: ほんまやな、俺も見たいなあ!選手みんなケガには気をつけて、ベストの状態より長くサッカーをしてほしいですね。ファン・サポーターは選手の好プレーにつながる声援を送って、試合の魅力を周りに伝えることで、輪が広がっていくといいなと思います。頼むで、J1 昇格!!

ホームタウン活動だより

「Go!Go!郵便局サンガDay」がスタート!!
3月28日@城陽郵便局

地域の郵便局と京都サンガF.C.の共同企画「Go!Go!郵便局サンガDay」がスタート。この日は工藤選手と宮吉選手が城陽郵便局で1日郵便局長を務めさせていただきました。局員さんが紫色のTシャツを着ている日が郵便局サンガデーとなりますので今後ご注目を!



発達障害啓発 「かがやけ!はばたけ!ウォーク」に参加!
3月30日@三条鴨川⇒二条公園

山田選手、齊藤選手、U-15選手19名、祖母井GMとしてパーサくんが自閉症をはじめとする発達障害啓発のためのウォーキング「かがやけ!はばたけ!ウォーク」に参加しました。約2時間のウォーキングにご参加いただきました皆さま、大変お疲れさまでした。



アカデミーコーチが中学校のサッカー部を指導!
3月25日~29日@各ホームタウン中学校

普段はサッカースクールで指導しているホームタウンアカデミーのコーチが、春休み期間を利用して、各ホームタウンの中学サッカー部へ指導に行きました。1週間と短い期間でしたが、全部で15校の中学サッカー部へ訪問することが出来ました。これからは京都サンガF.C.はコーチによるサッカー部の指導をどんどん行いたいと思っていますので、よろしくお願いします。



サッカースクール生岐阜戦応援バスツアー
4月7日@長良川競技場

サッカースクールのコーチとスクール生30名で、アウェイのFC岐阜戦応援バスツアーに行ってきました。FC岐阜のスクール生との交流戦や、エスコートキッズを行い、最後は試合観戦で選手にエールを送りました。3得点で試合に勝利し、選手と一緒にスクール生も喜びを分かち合え、とても思い出に残るバスツアーになりました。



— 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

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.03 「ダメ」はダメ!

「ダメ」をやめて本質を伝えれば、
子どもの創造性やチャレンジ精神が育ちます。

小さいお子さんを連れているお母さんが、「〇〇ちゃん、それ触ったらダメ!」とか「ダメでしょ!」と大声で言っているシーンをよく見かけます。保護者の皆さんも「ダメ」という言葉を頻繁に使っている方が多いんじゃないでしょうか?

私は「サンガつながり隊」の活動をしている時、「ダメ」と言うことは、まずありません。例えば、幼稚園世代の子どもは、ドリブルをして遊んでいても、すぐにボールを手で持ってしまいます。それに対して、「手を使っちゃダメ!」と言っても、うまく伝わりません。逆に「はい、足で蹴るんだよ〜」と言ってあげると、積極的に足でボールを蹴ることを楽しんでくれるようになります。もう少し上のジュニア世代のサッカー指導を見てみると、今度はコーチが「そこでパスはダメ!」「ドリブルはダメ!パスを出せ!」とか言っている場合が多いんですよ。そうすると、次に同じような場面になった時、パスやドリブルに躊躇するようになり、さらにはコーチの指示がなければ動けない、つまり自分で判断できなくなってしまいます。これも安易に「ダメ」と言わず、自由にやらせてあげた方が良く私は考えます。よっぽど違うことをしていたなら「今、ドリブルをしたけど、近くの味方にパスもできたよね」と、相手がやったことを一度認めてから別の方法を示してあげるようにしましょう。

私たちは子ども時代、いろんな経験をしました。大人から「ダメ」と言われたこともしましたが、そこから多くのことを学びましたよね?子どもは多くの経験を重ねながら創造性や洞察力、チャレンジ精神を養っていくんです。

さて、ではどうやって「ダメ」をやめればよいのでしょうか?まずは他の言葉に置き換えてください。

「ここに座っていてね」とか、「ケガをするよ」と言った方が、本質が伝わりますよね。もっと小さい子なら、つかまえてやめさせてあげたら良いのです。大人もその本質を見極めるよう心がけてください。私が昔、3歳児教育をしていた時の話です。積み木遊びをしていた子どもがお互いに積み木を投げ始めました。それを見ていたお母さんたちは「ダメ」を連発します。そこで私は積み木で塔をつくり「はい、あれに積み木を当ててみようね〜」と言うと子どもたちは塔に向かって積み木を投げ始めました。さっきまで「積み木を投げちゃダメ!」と言っていたお母さんたちは一転して「頑張れ!」「おいしい!」と応援を始め、塔に当たった時はそれこそ拍手喝采でした。もちろん子どもも大喜びです。つまり積み木を投げるこそそのものが「ダメ」なのではなく、「人に当たると痛いし、危ない」ということが本質だったわけですね。

さあ、皆さんも口癖の「ダメ」をやめるよう、意識してみましょう。すると子どもも自分も、何か変わっていくはずですよ。



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

現役時代はフォワード一筋で、ヘディングに自信があり、クロスボールに頭で合わせるのが得意のゴールパターンでした。サンガで3シーズンプレーした後、引退することを決意したのですが、やはり好きなサッカーにずっと関わっていたいという気持ちもあり、指導者の道に入りました。それからさまざまな年代の指導を通して、気付いたら指導者の魅力にどっぷりと浸かっていましたね。育成年代の選手は、サッカーでも学校生活でも精神的に不安定になりやすく、メンタルの部分が非常に難しくなります。ただ、人間はミスの中から学んで成長していくので、長い目で指導していくことが大事だと思っています。また、そうやって選手が成長していく過程をすぐ近くで見られるのは、嬉しいやりがいを感じますね。最近の育成年代の選手の持っているレベルは確実に上がってい

ますが、その一方でハングリーさが足りなくなっているのかなと感じたりもします。「プロに絶対になってやる!」という意志をもっと引き出しにして、サッカーに取り組んでほしいと思っています。そして、数年後にはプレーではもちろん、人間的な部分でもチームを引っ張り、サンガの中心になれる選手へと育ててもらえるよう、指導しています。



U-18監督
川勝 博康
Hiroyasu KAWAKATSU
1975年9月19日生 京都府出身
日本サッカー協会公認
B級ライセンス

同志社大学卒業後、1998年から2000年までサンガでFWとして活躍。各年代のコーチ・監督を経て、2010年からU-15監督を務める。今年よりU-18監督に就任。



RYOUMA寮栄養士 木下さんの

すこやか栄養学

旬の野菜、
タケノコで便秘予防!

春が旬の野菜といえばタケノコを思い浮かべる方も多いと思います。このタケノコは低エネルギーでヘルシーな食品ですが、カリウムや食物繊維も豊富に含んでいます。特に不溶性の食物繊維であるセルロースが豊富で、便の量を増やし腸の蠕動運動を活発にすることで便秘予防に役立ちます。水溶性の食物繊維には、余分な脂肪やコレステロールの吸収を防ぐことで動脈硬化や脂質異常症の予防や血糖値の急上昇を防ぐことで糖尿病の予防などが期待できます。また、タケノコを切ると出てくる白い粉は、アミノ酸の一種のチロシンで、脳の神経伝達物質であるドーパミンの材料になるので、食べても問題はありません。今回は春の食材を組み合わせたタケノコと菜の花の和え物を紹介します。

RYOUMAミニレシピ

【材料4人分】・ゆでタケノコ… 100g
・菜の花……………200g

A

・すりごま……………大さじ1
・砂糖……………大さじ1
・白味噌……………大さじ3
・酢……………大さじ2
・練りからし……………お好みで

タケノコと菜の花の酢味噌和え

- ① ゆでタケノコは2〜3cmほどのスライス、菜の花は一口大くらいの食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 菜の花はサッと塩ゆでし、ザルにあげ冷まし水気を絞る。タケノコはフライパンで焦げ目がつくくらいまでこんがり焼く。
- ④ ③を②で和えて出来上がり。

THE NEW VALUE FRONTIER

KYOCERA

京セラは、技術力でエネルギーを変える。

KYOCERA
THINKING
ENERGY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必要。少し意外ですが、効率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 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1月現在、当社調べ。

京セラ株式会社



HOME GAME INFORMATION [今月のホームゲーム情報]

今月のHOME GAME

今年のJ2は早くも大混戦の予感！
上位争いから抜け出すために、熱いエールを!!



5月6日(月・休) 18:00
vs 松本山雅FC



5月12日(日) 16:00
vs ザスパクサツ群馬

J2初年度の昨シーズンは、12位と健闘。サンガは天皇杯も含めて松本と3回対戦し、1勝1分1敗。特にリーグ戦では苦戦したため、今シーズンこそは苦手意識を克服するためにも、絶対に勝っておきたい相手だ。前線からの積極的なプレスや素早い攻守の切り替えが特徴の松本に対し、サンガはそれ以上のひたむきなサッカーで勝利を狙う。

今シーズンから「ザスパ草津」から改称したが、変わったのは名前だけではない。指揮官にはサンガとの対戦経験が豊富な秋葉忠宏監督が就任。選手も大きく入れ替わり、「守備意識が高く、熱いサッカー」を実践しようとしている。新加入選手には、かつてサンガに在籍した加藤弘堅や黄大城の兄・黄大俊がおり、古巣対決や兄弟対決にも注目。

勝利の女神 SANGirl

サッカー観戦に
季節到来!!

堀 葵さん(20歳)学生

Q1: サンガのサポーター歴は?
まだ1年です。

Q2: サンガを好きになったきっかけは?
友人の影響でファンになりました!

Q3: 好きな選手は?
宮吉拓実選手

Q4: あなたにとってサンガとは?
パワーを与えてくれる存在!

Q5: 応援メッセージをお願いします。
絶対J1昇格!!応援しています!

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			ファンクラブ 前売 21試合分	お値段	シーズン シート	一般 前売 21試合分	お値段	
		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	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	3,500	4,000	-	4,000	4,500	-	48,000	73,500	25,500	56,000	84,000	28,000
	SS指定席	3,000	3,500	-	3,500	4,000	1,750	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	-	27,000	42,000	15,000	32,000	48,300	16,300
	シニア	1,700	2,000	800	2,000	2,500	800	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
	大 人	1,700	2,000	-	2,000	2,500	-	24,000	35,700	11,700	28,000	42,000	14,000
自由席	SB自由席	大 人	1,500	1,800	1,800	2,300	700	21,000	31,500	10,500	25,000	37,800	12,800
	シニア	1,000	1,300	-	1,000	1,250	-	11,000	14,700	3,700	14,000	21,000	7,000
	小中高	700	1,000	-	700	1,000	-	8,000	10,500	2,500	10,000	15,750	5,750
	大 人	1,200	1,500	-	1,500	2,000	-	18,000	25,200	7,200	21,000	31,500	10,500
自由席	サンガサポーター席	大 人	1,000	1,300	1,300	1,800	500	15,000	21,000	6,000	18,000	27,300	9,300
	ホーム自由席	大 人	500	750	750	1,000	-	8,000	10,500	2,500	10,000	15,750	5,750
	大 人	-	1,500	-	-	2,000	-	-	-	-	-	-	-
	シニア	-	1,300	-	-	1,800	-	-	-	-	-	-	-
ビジター自由席	大 人	-	750	-	-	1,000	-	-	-	-	-	-	-
	小中高	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

チケット購入方法

店舗・プレイガイド

pia.jp/t
チケットぴあ
0570-02-9999

CircleK Sunkus

マチのばっくステーション
LAWSON
あなただけのコンビニ
FamilyMart
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

2013 西京極席地図



交通アクセス

京都駅 JR 近鉄線 地下鉄線

京都市バス73系統 約35分・220円

京阪京都交通 21号・21A号系統 約20分・220円

市営地下鉄烏丸線 約4分 210円

バス停 西京極 運動公園前

西京極スタジアム

徒歩約 5分

四条 駅

烏丸 駅

西京極 駅

阪急京都線 約5分 180円

徒歩約 5分

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

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

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。

詳しくは 京都サンガF.C.ファンクラブ事務局
TEL :075-212-0635
Email: fan-club@kyotosanga.jp

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告白!!

●ミニレボ
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

Co²削減で、地球環境にやさしい
輸送サービス!

e²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]

ホームゲーム
スケジュール付き

山瀬選手ミニスタンド

【完成図】



メディア情報

ホットなサンガ情報は
ここでチェック!



TV

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

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

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

RADIO

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



サンガ読書王

オススメ!

染谷 悠太の推し本

「愛することや生きる勇気を学べます!」



『サイエンスミステリー』というテレビ番組がきっかけで彼女を知り、この本に出会う事ができました。彼女の透きとおるような綺麗な心、ポジティブな姿勢・生き方からは本当に多くのことを学べます。「神様、私をこの世に創ってくださってありがとう」と、若くして天に召されることになったアシュリーですが、命の輝きを満喫しながら精一杯歩んだ17年間。彼女がこの世に残していったギフトを、この本を通して受け取ってみてください。温かい気持ちと涙



アシュリーが
教えてくれたこと

著者：ロリー・ヘギ
判型：A5判 / 157P
出版社：扶桑社
税込価格：1,365円

に包まれながら、たくさんの勇気や元気がきつと湧いてくるはずです!

古都の人気スイーツをコトノちゃんが大紹介!!

Kotono Sweets



沖縄産黒糖のコクと甘みがふわり
ヘルシーな女子の味方スイーツ!

コトノスイーツ

かりんとう専門店が開発した「かりんとうドーナツ」。白砂糖は一切使わず、沖縄産黒糖を生地に練り込んでいるから、まるでカaramelのような黒糖のコクと香ばしさがたまらない! 表面サクッ、噛むほどにもっちり後を引く食感の決め手は、油の吸収を抑える独自製法の大豆ペーストを練り込んでいるから。つまり、こんなにおいしいドーナツなのに、ヘルシーってコト☆

あめんぼCaféの
かりんとうドーナツ
(黒糖プレーン) 180円



ごまミルク、黒糖ニッキ、黒豆きなこもあり

あめんぼ Café
京都市中京区三条通新町西入ル釜座町30
TEL. 075-708-7725
10:00～19:00 / 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)

■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

※お申込は両本でも受け付けます。

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



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

サポートショップ加盟店募集中!!

「京都サンガF.C. サポートショップ」は、サンガとファンとホームタウン京都を結び、街を盛り上げるネットワークとしてご活用いただけます! [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、サンガオフィシャルサイト(PC、モバイル)への店舗情報掲載、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。あなたのお知り合いのお店もぜひご紹介ください!



沖縄ダイニング PEPPER

お問い合わせ先

株式会社京都パープルサンガ「サポートショップ」係
TEL.075-212-0635 FAX.075-212-0628
(9:30～17:30 土・日・祝は休み)



オフィシャルサイトのスポンサーページからもお申し込みいただけます!

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

自分で行動しないとヒントを得られない。
だから私はいろんな所に足を運ぶのです。

ある日のこと、チームが休みだったので、車を走らせて京都府南部の南山城村へ行ってきました。南山城村は京都府唯一の村で、宇治茶の名産地ということは聞いていましたが、どんなところなのか実際に見たかったからです。まず最初に訪れたのは、旧：田山小学校。ここは2003年に130年近い歴史に幕を閉じて廃校となったのですが、現在は交流施設として活用されています。木造の昔懐かしい佇まいの中で、わら細工やそば打ち、木工などの「ものづくり体験」をしたり、カフェで休憩したりすることができます。教室に置かれていた机も、私が子どもだった時と同じものであったので、懐かしかったですね。そこで知り合った方に他にどこか良いところをご紹介していただけるようお願いして向かったのが、「AIR 南山城村」[Artist In Residence 青い家]という施設。道に迷いながら辿り着いたのは、茶畑をくぐり抜けたところにひっそりと佇む古民家

でした。ここは宿泊施設やギャラリー、イベント会場として利用でき、時にはミュージシャンが練習やレコーディングに使うこともあるそうです。また、施設の人が薪割りをして暖を取るところなど、昔ながらの暮らしを垣間見ることができる、素晴らしい施設でした。

私がこのように京都府下のいろんな所に足を伸ばすのは、純粋な遊び心や好奇心からです。が、それでもいろんなモノやコトを見聞しているうちに、サンガのホームタウン活動、つまり地域とのつながりを持つためのヒントをたくさん得ることができました。今回訪れた南山城村でも、子どもたちに里山体験をしてもらったり、お年寄りにバードウォッチングをしていただいたりして、いろんなことを感じ、学び、楽しんでいただけたと思うんです。また、訪れた地域の方から「スポーツの世界の人が、スポーツの枠を超えてつ



ながってくれようとしているのがうれしい」と言っていたこともあります。そうすると、またいろんな所に足を運びたくなるんですね。



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。



NEW GOODS [新着グッズ情報]

2013レプリカユニフォーム1st 半袖

(写真: 右)
一般価格: 10,500円
ファンクラブ価格: 9,450円 **好評発売中!**

2013レプリカユニフォーム2nd 半袖

(写真: 左)
一般価格: 10,500円
ファンクラブ価格: 9,450円 **好評発売中!**

※数に限りがございます

【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

新会場、新メニューも登場!!

京都サンガF.C.スクール生募集!!

年代に応じたサッカーの技術向上と、豊かな人間性を育てるサンガのスクール。
新たなクラス、会場も新設され、さらに充実しました!



スクール会場

府立体育館 MK上賀茂 京都銀行 嵐山
吉祥院 サンガタウン城陽 ペルファ宇治
西京極 勤修寺 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
村田機械 長岡京

プレミアコース

新設 プレミアクラス ※小学校2年生～6年生の男女

自立・想像力・コミュニケーションなど、子どもたちが抱えている問題にサッカーを通して向き合う新しい形のクラス。週1回の練習と月1回の宿泊プログラムを実施。宿泊プログラムでは、親子で昼食をとり、保護者の勉強会も行なうなど、親子ともに成長を促します。

クリニックコース ※会場により開催クラスが異なります。

GKクラス ※小学校4年生～6年生の男女

中学生クラス ※中学生の男女

一般クラス ※年長児・小学生の男女

大人クラス ※20歳～55歳の男女

お申込み方法 | オフィシャルHPから入会申込資料をご請求ください。

京都サンガ

検索

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?

■開講日: 2013年4月10日(水)

① 4月～6月(プレスクール期間) 毎週水曜日 15:50～16:50

② 7月～(本スクール)

■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: cheer@kyotosanga.jp まで、メールにてお問い合わせ下さい

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]



好きな
1選手の
サイン入り色紙
3名様

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.13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: 5月31日(金)
※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 6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. 5.1 - 5.31

サンガ 必昇 占い

今月の運気急上昇選手
13 FW 宮吉拓実
イメージをそのままプレーに表せるかがポイントになります。攻守のバランスを考えて動くチャンスとの起点に。

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 MATSUOKO(毎週月曜)
・鳥丸五条 KITTEN COMPANY(毎月1土) 四葉裏寺町 隠れ家だんご 鈴(毎月第4金曜)
・五葉西院 イオンモール京都五葉 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 準備は整っています。やるかやらないかは、貴方が決めることです。 ・必勝アイテム……フラットトート ・必勝祈願……菅大臣神社	おうし座 4.20～5.20 全体運 今までのやり方を改めてみましょう。やり方を変えれば結果も変わります。 ・必勝アイテム……マウスパッド ・必勝祈願……平野神社	ふたご座 5.21～6.21 全体運 まずはどうなりたいかをイメージすることで、行動に変化が生まれてきます。 ・必勝アイテム……水筒 ・必勝祈願……御金神社	かに座 6.22～7.22 全体運 目に見えない繋がりを意識すること。目に見えることで判断しないこと。 ・必勝アイテム……チケットホルダー ・必勝祈願……岡崎神社	しし座 7.23～8.22 全体運 貴方とそれを取り巻く環境全てがうまく回ることを想像し、創造すること。 ・必勝アイテム……サイン入りグッズ ・必勝祈願……熊野神社	おとめ座 8.23～9.22 全体運 チャンスのタイミングを見逃さないこと。それは貴方の直感が知っています。 ・必勝アイテム……パーサくんぬいぐるみ ・必勝祈願……北野天満宮
てんびん座 9.23～10.23 全体運 周囲の人達が成長するお手伝いをするに、今は意識を集中してみましょう。 ・必勝アイテム……ステーションナリーセット ・必勝祈願……わら天神(敷地神社)	さそり座 10.24～11.22 全体運 貴方の考えは万人に理解されません。信用ある人以外には話さないように。 ・必勝アイテム……リングノート ・必勝祈願……栗田神社	いて座 11.23～12.21 全体運 周囲に気にし過ぎては何もできません。夢中になれるものに集中しましょう。 ・必勝アイテム……レプリカユニフォーム ・必勝祈願……御王神社	やぎ座 12.22～1.19 全体運 同じことを続けるのはやめましょう。できることから習慣を変えていくこと。 ・必勝アイテム……ベンチコート ・必勝祈願……櫻宮神社	みずがめ座 1.20～2.18 全体運 貴方自身で幸せも不幸せをも生み出し、暮らしていることに気付くこと。 ・必勝アイテム……念珠ブレスレット ・必勝祈願……秋葉神社	うお座 2.19～3.20 全体運 ぐずぐずせずに、すぐに覚悟を決めること。決断することで動き出します。 ・必勝アイテム……パーサくんティッシュケース ・必勝祈願……車折神社