

# TRICOLOR

## かながわフェスティバル日程

1年に1度のかながわクラブ最大のイベント「かながわフェスティバル」。クラブの仲間たち全員で楽しい一日を過ごしましょう!

今年度の日程が決定しましたので、下記のとおりお知らせいたしますので今うちからスケジュールを空けておいてください。なお、詳細は別途ご案内させていただきます。

期日	3月21日(月/祝)
時間	12:00-16:00
会場	しんよこフットボールパーク
内容	全クラブ員混合 ハーフコートゲーム大会
対象	全クラブ員

## 第3回大人のための 学年対抗フットサル大会

次のとおり「第3回小学生保護者学年対抗フットサル大会」を開催することになりました。幹事さんからすでにご案内ですが、皆さん、奮ってご参加ください!

### ■主旨

- ①小学生(幼児含む)の学年ごとの親睦。
- ②見るだけでなく、実際にプレーする楽しさを味わってください。

### ■主催:かながわクラブ

■期日:2/11(金/祝) 12:00-15:00

■会場:港北小校庭(2面同時進行)

### ■時程

- \*12:00 集合・説明・抽選・W-up
- \*12:40 第1試合
- \*13:05 第2試合
- \*13:30 第3試合
- \*14:00 3決・5決
- \*14:20 決勝
- \*14:35 試合終了・整備
- \*15:00 撤収完了

### ■参加資格

\*原則かながわクラブ各学年の保護者及び同居の家族(成人に限る)。但し、参加状況を見て臨機応変に対応する(特に女性の場合は中学生でもOKにするかも??)。

\*各学年担当コーチが混ざることありま

す。

\*問題があった場合、当日協議して進めたいと思います。あくまでも主旨をご理解下さい。

### ■ルール

\*当日抽選で6チームを3チームずつに分け、リーグ戦。のち同順位戦で最終順位を決定する。各チームとも3試合。

\*1チーム5名(うちGK1名、1名以上は女性であること)。

\*試合時間は、6分ハーフ(インターバル3分)。

\*試合中、必ず1名以上の女性がコートにいること。

\*ボールとピブスはクラブで用意します。

\*審判はコーチが行ないます(1名制)が、女性への不用意な接触プレーはセクハラとなり警告対象です。もろもろ弱者保護の観点でジャッジします。ご了承下さい。

\*できれば「すねあて」を着用下さい。

■表彰:優勝チームには、W杯トロフィーをもつての記念撮影及び自慢する権利が与えられます。

### ■事故や怪我の場合

\*応急処置はクラブにて対応いたしますが、各自の責任においてご参加下さい。

\*クラブで保険に加入しますが、補償内容が貧弱なことをご了承下さい。

### ■組み合わせ・試合順

\*当日抽選にて決定

参加した皆さんが楽しめることが大前提です。皆さんのご理解・ご協力のもと楽しい時間を過ごせたらと思っています。

## 新年度の登録更新および 事務手数料の納入について

【クラブ員の皆様・保護者の皆様へ】

次のとおりご案内いたします。

### ①登録の自動更新について

昨年同様「自動更新」とさせていただきますので、退部や休部を除き、申請は不要となります。ただし、小6・中3・高3は4月からは生活環境が変わることから、一旦費用の引き落としを停止させていただきます。



②新年度分の事務手数料の納入について

新年度分として、3月に登録料・保険料・大会参加費の納入が発生しますので、充当分としての事務手数料を3月のクラブ費とあわせて引き落とさせていただきます。4月以降の活動を希望されない場合は、2/15 までに事務局までお申し出いただくこととなりますが、転勤等により現時点で判断できない場合も多いと思われます。そのような場合には一旦引き落としを行ないませんが、継続困難なことが確定した時点で返金をさせていただきますのでご了承下さい。

2/15 は2月末での退部・休部の申請締切日でもありますので、メールや FAX 等において、必ず「2月末での退部」「3月末での退部」を明確にお申し出下さい。

また、4月から休部、又は前年度より引き続き休部される場合でも、事務手数料は引き落とさせていただきますのでご注意下さい。

■自動更新について

\*4月以降も本クラブでの活動をされる場合  
→手続き不要

\*3月一杯で退部(休部)を希望  
→クラブ事務局宛に、2/15 までに「3月一杯で退部(休部)希望」と連絡

※2月末での退部(休部)をご希望の場合も同日が締め切りですので、期日をお伝え下さい。

\*転勤等により継続が不明の場合  
→一旦引き落としますが、後日返金いたしますので、確定した時点でクラブ事務局までお申し出下さい。

\*現在の小6・中3・高3  
→一旦停止します。

■休部中の事務手数料の納入について

\*4月から休部、又は休部中の場合  
→休部の場合でも事務手数料のみ引落とさせていただきます。

※事務手数料は登録料・保険料に充当します。

■お問い合わせ

かながわクラブ/内田 佳彦

TEL:045-370-3390/FAX:045-381-8884

携帯:090-3499-3098

大会・公式戦結果

Junior Youth

【第6回勝澤杯争奪サッカー大会】

▼予選リーグ

vs 静岡市立清水興津中学校 3-0○

vs アゴーラ FC 0-2●

vs 伊豆の国市立大仁中学校 3-0○

▼準決勝

vs 聖隷 SC 0-1●

▼3位決定戦

vs アゴーラ FC 0-1●

※8 チーム中第4位

【2010/2011 県 U-15 リーグ 2nd ステージ】

vs 横浜市立南戸塚中学校 0-4●

小6

【県少年選手権】

▼1回戦

vs 友愛 SCJ 0-3●

【区少年選手権】

▼1回戦

vs 三ツ沢ダックス FC 0-0(PK6-5)○

小5

【横浜少年サッカー大会】

▼1回戦

vs 三保小 SC 1-3●

Papas

☆O-40

【市シニアマスターズ】

▼グループリーグ

vs 神奈川高麗 FC 2-0○

※グループリーグ第1位で決勝Tへ

▼決勝トーナメント

vs K クラブ 0-2●

今、グラウンドでは・・・

Top

【新体制スタート】

Top チームは1月 22 日に全体ミーティングを行い、2011 年シーズンの新体制をス

タートさせました。田村監督に加え、新たにジュニアユース担当の河原コーチを招聘し、チーム強化を図ることになりました。河原コーチには田村監督のサポートをお願いし、田村監督と共に選手強化を図りつつ、選手とのコミュニケーションをとりながらチーム強化に取り組んでいきます。

一昨シーズンはリーグ3位で関東リーグ昇格戦への切符をあと一歩のところまで逃し、「次こそは」という思いで臨んだ昨シーズンは8位と振るいませんでした。

今シーズンは、気持ち新たに、チームの明確な目標である「関東リーグ昇格」へ再チャレンジします。今までもその目標に向かってやってはきたのですが、どうしてもチーム内に「甘え」が出て選手一人ひとりが目標を忘れがちでした。そこで、今シーズンは、まずトレーニング時の意識改革から始め、少ないトレーニングを充実させることから始めます。そして、遠征や格上チームとの対戦を含め、昨シーズンよりも試合数を増やしていくことでチームの底上げ・強化をしていく考えています。

4月の県リーグ開幕に先駆けて、2月 13 日(日)から神奈川県社会人選手権が始まります。生まれ変わろうとしている Top チームをこれからも応援していただけますようよろしくお願いいたします。

(中本 洋一)

Youth

3年生が抜け、1月からは1・2年生で活動しています。

4月から始まる新シーズンに向けて、まずは 90 分間走れる体力の強化、基本的なボールコントロールと対人プレーを中心にトレーニングを送っています。一旦は離れていた選手が戻って来てくれたり、新たな仲間も増えてきました。毎年今の時期は人数に余裕がなく、公式戦もないことからモチベーションが下がる傾向にありますが、そんな中でも、お互いの信頼関係が築かれてきているようで、練習参加率はかなり高くなっています。選手の皆さんは焦ることなく、じっくりやっていきましょう。他人に頼ることなく、一人一人の目的意識を高く持ち、当面の課題を一つ一つクリアしていきましょう。「無理だ」とあきらめるのではなく、「どうしたらそれがクリアできるのか」考

え、そして行動していきましょう。そういった意味で、まずは体調管理が一番重要です。手洗いとうがいは本当に効果的ですよ。(内田 佳彦)

## Junior Youth

年が明けて、はや1ヶ月。ジュニアユースにとって、新年最初の1ヶ月はいきなりハードスケジュールでした。特に、2泊3日の J-VILLAGE 遠征明けの週末に参加した熱海の招待大会では、土日の2日間、日帰りで両日とも早朝の出発で遠距離を移動し、計5試合を戦ってきました。選手たちは、そんなハードな中でもファイトし、良いパフォーマンスを発揮できたあたり、だいぶタフになってきました。また、テーマの「アクション」についても、まだ波はあるものの先行きが見えてきた印象はあります。そして、目前の目標としてきた「県U-15リーグ」がスタートしました。初戦を落とし黒星スタートとなってしまいましたが、残り3試合、惑わされることなく、絶対に勝つんだという強い気持ちで勝利をもぎとって欲しいと思います。(二木 昭)

## 小 6

2月です。休部していた仲間がもうすぐ戻ってきます。お休みしていた選手は、ボールに触れる機会をたくさん作ってください。ボールフィーリングの確認やリフティング、そして壁に向かってのキックなどは一人でもできるはずですよ。そして、仲間がいればミニゲームをたくさんやりましょう。味方と相手がいる中で瞬間的な判断が求められるミニゲーム(=ストリートサッカー)は最高のトレーニングになります。いずれにしても、あせらずに少しずつ感覚を取り戻していってほしいと思います。

さて、6年生チームは、現在、神奈川区少年選手権の準決勝に向けて準備をしているところです。週末のトレーニングでは、7vs7 のゲームを繰り返して行っています。身体の向き、裏を狙うのか足元で受けるのかの判断、スペースへのアタック、ルーズボールへの反応、そして攻守が切り替わる場面でのランニング等、これまで伝えてきた内容をゲームの中で確認しています。

体と体がぶつかり合う激しいプレーも随所に見られ、毎回、とても良い雰囲気でのトレーニングができていますので、今から本番が楽しみです。まずは、次のゲームです。ベストを尽くしましょう!(鈴木 章弘)

## 小 5

### 【とある試合の帰り道】

先日、せせらぎ公園で行われた折本SCとの練習試合の帰り新横浜を通った時にスーツ・晴れ着・袴姿の新成人の集団と遭遇しました。ある選手は、新成人達が通る度に「成人おめでとうございます!!」を大声で連発していました。引率している私はちょっと恥ずかしかったのですが、元気に挨拶ができてい姿を見ることができて嬉しかったです。またアジアカップの日韓戦を見ていて韓国代表の選手が自分より年下の選手・同年代の選手が主力で出ていたりするのを見てるとなんだか複雑な気持ちになってきました・・・ちなみに僕はハンカチ世代です(笑)

### 【意識がプレーを変える】

最近の練習試合等で浮き彫りになってきた課題は①試合中にボールだけを見ている時間が長い②ボール出した後の動き出し③シュートの意識の3点です。試合中・練習中に注意をするとその時は直るのですが、次の練習時や試合で元に戻ってしまうことがあります。

6年生に上がる前にこの3点はできるだけ早く意識してできる様にしていきたい・・・。そのためには1人1人が私や二木コーチに言われていることを忘れないことが大切だと思います。自分の長所を言える選手は多いと思いますが、自分の弱点を知っている選手は中々いないと思います。5年生も残り少ないですがレベルアップを目指し頑張りましょう。(丸山 祐人)

## 小 4

### 【アジアカップ】

見事日本が優勝しましたね。ベンチも含めたメンバー、スタッフ全員で勝ち取ったすばらしい勝利だと思います。しかし、表彰式の紙吹雪と花火、何か起きないか

すごく心配になったのは私だけでしょうか。。

### 【最近の取組み①】

目標を設定しその目標をクリアするために自分なりにどうすればよいのかを考える練習も兼ね、改めてリフティングの回数向上に取り組んでいます。具体的には、12月の活動時から決まった時間内に続けることができたその日の最高回数を記録、各人にアドバイスも伝えながら「どうすればうまくできるか」を相談し個人練習に取り組んでもらう、という流れです。まだ1ヶ月ではありますが、コツを掴んで徐々に回数を増やす子、どうしても利き足だけになってしまう子など状況は様々です。が、ともあれまずは「うまくいかなかったらちょっと違うことをやってみよう」というくらいの気持ちを持って取り組んでもらうところから始めています。

### 【最近の取組み②】

「顔を上げて周りを見よう」小生も毎活動時に発する言葉です。しかし、まだまだ足元のボールを扱うことに精一杯でなかなか簡単ではありません。そこで、ボールばかりを見ずに「見るものを増やす(相手・味方・スペース・ゴールなどなど)」ことで選択肢が広がることを認識するために手を使ったパス回しやミニゲームを行っています。手でボールを扱うことで顔も自然に上がってくるでしょう。

### 【出来ることから】

以上の取組みから、足元の技術をリフティングなどで向上させ、フィールドの中にあるものを視野に入れ認識・意識してプレーする、という「当たり前ながら難しいこと」に出来ることから取り組んでいきます。

(小野 津春)

## 小 3

### 【つまキッズ育成リーグに参加して】

1月末には2日間「つまキッズ育成リーグ」に参加してきました。これは毎年3年生が参加させていただいているのですが、勝負にこだわらず育成を目的としたリーグ戦を標榜している画期的なものです。しかもその育成対象は選手のみならず指導者、

審判員、サポーターにいたるまで多岐にわたっています。内容も午前中はチームとしてのリーグ戦が生まれ、午後は混成チームによるリーグ戦が行われます。もちろん一人一人が数多くボールに触れることができるように8人制で行われます。

残念ながら、チームとしての試合結果は1勝3敗で参加5チーム中5位という成績でした。10分ハーフの試合にも拘らず、24名が参加したため3チームを編成し、3交代制で、各7分、6分、7分ずつの出場時間でしたが、ほぼ10名前後の参加チームを相手に1勝を挙げることができました。3年生も後半になり、多くの子どもたちのサッカーに対する意識が「親に言われたからやる」ではなく、「やりたいからやる」というように能動的になったためか、チーム全体の底上げが見られました。

### 【個々のレベルアップ！】

かながわクラブでは小学生年代には個々の技術の向上を第一の目標として指導に当たっています。しかし、個々の技術の習得のスピードには差があります。頭でサッカーを理解できるようになる3年生後半から4年生にかけては、技術の差を頭(考えること)で補うことができるようになります。また幼稚園年長や1年生の頃からの地道な努力の積み重ねがようやく実を結ぶ時期でもあります。こうした選手個々のレベルアップが前提となってチーム全体の底上げが実現できたのでしょ。

まだまだ勝利に結びつくまでには至っていませんが、確実に選手個々は伸びています。それは、午後の混成チームでの試合にも表れていました。臆目ではなく、かながわクラブの子どもたちは目立っていました。応援の保護者の方々も同じような印象を口にされていました。勿論抜群の身体能力を持ったスーパースターは各チームに一人はいましたが、かながわクラブの子どもたちは満遍なくどの子も相手かわし、ボールを運び(ドリブルし)、シュートすることができていたようです。

また、今回も各チームから3名の優秀選手が選出されましたが、昨年の12月の大会や招待試合とは異なったメンバーが選出されました。これまでの常連さんではな

い選手が選ばれるようになったことが、とりもなおさず多くの(もしかすると全員の)子どもたちが頑張っていることの証拠になります。

### 【自由にできるから楽しい！】

今回の主催者のご挨拶の中で、「チーム戦より混成チーム戦のほうが楽しそうに見えた」という言葉がありました。ただ、かながわクラブの子どもたちは、「どちらも楽しかったけれど、どちらかと言えばチーム戦のほうが楽しかった」という声が圧倒的でした。これにはやはり基本的にはシャイなかながわクラブの子どもたちの特性も影響しているのだと思われます。ただ、チーム戦よりも混成チーム戦の方が面白かったという裏には、混成チーム戦の方が自由にできたからといった側面があることを見逃してはなりません。混成チームはどうしても寄せ集めのチームですし、その日限りのチームですから最低限の決まりごとを意識させる程度で、後は子どもたちに自由にやらせざるを得ない事情があります。チームでは多くの約束や縛りがあって思うようにプレーできなくて、サッカーの楽しさが十分に堪能できず、フラストレーションが溜まっている子どもたちにとっては非常に魅力的な試合になったことでしょう。

### 【チームプレーへの意識】

幸いにも小学生低学年から中学年のかながわクラブの子どもたちには、試合に際して、常に最大限の自由が保障されています。チーム戦においても混成チーム戦においても、その自由を前提とした楽しさについては大差なかったということなのでしょう。自由にできるということは自分で考えてプレーをしなければならないということの意味しています。今後は更にそのプレーには責任を負わなければならないということを理解してほしいと思います。自由だから楽しい⇒楽しいから意欲的に頑張る⇒頑張るから上手になるといったことから、ステップアップして、そのプレーがチームのためになるかどうかを考えられるようになれるといいですね。(佐藤 敏明)

## 小2

### 【アジアカップ優勝】

日本代表アジアカップ優勝おめでとう！！

おかげで最近寝不足が続き、会社での仕事が辛かったです。。。 (笑)

でも、優勝っていいですね。決勝戦は内容的には面白くありませんでしたが、TVを見ながら、徐々に熱い血が燃え滾ってしまいました(笑)今回のアジアカップをみていて、小学2年生の君たちにも真似が出来たり、学んで欲しいと思った点がありました。

それはチームワークです。表彰式の時、長友選手が香川選手のユニフォームを掲げたり、森脇選手が槇野選手のユニフォームを掲げているシーンはとても印象的でした。サッカーは団体スポーツです。個人スポーツも団体スポーツにない大変さや喜びが味わえますが、逆に団体スポーツは個人スポーツでは味わえない喜びや苦しみを味わうことができるスポーツです。同じチームなのに無視をしまったり、見て見ないふりをしてしまったり、数人でひとりを攻撃してしまったり、している本人は気付いていなくても、この様なことをしている人がいるチームは強くならないと思います。ただ、意見がぶつかったり、思っていることが違うこともあるでしょう。その時はしっかり話をして解決して下さい。また、もし、出来ない人がいたら盛り上げてあげる。仲間が失敗したらカバーしてあげるぐらいの気持ちで臨んで欲しいと思います。そのためには自分がしっかりやらなくては行けないということを忘れてはいけません。個人もチームも成長する方法を常に意識してほしいものです。

### 【今後の課題】

最近シザーズやステップオーバー等難しいフェイントができるようになってきている人が多いですが、試合で対戦相手が引っ掛かってくれないと意味がありません。では相手を騙す(逆を取る)にはどうしたらいいのでしょうか?そこで必要なのは体重移動とボディバランスです。ある程度スピードが出ている中で間合いを測り、相手の逆を取るにはボールを持ちながらの走

り方、体の向き、崩れない軸、上半身の使い方等いろいろな要素を体におぼえさせないといけません。今後はストレスがかかった状態でもいい走りができるように、手の振り方、体重の乗せ方を意識させながら練習をしていきたいと思えます。アジアカップ決勝戦で何度もチャンスを作った長友選手は決して難しいことはせずに体重移動、体の向きで相手を翻弄していたことを忘れてください。(益子 伸孝)

## 幼児・小 1

1月30日(日)に2つの注目すべき試合がありました。1つは、日本代表のアジアカップ決勝戦です。初戦のヨルダン戦、準々決勝のカタール戦、そして準決勝の韓国戦の計3試合に先制点を奪われながらも、「しぶとく」「あきらめずに」「ねばり強く」同点に追いつき、または逆転して、見事決勝へ進出。松井・香川不在のマイナス要素をもちもせず、また、大会期間中 GK を除く全員を出場させながら、2試合連続の延長戦も制して4度目のアジアチャンピオンになりました。深夜の中継のため、幼児・小1生は見る事が出来なかったと思いますが、最後まで勝利を目指して戦う姿は、何度でも見て欲しいと思えます。

そしてもう一つは、太尾 FC と交流試合です。8人制で10分間のゲームを10試合行い、2勝7敗1分けの結果となりましたが、この9ヶ月のトレーニングの成果として、たくさん良い点・良くない点を見つけることができました。

良い点としては、子供たちが「チャレンジしようとしたこと」と「(チャレンジして)できたこと」がたくさんあったことです。私は審判としてすぐ近くで子どもたちが様々な場面に対応する様子を見ることができたのですが、全員が「相手をかわすボールタッチ、ドリブル」を積極的に行っていました。「ボールを奪われない身体の使い方」に何度も挑戦していました。残念ながら、狭いスペースにたくさんの子供たちが集まってしまう、「しようとしたこと」=「できたこと」にはならないことがほとんどでしたが、自分で考えたプレーにチャレンジしていたのはいへんに素晴らしいことです。

また、「蹴るな！」の声が子どもたちから

何度も出ていたのも、人が密集した状況でやみくもに足を振り回すのではなく、きちんとボールコントロールして、人のいない、広いスペースへボールを運ぼう！の意思が持てていることの証しです。

『戦う姿勢、気持ち』を最後まで持ち続けていたことも大きな成長と言えます。多くの失点を喫しましたが、最後まで粘り強く、あきらめずに戦う姿勢を見せてくれました。

一方、良くない(というよりも気になった点)が、二つあります。一つは、動きながら周りに関わる動作・技術です。ドリブルでゴールに向かう相手選手と並行して走っているがボールに関わろうとしないシーンが多く見られました。『守備の仕方がわからない』という前に、目の前の選手がゴールに向かってドリブルしている際に、走るコースに入ってボールを奪う、相手に身体を寄せる、という動作が出来ていませんでした。

また、ボールを奪ったら広がり、失ったら絞る、そして、攻撃はゴールを目指し、守備はボールを奪いにいく、という『プレーの原則』が出来ていなかったことです。

これまでボールを自由に扱えるためのボールコントロール中心のトレーニングを取り入れてきましたし、基本技術の質の向上は今後も一切の妥協もなく取り組ませていきますが、個々の技術に加えて、チーム全員が『プレーの原則』を理解し、ゲーム中に同質のレベルで継続してプレー出来ることも重要な課題として取り組んでいきます。(浜野 正男)

## Papas

### 【市シニアマスターズ決勝進出】

PapasOver40 は、念願の横浜市シニアマスターズの決勝トーナメントに進出できました。残念ながら結果は1月29日の1回戦での敗退でしたが、あのニッパツ三ツ沢球技場で公式戦を楽しむことができました。この大会は横浜サッカー協会シニア委員会の主催で市内の40歳以上で構成される16チームと50歳以上の13チームが参加しています。40の部は16チームが3ブ

ロックに分かれ予選リーグを戦い、決勝トーナメントには上位2チームが進めます。かながわクラブ Papas の Over40 チームは、この予選リーグを3勝1分で通過しました。

■9/12 vs フォルテ SC 3:2○

■10/3 vs YSCC 1:0○

■10/10 vs オフサイド 0:0△

■1/23 vs 神奈川高麗 FC 2:0○

市シニア委員会に参加して6年目にし初めて決勝トーナメント進出でした。ご案内の方も多いと思いますが、ニッパツ三ツ沢球技場は昭和30年国体のラグビー会場として建設され、昭和39年の東京オリンピックサッカー競技の会場として使用された横浜で最も伝統のあるフットボール専用球技場です。そして決勝トーナメント進出のいわば「ご褒美」がこの球技場の公式戦というわけです。来年度もまたみんなでニッパツに行きましょう。

### 【Papas 新年度体制】

Papas…一昨年から Papas 登録の年度毎の更新は廃止されて自動更新となりましたので、新年度以降も引き続き Papas に参加される方は手続きは不要です。退部される方、休部される方、復帰される方、転居など連絡先などに変更がある方は事務局にメール、ファックスなどで必ずご連絡をお願いします。なお、メーリングリストに登録するメールアドレスの変更、追加等は、eメールで茅野宛をお願いします。

Rec&Comp…県シニアリーグへの年度更新登録は毎年大晦日が締め切りで、なんとも気忙しく毎年更新しております。皆様のご協力のおかげで今年度も無事終了しました。Rec は 24 名、Comp は 20 名で新年度に臨みます。事務登録手数料は昨年と同額の 7,500 円を想定しています。その場合、3月のクラブ費と合わせて引き落としさせていただきます。なお、年度途中の加入の場合は、7,500 円、10 月以降の加入は 4,000 円とします。

Over-40…チーム Over-40 は、Rec&Comp に参加された方(追加費用なし)で構成されますが、Rec&Comp には参加せず、Over-40 のみに参加する方も昨年同様に募集します。参加費用は事務登録手数料 4,000 円です。参加希望者はスタッフ・事

務局にメール、ファックスなどご連絡を願います。(茅野 英一)

## ヨーガ

### 【瞑想】

昨年の12月に、瞑想している状態の私の脳波を測定していただきました。昨年8月の測定の時にも、そうだったのですが、今回も、とてもリラックスして測定していただくことができました。その状態での私の脳波は、 $\alpha$ 波がたくさん出ていて、その $\alpha$ 波の中でも、「スロー $\alpha$ 波」と言われる波長の脳波が、強く測定されたそうです。この脳波はまさに瞑想に入っていることを示すそうです。

良かった。私、ちゃんと瞑想できていたんだ。こんなこと、なかなか確かめられないですよ。きちんと測定していただける機会に恵まれたことに感謝です。

「瞑想」というと「心を無にする」と思われている方が多いようです。ヨーガでも、最後には「心を止滅させる」ことを目指すのですが、最初からそんなことは無理ですよ。

なので、ヨーガでは「1点に意識を集中させる」ところから入っていきます。そういう意味では、何かに夢中になって集中しているときは、(仕事でも、家事でもサッカーでもなんでもいいです)瞑想ができています。無心に何かに取り組んでいて、ふっと気がつく、とても心が落ち着いて、充実した感じがした・・・という経験をお持ちの方も多いでしょう。そう、それです。瞑想というと、何かとても難しいもののように思いますが、実は身近にあるもので、その気になれば誰にでもできるものなのです。(伊藤 玲子)

が、横浜より寒く、山中の別荘はさらに寒い日が続いているようで、あたり一面雪景色。この日の最高気温は1℃。最低気温が-2℃。屋根や玄関への階段には雪が積もり、軒下にはつららが伸びています。さらに、台所の水道からもつららが伸びています。そうです。水が出ません。風呂場の温泉も出ません。トイレも流せません。

ガスは大丈夫でしたので、周りの雪をかき集めてお湯を沸かし蛇口周辺にかけます。

台所の水は復旧しました。トイレは完全にアウトです。しばらくトイレ内をストーブで温めるとともに、貯水タンクのふたをあけ、そばには水を汲んだバケツを置いておくことがルールになりました。

炭火焼と温かいスープでからだ落ち着いた頃、トイレも復旧しました。しかし、いつまでたってもお湯が出ません。埼玉のTさんが、氷のような水で洗い物をしてくれました。感謝、感謝です。

翌日になればお湯も出るようになるだろう、などと希望的観測を持っていたのですが、これがさっぱり。外にあるポンプにつながるパイプが凍結していたようで、お湯をかけたら復旧。昼前によくお風呂に入ることができました。

お湯のありがたさを痛感するとともに、それが当たり前の生活に慣れた自分たちの弱さを実感したのです。(内田 佳彦)

## たわごと 理事長の戯言

### 【お湯ってありがたい】

九州の知人の、そのまた知人の方の別荘を訪ねました。埼玉の知人二人と合わせ、4人の珍道中です。

福岡からクルマで大分県の、とある山中の温泉付き別荘に移動です。九州は暖かいというイメージを勝手に持っていました