KYOTO SANGA F.C. FREE PAPER

# SANGA TIMES

## INTERVIEW

［ピッチ内だけでなく、ピッチ外でも
感謝の気持ちを行動で示したい］

13 FW 宮吉 拓実

## MONTHLY REPORT

J1復帰への挑戦はクライマックスへ！

## SPECIAL FEATURE

［新スタジアム、いよいよ完成間近］

## FITNESS & EXERCISE

DF 牟田雄祐によるストレッチ紹介

## OTHERS

ホームタウン活動記
サンガつながり隊
レイザーラモンRGコラム
応援メッセージ
インフォメーション

J1昇格に向けて絶対に落とせない一戦となった第37節・横浜FC戦。
攻撃陣による3得点と守備陣によるクリーンシート達成。チーム一丸で
快勝を収め、昇格争いのクライマックスに向けて弾みをつけた。

■2019明治安田生命J2リーグ ホームゲーム■

【第39節】日本旅行 スペシャルデー
**11. 4(月・休) 14:00 vs ヴァンフォーレ甲府**

【第41節】ファミリーイナダ スペシャルデー
**11.16(土) 14:00 vs ジェフユナイテッド千葉**

チケット購入は便利なJリーグチケットで
J.LEAGUE TICKET Online Service

会場／たけびしスタジアム京都
（西京極スタジアム）
阪急「西京極」駅▶徒歩約10分

VOL.79
2019.NOVEMBER
FREE

闘紫を胸に、感動を共に。

https://www.sanga-fc.jp

# INTERVIEW

1992年8月7日生まれ。滋賀県出身。2005年、京都サンガF.C. U-15に加入。U-18に昇格して間もない2008年にトップチームに登録され、クラブ最年少で Jリーグ公式戦に初出場を果たす。2014年にカターレ富山への期限付き移籍、2016年にサンフレッチェ広島、2018年に北海道コンサドーレ札幌への完全移籍を経験した後、今シーズン、サンガに復帰。チームキャプテンを務めている。

**●現在の状況について**

チームとしては昇格を狙える順位にいるので、残りの試合でできるだけ多くの勝点を重ねていけば、シーズン終了時に「J1昇格」という結果に結びつけられると信じています（第35節・愛媛戦終了時）。一方、個人としてはなかなか数字上の結果を残せていないので、ここまでを振り返ると悔しいです。しかし、残りの試合で僕が数字を残すことによってチームの勝利にもつなげていくことができると思っています。

**●チームキャプテンとして**

開幕前のキャンプで中田一三監督から話をいただいて、「やります」と答えました。今までシーズンを通してキャプテンを務めたことがなかったので、この経験を通して、いろいろなことが見えてきたり、考えを巡らすことによって自分の成長にもつながると思ったのが理由です。特にキャプテンとして特別なことをしているわけではありませんが、自分の考えを行動で示すことによってチームのプラスになればと考えています。

**●サンガを離れていた時の経験**

サンフレッチェ広島では、個人的に怪我が多く難しい2年間でしたが、J1で優勝したことがあるチームでプレーできたことは良い経験になりました。北海道コンサドーレ札幌ではなかなかゲームに絡むことができませんでしたが、J1残留争いをしていたところから、ミシャさん（ペトロヴィッチ監督）が掲げるサッカーが定着していくに従ってJ1定着、上位争いできるクラブへと、まさに急成長している段階に立ち会えたことは自分にとって良かったと思います。

**●サンガに戻って感じる自身の変化**

サンガは常に手入れが行き届いたグラウンドが2面あるなど、僕たち選手は素晴らしい環境の中でサッカーに取り組むことができています。グラウンド以外にも、たくさんの人が僕たちを支えてくれていることに対し、常に感謝の気持ちを持たなければならないという思いが改めて強くなりました。チームのためにできる限りのことをやり、個人としても成長していきたいというのは当たり前ですが、それに加えてさまざまなイベントに参加したり、より多くの人と積極的に交流することによって、サンガに貢献したいと思っています。小さい頃からお世話になってきたクラブなので、昔からそういう気持ちは持っていましたが、人見知りな性格もあってなかなか行動に移すことができませんでした。加藤順大選手にはまだまだ及びませんが、SNSでいろいろなことを発信するようになったのも自分の中では大きな変化だと思っています。昔から僕を知っている方たちの中には「あのミヤが？」と驚いている人も多いのではないでしょうか（笑）。

**●シーズン終盤に向けて**

来年、亀岡に新しいスタジアムができます。やはり「J1のサンガ」として新シーズンを迎えることで、サンガを応援してくれる方も増えますし、アウェイチームのサポーターもたくさん試合を見に来てくれるようになるはず。そのためにもしっかり準備して残りの試合に臨み、ひとつでも多く勝点を積み重ねていきたいと思っています。個人としては、今シーズン、最前線からシャドウストライカーなどさまざまなポジションでプレーしていて、それぞれに役割がありますが、攻撃的なポジションには変わりないので、できるだけ多くフィニッシュに関われるよう意識しています。また、現在のサンガにはアカデミー出身の選手や大卒ルーキーとしてサンガに入って来た選手がたくさんいて、そんな選手たちの活躍を喜んでいる人も多いですが、他のクラブから来てくれた選手も含めてサンガというチームですから、最後まで全員で力をひとつに合わせて全力で臨みます。

ピッチ内だけでなく、ピッチ外でも
感謝の気持ちを行動で示したい。

## 13 FW 宮吉 拓実
TAKUMI MIYAYOSHI

# 2019 MONTHLY REPORT

## 試行錯誤の先に見えてきた希望。
## J1 復帰への挑戦はクライマックスへ!

京都サンガF.C.の戦いの軌跡を1カ月ごとに振り返るこの企画。今号では2019明治安田生命J2リーグ第34節・鹿児島ユナイテッドFC戦からの4試合をおさらいしていきましょう。

8月以降は連勝が1度もできず、思うように勝点が伸ばせない状態が続いていたサンガ。特にアウェイゲームでは4連敗と結果が出せていなかった中で敵地に乗り込んだのが、第34節の鹿児島戦でした。一美和成と仙頭啓矢が前線に並ぶ2トップを採用して挑んだこの試合、開始17分に小屋松知哉のクロスを一美が頭で合わせ、幸先よくサンガが先制します。その後は「ボール際が激しかった(中田一三監督)」鹿児島にペースを握られる時間もありましたが、虎の子の1点を守り抜いて勝利。アウェイ戦の連敗ストップに成功します。

久しぶりの連勝を目指してホームに愛媛FCを迎えた第35節もサンガは2トップを継続。すると、34分に一美のポストプレーを起点に仙頭がネットを揺らし、57分には仙頭のスルーパスから一美がゴールと、2トップの活躍で2点を先行します。ところが、ロングボールを多用してきた愛媛の前にいつものように落ち着いたパス回しができず、「後半にみんなの足が止まってしまった(金久保順)」状態に。ゲーム終盤に元サンガの山瀬功治らのゴールで2点差を追いつかれてしまい、悔しさが残るドロー決着となりました。

敵地に乗り込んだ第36節・レノファ山口FC戦は、大型の台風19号が接近していた中でのゲーム。この試合では3バックから好調時に採用していた4バックへとフォーメーションを戻したサンガでしたが、前線から果敢なプレスを仕掛けてきた山口に苦しめられることになります。それでも粘り強く戦っていたものの、終盤の79分、強風に戻された山口のフリーキックをうまく処理できずに失点。そのまま0-1で敗れてしまいました。

続く第37節は、J1自動昇格へ向けてのまさに正念場と言える一戦となります。相手はリーグ戦で18戦負けがなく、首位・柏レイソルに肉薄する勢いを見せていた横浜FC。負ければプレーオフ圏からの転落が濃厚で、勝てば上位との差を縮められるこの試合、サンガは1トップに仙頭を配し、レナン・モッタ、中坂勇哉を加入後初となる先発で起用するなど、大胆な布陣で臨みます。そしてこの策が奏功。相手のミスを誘うプレッシングで開始直後に先制すると、主将・宮吉拓実の2ゴールで突き放し、難敵相手に胸をすくような完封勝利を収めました。

第37節を終え、今季のリーグ戦は残り5試合に。4位の大宮アルディージャが1試合消化が少ない状況ながら、サンガは暫定2位のモンテディオ山形に勝点2差の5位と、悲願のJ1復帰に十分手が届く位置に付けています。2019シーズンはついにクライマックスです。1カ月後、歓喜のフィナーレが待っていることを信じましょう!

サッカー専門紙エルゴラッソ京都担当
川瀬 太補

※第37節終了時点

### サンガ番記者が選ぶ 注目選手

**黒木恭平**
KYOHEI KUROKI
**5 DF**

マイボールを大事にする今季のサッカースタイルに見事にフィット。開幕戦から全試合スタメン出場(第37節時点)しているのは黒木と小屋松知哉の2人のみ。いまではチームに不可欠な存在に。鳥栖や山口で昇格を味わっている経験もシーズン最終盤で生きてくるはず。

**7 MF**
**レナン モッタ**
RENAN MOTA

なかなか出場機会をつかめていなかったが、第37節・横浜FC戦でJ2初先発を果たすと3-0の快勝に貢献した。パサーらしくアシストも記録したが、まだまだ向上心は旺盛。「さらにチームに貢献したい」との言葉どおり、11月はさらなる活躍が望めそうだ。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 第34節 | 9/28(土) 19:03 @白波スタ<br>vs 鹿児島ユナイテッドFC | 1 - 0 | [得点] 一美和成 |
| 第35節 | 10/6(日) 14:03 @たけびし<br>vs 愛 媛 F C | 2 - 2 | [得点] 仙頭啓矢、一美和成 |
| 第36節 | 10/12(土) 14:03 @下関<br>vs レノファ山口FC | 0 - 1 | |
| 第37節 | 10/19(土) 14:03 @たけびし<br>vs 横 浜 F C | 3 - 0 | [得点] 仙頭啓矢、宮吉拓実×2 |

# SPECIAL FEATURE

## 新スタジアム、いよいよ完成間近

京都サンガF.C.が2020シーズンから熱い試合を繰り広げる新スタジアムである「サンガスタジアム by KYOCERA㈱(京都府立京都スタジアム)」の整備もいよいよ大詰め。今回は現在明らかになっている施設概要の一部をご紹介します。

### 選手との一体感が生まれる迫力の観戦環境

新スタジアムは国際試合も可能な府内唯一の球技専用スタジアムで、スタンドとピッチが近く、臨場感あふれる試合観戦が可能。スタンドは二層式で、下段スタンド上部に上段スタンドを張り出すことでスタンドの奥行きを最小化し、ピッチから観客席までの距離を近づけています。また、下段スタンド最前列とピッチとの高低差を抑えることによって、プレー中の選手をより間近に感じることができ、より迫力と臨場感あふれる観戦環境を実現。さらに雨天時も快適な観戦ができるよう配慮し、大屋根によって全席を覆う、全国初のスタジアムです。

### さまざまな観戦スタイルに対応した席種

一般観客エリアは背もたれ付き跳ね上げシート(カップホルダー付き)とし、居心地の良い観戦環境を実現。メインスタンド2階にはVIPラウンジ+テラス席、3階にはスカイボックス+テラス席を設け、京都らしいインテリアに包まれつつ食事や観戦を楽しめます。さじき席やゆったり席など、好みや用途に応じて選べる多彩なシートバリエーションが魅力です。

**■席種と席数**

| | | |
|---|---|---|
| メインスタンド | 3,912席 | 一般席、VIP、スカイボックステラス席、車椅子席 |
| バックスタンド | 6,779席 | 一般席、車椅子席 |
| 北サイドスタンド | 5,533席 | 一般席 |
| 南サイドスタンド | 5,455席 | 一般席 |
| 計 | 21,679席 | |

座席間隔:一般席47cm、VIPテラス席55cm、スカイボックステラス席52cm

### 環境との共存や賑わいの創出を生むスタジアム

夢やあこがれの舞台、スポーツを通じた青少年の健全育成、北中部地域へのゲートウェイ、そして京都府全体の発展の拠点として整備が進む新スタジアムは、JR京都駅から快速で約20分のJR亀岡駅にほぼ隣接した好立地も大きな魅力です。また、日本で唯一の屋内クライミングウォールを設けるなどの賑わいを生む設備、環境への配慮がなされた設計、防災拠点としての機能などを備えています。

### 地域の声

**亀岡市自治会連合会**

新スタジアムを契機に、サンガのホームゲームはもちろん、さまざまなイベントを開催することにより、亀岡市の特産物や観光といった魅力をより多くの人に知っていただき、市内外からの人々のコミュニティー環境を醸成できるよう、力を注いでいきたいと考えます。サンガには、新スタジアム完成をきっかけに、J1で常に優勝争いができるチームとなり、亀岡市民と京都府民の大きな力となっていただけることを期待しています。

**亀岡市商店街連盟 専務理事　井尻 清行さん**

サンガのファン、サポーターの方々はもちろん、選手も亀岡市内の店舗を利用し、亀岡市に溶け込んでいただくことによって、新スタジアムを中心とした亀岡駅周辺の賑わいが生まれることを期待しています。まずは今シーズン、より大きな盛り上がりを目指して、ぜひJ1昇格という目標を達成してください。

新スタジアムの
ふるさと納税寄附についての
詳細はこちら▶

### 新スタジアム建設のプロセス 2018.11〜2019.9

## 京都府 × 京都サンガ F.C.
## オレンジリボンキャンペーン

今年もホームゲームで啓発活動を実施!
**〈11月16日(土)京都サンガF.C.vsジェフユナイテッド千葉〉**

**チェックポイント**

①オリジナル啓発グッズのプレゼント!
②サンガの選手によるコラボ啓発動画を電光掲示板で表示
③選手キャプテンがオレンジ色のキャプテンマークを着用!
④サンガのコーチによるサッカー教室の開催

オレンジリボン運動は、「子ども虐待のない社会の実現」を目指す市民運動です。

京都府では、一人でも多くの方が児童虐待や子どもの人権について関心を持ち、身近にできることから実践していただくきっかけとなるよう、11月の推進月間を中心に「オレンジリボンキャンペーン」に取り組んでいます。

わたしたち一人ひとりの行動によって、子どもたちの明るい未来をつくることができます。

### 「虐待かも?」と思ったら…

児童相談所全国共通3桁ダイヤル
いち はや く
1 8 9

お住まいの地域の児童相談所につながります。※一部のIP電話からはつながりません。※2019年12月から通話料が無料になります。

# FITNESS & EXERCISE

## 牟田トレ

YUSUKE MUTA'S FITNESS CLUB
【ムタトレ】

アメリカのNASMという団体が認定するPESというスポーツトレーナーの資格を牟田雄祐選手が取得！
そんな牟田選手が考案するトレーニングは「牟田トレ」として、サンガの選手の間で注目されています。
今回は選手も日頃から実践している「オリジナルダイナミックストレッチ」に挑戦！

まずは前屈の姿勢

前屈の姿勢から手を前に進めて腕立て伏せの姿勢

手の横に片足を出す

片手をあげて脇の下から上を見て深呼吸。これを左右セットで

腕立て伏せの姿勢から足を前に進めて両手で爪先を掴む

爪先を掴んだまま屈む

つま先を離し、両手を上げる

両手を上げたまま、立ち上がる

動画は牟田選手のInstagramでCheck！
1日3セットで効果があるよ!

**【ダイナミックストレッチとは】**

対象となる筋肉を直接動かして行うのではなく、拮抗筋（ある動作をする際に収縮する筋肉に対する伸びる筋肉のような、そう反する運動を行う筋肉）を意識して収縮させる動作によって行うストレッチのこと。これを行うことによって脳から「収縮させる」「伸ばす」という信号が正確に筋肉へ送られるようになり、その結果、よりスムーズに関節の曲げ伸ばしができるようになります。

## む 教えて、ムッティ

### 資格を取得したきっかけは？

4年前に股関節の手術をし、リハビリを行う過程で自分の身体と一から向き合うことができました。向き合うにつれて身体をもっと上手く使いたいという気持ちが大きくなり、実際に資格を取得することでトレーニングの意味も理解できると考えました。

### 資格の活かし方・今後の展望は？

セカンドキャリアでスポーツトレーナーを目指したいと思いますし、運動によって人生の幸福度をあげることもできると思います。たくさんの人の笑顔や幸せの手助けをしたいです。

**牟田雄祐（むた ゆうすけ）**…1990年9月22日生まれ。福岡県出身。ニックネームは“ムッティ”。福岡大学卒業後の2013年、名古屋グランパスに加入。2016年、京都サンガF.C.に加入。2017年にはJFLのFC今治への期限付き移籍を経験した。長身を活かした空中戦の強さ、ファウルの少ないディフェンスに定評があるセンターバック。2019年にはアメリカのトレーナー資格であるNASM-PES（National Academy of Sports Medicine - Performance Enhancement Specialist）を取得した。

# HOMETOWN ACTIVITY

## 9月

### 29日 「トヨタソーシャルフェス京都」参加
@保津川河川敷（亀岡市）

地域密着活動の一環として、亀岡市の新スタジアム建設地のすぐそばで開催された「トヨタソーシャルフェス京都」へクラブを代表して取締役の細川浩三、普及部の斉藤大介コーチ、パーサくんが参加。亀岡市の桂川孝裕市長やトヨタ自動車販売店各社のほか地元の方々など総勢約200名の方と一緒に、保津大橋周辺の清掃活動などを実施しました。

## 10月

### 1日・2日 「スポーツアカデミースペシャル」開催
@ホームタウン各地の小学校

アカデミースペシャルに参加してくれた子どもたち全員に、協賛いただいている「京都府民共済生活協同組合」様とのコラボクリアファイルにサインを入れてプレゼントしました！

京都サンガF.C.では、選手・普及部コーチが小学校の授業に訪問する「京都サンガF.C.スポーツアカデミースペシャル」を春と秋に開催しています。この秋は第3回を10月1日（火）、第4回を10月2日（水）に開催。12校の校庭で子どもたちの輝く笑顔と、一生懸命スポーツに取り組む姿に、参加した選手も充実した時間を過ごすことができました！アカデミースペシャルを開始した2002年から2019年春までの過去18年間で延べ401校、37,983人の子どもたちが参加。これからもサンガは、小学校でのスポーツアカデミースペシャル、サンガつながり隊、地域のイベントなど、さまざまな場所で子どもたちにスポーツの素晴らしさを伝える活動を続けていきます！

**■訪問校■**

**10月1日**

鳳徳小学校／京都市北区
久世西小学校／京都市南区
醍醐西小学校／京都市伏見区
寺田小学校／城陽市
寺田南小学校／城陽市
長岡第四小学校／長岡京市
胡麻郷小学校／南丹市
竹野小学校／京丹波町

**10月2日**

安朱小学校／京都市山科区
宕陰小学校／京都市右京区
富野小学校／城陽市
畑野小学校／亀岡市

### 2日 オレンジリボンキャンペーン大使任命式
@京都府庁（京都市）

京都サンガF.C.は、2008年から毎年、京都府が推進する児童虐待防止を目的とする活動であるオレンジリボンキャンペーンのPR大使として、さまざまな活動に取り組んでいます。今年もPR大使任命式が行われ、社長の伊藤雅章とパーサくんが出席し、西脇隆俊京都府知事から任命状とキャンペーンフラッグを授与されました。

### 3日 京都スタジアム開場100日前記念ラッピングポスト除幕式
@亀岡郵便局（亀岡市）

来年稼働する新スタジアム周辺の亀岡郵便局前、亀岡旅籠（はたご）郵便局前、JR馬堀駅前、JR並河駅前の計4箇所に、パーサくんやコトノちゃんがラッピングされたサンガカラーの郵便ポストが登場。除幕式に社長の伊藤雅章、宮吉拓実選手、上月壮一郎選手、パーサくん、コトノちゃんが参加しました。

### 6日 ホームゲームに電動車いすサッカーチームを招待
@たけびしスタジアム京都（京都市）

京都府で唯一の電動車いすサッカーチーム「ソニック～京都電動蹴球団」の皆様を第35節愛媛FC戦へご招待しました。この日は電動車いすの選手たちが試合前のピッチで花道をつくり、ウォーミングアップに出てきたサンガの選手たちへエールを送ってくれました。

### 8日～ 「京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ戦」開催
@島津アリーナ京都（京都市）など

2008年度より「京都サンガF.C.カップ」と称して支援を続けている「京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ戦」を今年も10月8日～11月3日に開催。サンガは「Jリーグ百年構想」のもと、さまざまなスポーツを支援していくことで、地域密着をより強化し、スポーツ文化の振興に寄与しています。

### 10日 福知山市・舞鶴市・綾部市 ホームタウン協定書締結式
@京都府立京都学・歴彩館（京都市）

福知山市の大橋一夫市長、舞鶴市の多々見良三市長、綾部市の山崎善也市市長、社長の伊藤雅章がホームタウン協定書に署名しました。これでサンガのホームタウンは12市1町になりました。これからも地域の皆様と寄り添ったクラブとして活動してまいります。

### 20日 「上京区民ふれあいまつり2019」参加
@西陣中央小学校（京都市）

京都市の各区で区民相互の交流とふれあいを深めることを目的とした「上京区民ふれあいまつり2019」に参加。宮吉拓実選手の等身大パネルを設置したほか、試合球に選手がサインを寄せ書きした貴重なサインボールに触れていただいたり、サンガオリジナル風船のプレゼントを実施しました。

## COLUMN

### SANGA ARU-ARU
# サンガあるある
レイザーラモンRG

世はラグビーブーム。
ラグビーワールドカップがなぜ盛り上がったのか、その一因をあるあるから追求してみた。

**ラグビーあるある→就職に有利がち♪**
**世の中の企業の上の方の人の中に必ずラグビー経験者がいがち♪**
**その人のラグビー部の後輩を入社させがち♪**
**テレビ局など放送業界や広告業界は体力があって**
**礼儀正しいラグビー経験者は重宝がられがち♪**
**だからラグビー経験者が出世しがち♪**
**その出世した人たちが各地でラグビーの特番グイグイやりがち♪**
**で、ラグビー盛り上がりがち♪**

何が言いたいか？さあ「ラグビー」のとこを「サンガサポーター」に変えてみてください。
サンガが盛り上がるヒントがあるでしょ？
サポーターの皆さん！スタジアムに行くだけでなく職場でもサンガサポーターを育てるのです！

**サンガサポーターあるある→就職に有利がち♪となる社会へ！**

**よしもと祇園花月は12月から平日の本公演が**
**12:30開演と15:30開演の2回公演になります。**

そして11/30(土)は「RGが90分あるあるを歌い続け浅越ゴエが90分眼鏡をかけようとするがなかなかかけれないプラン9のコント誰が興味あんねん！」を開催します。

**詳しくはよしもと祇園花月HPでチェック！**
**http://www.yoshimoto.co.jp/gion/**

よしもと祇園花月

## GOODS

### 2020 京都サンガ F.C. オフィシャルカレンダー
11/16千葉戦で数量限定発売!!

サイズ：A2 サイズ
仕様：フルカラー7 枚綴り(表紙含む)
**通常価格 ¥1,220**(税込)
**ファンクラブ会員価格 ¥1,100**(税込)

貼り合せ生地の間にフィルムが入っているので風を通さず通常のフリースより防寒性が高く、冬の観戦にはうってつけの機能素材を使用。
膝に巻くことのできる長さもgood!

### 防風ブランケット
サイズ：約 700×1100 ㎜
素材：ポリエステル
**通常価格 ¥4,290**(税込)
**ファンクラブ会員価格 ¥3,870**(税込)

お求めはオフィシャルオンラインショップか
ホームゲームグッズショップで！

SANGA OFFICIAL ONLINE SHOP

## CHEERING MESSAGE

### 総力を結集して「J1昇格」を！
KBS京都アナウンサー 梶原(かじわら) 誠(まこと)さん

去年、クラブ史上最低19位から、今年は終盤まで昇格争い。サンガにとって革命的なシーズン。「ボールを大事にするスタイル」が浸透し、誰が出ても結果が出る。総力結集で10年ぶりのJ1昇格だ！

### 最後は一緒に「J1昇格」を叫びましょう！
KBS京都アナウンサー 海平(うみひら) 和(なごみ)さん

サンガの勝利を番組内で伝える時、気持ちが昂り声が高くなってしまう自分がいます。嬉しさのあまり早口になってしまうことも。今季残り僅か。「サンガJ1昇格！」と伝えたい！その時には興奮して叫んでしまうかも。「J1昇格！」決めて、みなさん一緒に叫びましょう！

次号 SANGA TIMES VOL.80 2019年12月1日発行予定

京都サンガF.C.オフィシャルフリーペーパー「サンガタイムズ」Vol.79
2019年11月1日発行
企画ディレクション／京都サンガF.C.　印刷／株式会社グラフィック　発行／株式会社京都パープルサンガ　〒600-8009 京都府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
※本誌の無断複写（コピー）、転載は、著作権法上の例外を除き固く禁じられております。

運営：株式会社グラフィック

京都の観光情報なら
京都いいとこマップ
京都いいとこマップ
https://kyoto.graphic.co.jp/
京都観光情報を発信する「京都いいとこマップ」11･12月号は創刊15周年記念号！紅葉スポットと一緒に巡りたいスイーツ、西院のグルメ特集など地図と一緒にご紹介しています。15 年の節目となる記念号をぜひご覧ください。

京都の地域情報なら
KYOTO ebooks
京都ebooks
https://www.kyoto-ebooks.jp/
京都府の各地域の広報誌やフリーペーパーが、電子書籍で読めるポータルサイトです。いつでもスマホでご覧いただけます！

# SCHOOL & SANGA TSUNAGARI-TAI

## SCHOOL

サンガのレジェンド

### 斉藤大介コーチの ワンポイントアドバイス★

テーマ
ヘディング

ちょっと怖いヘディングも、サッカーでは必ず必要。
闘莉王選手のような強いヘディングを目指そう！！

☆ 初 級 ☆

①おでこの中心に当てる

②しっかりと目を開ける！

くわしくは動画をチェック！

☆ 中 級 ☆

ジャンプしてのヘディングも基本は同じ。ボールが落ちてくるタイミングに合わせてジャンプをしよう！

キッズ スマイルスタジアム

京都サンガF.C.ホームゲーム
### 小中高生無料招待
小中高生は無料ご招待、同伴の大人の方は1,000円でご優待

子どもたちをサンガの試合へ招待し、スポーツを見る楽しさや感動を共感していただくキッズスマイルスタジアム（小中高生ご招待デー）を今秋も実施!!子どもたちにとって特別な体験となるスペシャルイベントも用意しています。

**対象試合** ※事前申込が必要です

**11/16(土) 14:00 vs ジェフユナイテッド千葉 @たけびしスタジアム京都**

**スペシャル企画** ※申込締切11月10日(日)

①マスコットと写真撮影
②選手とハイタッチ
③ウォーミングアップ見学
④アウェイチームエスコートキッズ
⑤スタンプラリー（参加自由）

詳細と事前お申込は京都サンガF.C.サイトへ！

## サンガつながり隊

よっしぃコーチの
### みんながつながり隊っ！

今月の子どもからのQuestion?
**言われたとおりにすれば成長できますか？**

● よっしぃコーチからのSuggestion ●

多くの人が、スポーツも勉強のように教えてもらったり、言われたことだけを守ることによって上達するものだと思っているようです。「サンガつながり隊」でも、すぐに「どうやったらいいんですか？」「人数が余ってるんですけど、どうしたらいいですか？」と、コーチや先生に答えを求めてくる子どもがとても多く感じられます。しかし、私のスタンスは、子どもたちが考える前や、行動する前に、やり方や答えを教えることはしません。なぜなら私は「コーチ」ですから。

「コーチ」の語源は「馬車」で、私は「人を目的地まで運ぶ（導く）人」、転じて「後ろから人を支える人」と解釈しています。スポーツ、特にサッカーは展開が非常にスピーディで、状況もめまぐるしく変化します。そんな中で、いちいちコーチが指示をして選手を動かしていては、とても対応できません。だからこそ選手が自ら考えて行動できるよう、普段からコーチが導いてあげる必要があると考えているのです。昔の社会では言われたことを正確に早くこなすことが評価されてきましたが、多くのことが機械やコンピュータに取って代わった今、人間に対して求められる能力も変化しつつあります。また、世の中では正解や不正解といったはっきりした答えがないこともたくさん起こっています。そんな社会で生きていくためには、自分で考え、判断し、行動することや、自ら課題をみつけて解決していく方法を身につける力が最も必要だと私は考えています。

家庭でのことも少し振り返ってみてくださ

い。食事中、子どもが「しょうゆ」と言えば、そっとしょうゆを差し出していませんか？あるいは子どもが学校に出かける時、「水筒持った？」など、構いすぎていませんか？保護者は子どもが大変な思いをしないように、あれこれ先回りして動きすぎたり、子どものために答えを用意しがちです。しかし、「しょうゆがどうしたの？」と、"察しの悪い大人"を演じることで、「そっちにあるしょうゆを取ってちょうだい」と要望を正確に伝えられるようになったり、水筒を忘れても友達にお茶を分けてもらうなどの工夫をしたりと、自然と自分で考えて行動できるものです。その中で大人には思いつかないような素晴らしいアイデアが出てくることもあるので、一歩引いたところで子どもを見守ることも大切ではないでしょうか。

サンガつながり隊 隊長
福中 善久 よっしぃコーチ
YOSHIHISA FUKUNAKA
1981年5月14日生 奈良県出身
日本サッカー協会公認B級ライセンス
JFA小学校体育サポートインストラクター
JFAスポーツマネージャーズカレッジGrade2
JFA公認キッズリーダーインストラクター

大阪体育大学を卒業後、大阪YMCAで幼児から小学生を中心にさまざまなスポーツやキャンプの指導にあたった。2013年京都サンガ普及部コーチ。2014年からはサンガつながり隊のコーチとして、京都府下の幼稚園、保育園、小学校において、年間1万人の子どもたちを指導。子どもに寄り添う姿勢を大切にさまざまな運動プログラムを実践している。

サンガ つながり隊
2012年の発足から つながった人［累計］ **1,572授業 117,694名** 2019 10.31現在

「個サル」大好評開催中!!

「個サル」とは「個人参加型フットサル」の略称で、その日に集まったメンバーで楽しくフットサル。
お一人様でもお気軽に参加してください！！

○エンジョイクラス
毎週金曜日20:00～22:00
不定期土曜日18:00～20:00
○初心者クラス
毎週水曜日19:30～21:00
毎週木曜日20:00～21:30

［大会情報］
クリスマスカップ
開催日：12月22日(日)
※詳細は決定次第フットサルパークのホームページでお知らせします。

詳しくはサンガフットサルパークホームページまで!!

SANGA FUTSAL PARK
サンガ フットサル パーク
〒610-0121 京都府城陽市寺田大谷141-1
ご予約・お問い合わせ：0774-58-0069
平日10:00～24:00
土日祝10:00～24:00
月曜休
★駐車場完備
https://www.sangafutsalpark.jp

見て、ふれて、飲んで！できたての「うまさ」を実感！
アサヒビール吹田工場へお越しください！

Asahi アサヒビール

工場見学のご案内
見学無料 要予約

アサヒビール吹田工場
大阪府吹田市西の庄町1-45
TEL.06-6388-1943
［お電話受付時間 9:00～17:00］
ホームページでもご予約できます
www.asahibeer.co.jp/brewery/

【ご注意】○工場見学は予約制です。お手数ですが、必ずお電話などでご予約ください。電話番号はおかけ間違いのないようお願いいたします。○工場見学、試飲は無料です。（ビールの試飲は20分間、お1人様3杯までとなります。）○お車・バイクを運転の方、自転車でご来場の方、未成年の方、妊娠中や授乳期の方はビールの試飲ができません。ソフトドリンクをご用意いたしております。

携帯電話では、右記の二次元コードからアクセスできます。読み取れない場合は上記のアドレスをご利用ください。

アサヒビール京滋統括支社は「京都サンガF.C.」を応援しています。

ビール 飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。 すべては、お客さまの「うまい！」のために。 アサヒビール株式会社 お酒