

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【県社会人選手権】

▼2回戦
 vs FC インフィニット相模原 1-0○

▼3回戦
 vs VERDRERO 港北 2-3●

Junior Youth

【2010/2011 県 U-15 リーグ 2nd ステージ】

vs Vida SC いさま JY 0-3●

小6

【若葉台ファイナルカップ】

▼予選リーグ
 vs 長津田ドラゴンズ 1-0○

vs 若葉台 FC-A 2-2△

vs 桜ヶ丘 FC 3-0○

※4 チーム中、第1位で準決勝へ

▼準決勝
 vs 北大和 4-0○

▼決勝
 vs 山田若竹 1-4●

※8 チーム中、準優勝

【区少年選手権】

▼準決勝
 vs 横浜朝鮮初級 0-1●

今、グラウンドでは・・・

Top

【チーム力強化】

Top チームは2月だけで6試合の対外試合を行いました。

県社会人サッカー選手権の大会期間中ということもありましたが、県リーグ開幕戦へ向けたチーム強化のため、積極的に試合を行っています。

関東リーグを目指す今期は、レベルの高い相手とのトレーニングマッチを行

うことにより、県リーグ戦や関東リーグ昇格戦を戦い抜くための課題を見つけることも大切です。

さらに、今シーズンは新加入選手や練習生が増えたこともあり、試合数を増やしています。これは、バックアップ選手たちを含めた選手全員の試合感やモチベーションを保つことで、誰が出場しても遜色のないチーム作りをし、長丁場のリーグ戦において必要不可欠なチームの総合力を高めることが狙いです。

さらに昨シーズンと違う点は、トレーニングマッチ中にも試合に出場していない選手については、積極的にランニング等を行い、体力強化を図っていることです。これは、ピッチ外の選手たちもピッチ内の選手と同じように「戦う」という一体感を持たせるためでもあります。

残念ながら、県社会人サッカー選手権はベスト16で敗退してしまいました。

しかし、これをプラスに考えれば、これでチームは4月のリーグ開幕戦に気持ちを集中させることができます。これから先の約1ヶ月をどう過ごすかが、リーグ開幕戦、ひいては今シーズンの結果を大きく左右すると言っても過言ではありません。

一昨シーズンは開幕3連勝で3位、昨シーズンは開幕戦敗退で8位でした。全11試合のリーグ戦において、開幕スタートダッシュは、チームが良い成績を残すための重要なカギとなります。

関東リーグ昇格の目標を達成するためにも、リーグ開幕戦勝利でチームは波に乗りたいところです。選手たちは、県社会人選手権敗退から早く気持ちを切り替え、日々のトレーニングやトレーニングマッチに臨み、県リーグで良いスタートを切るために準備をしていきます。

<http://www.kanagawaclub.com/topsteam/>
 (中本 洋一)



Youth

選手の皆さんにとっては学年末試験明けに恐縮です。

が、試験モードの頭で考えてください。

次の問いに答えなさい。

【問い】

サッカーについて説明しなさい。

答え合わせは活動の時にしましょう。

(内田 佳彦)

Junior Youth

【2月～3月】

2月は、県 U-15 リーグ1試合が雪の影響で延期になったり、学年末テストのためみんなで集まってトレーニングする時間も少なかったりと、サッカーに集中することができませんでした。

3月に入ってテストも終わり、ようやくまた全員がそろってトレーニングできるようになります。

また、今月は、県 U-15 リーグ残り2試合と 3/28(月)～3/30(水)の熱海遠征を行い、ゲームを増やすことで経験を積んでいってまいります。

選手たちは、これからまたサッカーに集中して、良い形で4月の全国大会県予選につなげていって欲しいと思います。

【6年生】

2/5(土)に行われたジュニアユース(JY)の試合に小学6年生 13 名が参加しました。

当日のJYは、県 U-15 リーグ1試合と練習試合1試合というスケジュールだったため、参加した6年生は、JY の公式戦観戦後、練習試合に出場するという良い機会となったと思います。

練習試合では、時間の長短はあったものの、参加した6年生全員に出場してもらいました。選手たちは、中学生年代のサッカーを実際に肌で感じる事ができたと思います。

またその一方で、中学生相手にも臆することなく、思い切りプレーしてくれた

んじゃないかなとも思います。

(二木 昭)

小 6

少し早いです、6年生の皆さん、卒業おめでとございます。

4月からは、いよいよ中学生ですね。新しい環境で新たな生活をスタートするにあたり、それぞれ期待と不安が交錯していると思います。これからは、今まで以上に勉強にもしっかりと取り組まなければいけないですね。ぜひ、スポーツと勉強の両立を目指して頑張ってください。これからも応援しています。

【これまでに伝えてきたこと】

この4年間で伝えてきたことを簡単にまとめてみました。一つひとつはシンプルな内容ですが、どれもとても大切なものです。もう一度、声に出して読み返してみてください。

- ①ゴールを目指そう。
- ②ボールを失ったら、すぐに奪い返そう。
- ③ボールにプレッシャーをかけ続けよう。
- ④攻撃と守備が切り替わる場面で、相手よりも先に動き出そう。
- ⑤前を向いてボールを持とう。
- ⑥相手よりも先にボールに触ろう。
- ⑦ルーズボール、セカンドボールを拾うこと。
- ⑧スピードを上げすぎてボールを失わないこと。
- ⑨パスをしたら休まずすぐに走り出すこと。
- ⑩周りを観て、気がついたことがあったら味方に伝えよう。
- ⑪1 vs 1 のディフェンス時は、蹴らせない・抜かれなさを徹底しよう。
- ⑫相手が悪い体勢でボールを持っていたら、前を向かせないように体を寄せること。前を向かれたら、自分から先に動かないこと。
- ⑬攻撃の優先順位は、シュート、突破、パス。
- ⑭守備の優先順位は、インターセプト、相手のコントロール時にボールを奪うこと、前を向かせない、自分たちのゴールに向かってプレーさせない。

4月から、かながわクラブで引き続きプレーをする選手もいるでしょうし、また、他のチームでサッカーを続けるという選手もいるでしょう。どうかこれからも、サッカーを思う存分楽しんでください。と同時に、自分たちのことを 100%応援してくれている人たちがいることを忘れないでほしいと思います。また、グラウンドで会える日を楽しみにしています。

4年間、ありがとう！

(鈴木 章弘)

小 5

【セント・バレンタインカップと試合の帰り道】

先週の日曜日に5年生内である大会を行いました。

その大会は、バレンタインに本命チョコ(5点)・義理チョコ・その他から頂いたチョコ(1点)とし5年生の中で「モテ男子」を競いました。トップは 21 点を獲得した選手でした。その他の選手も 10 点以上獲得した選手も多々いました。

また、最近では練習試合の電車やバスではサッカーの話と同じくらいボーイズトークでみんな盛り上がっています。最近では選手たちからサッカー以外の悩みで意見を求められて若干四苦八苦しています。(笑)

【最後に確認】

5年生も残すところ残りわずかとなりました。6年生に上がる前に「基礎の見直し」を行っています。

- ①焦ってスピードアップをしなくて相手の逆を取る
 - ②最初にシュートを意識する
 - ③ファーストタッチのボールの置く位置・相手から遠い足でプレーを意識する
- という3点を中心に練習を行っています。

上級生に上がるにつれて基礎技術や平常心を保つことが重要になっていくので、この時期は選手たちと確認作業を行い、6年生になってもらいたいと思います。(丸山 祐人)

小 4

【そろそろ】

区切りの学年の皆さんは夫々の進路が決まる時期かと思えます。新しい生活に向けた準備も始まっているかと思いますが、新たな気持ちでスタートを切ってもらいたいと思います。また、新しい生活の中にも「サッカー」があるといいな～っ、とも思います。

【J ヴィレッジ遠征「2011 スプリングサッカーフェスティバル」参加】

既に対象学年の保護者の皆様へはご案内をしておりますが、小5・小4希望者で春休みにJ ヴィレッジ(JV)へ遠征し大会に参加することになりました。この大会は、親交のある宮城県の(社)塩竈フットボールクラブさんからの誘いで、昨年は現在の小6が参加しています。大会自体は順位を決めるものではなく、参加チームがとにかくたくさんゲームを行うことを目的にしています。ご存知の通りJVは日本有数の施設ですので、最高の環境で思う存分サッカーを楽しんで来たいと思います。

一方、2学年合わせて30数名が参加し、バス移動・2泊3日の宿泊も伴う遠征ですので、子供たちには「団体行動に必要なこと」「両親・主催者への感謝の気持ちも持って参加してもらいたいこと」を事前に伝えていきます。併せて、今回の実施に当たり、保護者の皆様には費用負担も含めご理解をいただきありがとうございました。今後詳細などの案内も含め準備を進めていきますが、引き続きご協力をお願いいたします。

(小野 津春)

小 3

【空気の教育】

外山滋比古さんの著作に「空気の教育」というのがあり、教師として、あるいは指導者・親として非常に示唆に富む内容だったので、ここに一部を紹介させていただきますと思います。空気の教

育とは簡単に言ってしまうと、かつて日本の家には家風、学校には校風と呼ばれるものがあり、文字に表されたものでもなく、視覚的に認知できるものではないものが教育に非常に重要な側面を担ってきました。そうした無言の雰囲気や空気感が「家」として許されることや許されないこと、「学校」としてやってよいこととやってはいけないことの区別を知らず知らずに教えてくれたものでした。勿論、外部の人間にとっては、なんとなく肌で感じる程度のものでないえぬ緊張感を備えた独特のものであったわけです。単一民族として長年日本で暮らしてきた日本人だから、「言わなくても分かる」といった部分を共有できた面も見逃せません。

【サクラ切るバカ】

この本の中に「サクラ切るバカ」という章があります。数行引用します。

同じような生徒であっても、ひとりひとり個人差がある。十っぱひとからげに、生徒というのは正しくない。

たとえて言えば、サクラのような生徒もいるし、ウメのような生徒もいる。両者を同じ教室に入れて、一人の教師が教えずにはならないところに、学校の難しさがある。

ことわざに、「サクラ切るバカ、ウメ切らぬバカ」というのがある。同じような木だが、サクラとウメでは育て方が違うということを教えたことばである。サクラの木は枝を切るとそこから腐ってくる。それで「サクラ切るバカ」となる。ところがウメは枝を落とさないと、実がなくなってしまう。サクラと同じに考えるのは「ウメ切らぬバカ」となる。

そんなことはどんな経験の乏しい植木屋、庭師でも知っているのに、人間を育てるプロの教師が同じような心得があることを知らないで、免許状があるから、

教えているというのでは心細い。

先生は自分のクラスの生徒を同じサクラならサクラと思いやすい。それだけではない。剪定の好きな先生は、サクラであろうと何だろうと、片端から枝を切ってしまう。ウメ君はチョッキン先生によって伸びられるけれども、サクラ君は腐る。

逆に、アマチャン先生は、切ってはいけないと思込んでいる。サクラ・タイプは救われるけれども、ウメ・タイプは浮かばれない。生徒ひとりひとりの個性に合わせた教育などというけれども、なまやさしいことではない。それに、生徒はウメとサクラだけではない。チューリップもあれば、スギやヒノキ、コケもある。それぞれに合った指導をするのは神業に近い。

もう少し簡単な方法がないと実際的ではない。ごく大雑把に言って、自信のある生徒は、厳しく叱ってもよい。きびしければきびしいほど、発奮して大いにやるといった効果があるかもしれない。これはウメ・タイプの生徒である。切ったほうがよい。

ところが、できのよくない生徒を同じように叱っては多くの場合、逆効果になる。ひねくれる。もともとない自信をいっそうなくしてしまう。サクラ・タイプで、へたに切ってはいけない。

(筑摩書房 ちくま文庫 「空気の教育」 外山滋比古著より)

【間接的に褒める】

また氏は褒めることに関してご自身の経験を踏まえ次のように述べています。氏の大学時代の恩師のエピソードです。思い悩んでいた、壁に当たっていたりするときに先輩の口から伝え聞いた先

生のことは「かれ(外山氏)はよく勉強してるもの」「先生が、キミ(外山氏)のことをアイデアがいいとほめておられたよ」が非常に嬉しくて、忘れられないそうです。恩師はこのように間接的に褒めることが上手であり、更にこの二つの例のように間接的に褒められたほうが、喜びが大器用に思われるのは、仲介として第三者が会って、褒められたことが公表された形になるからと分析しています。

本人のいないところで先生が生徒のことを悪く言うのは大変危険なことになります。面と向かって叱られたほうがどれだけいいかしれません。影で悪く言われるのは、自分だけでなく、他の人にも知られてしまい、面目を失います。仮に立ち直りたいと思っても、周知のことを改めさせることは不可能です。絶望して、捨て鉢になります。

間接的に褒めるには常に褒めていないとなりません。無理やりよいところを見つけようとしても付け焼刃に終わってしまいます。誰と比べることなくその子だけを見ることでがんばりは見えてきます。ただ、これが一番難しいのかもしれない。また、褒めるのは影で、叱るのは、本人だけに、そっと叱る。それがコツであることは分かっている、いざ実行となると、なかなか大変そうです。更に努力を続けなければと思わせてくれる書に出会ったことに感謝しながら、また子どもたちと接したいと思うのでした。

【最後に…】

一年間ご協力いただいた保護者の方々、幹事さん、審判部のメンバーにこの場をお借りして感謝をいたします。私自身はかながわクラブの方針に背かない程度に言いたいことを言い、やりたいようにやっています。保護者の方々の中には「このくそ爺！」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、どれも「子どもたちのために」を第一に考えてのこととご理解いただければ幸いです。一年間本当にありがとうございました。(佐藤 敏明)

小 2

【練習で】

今月も引き続き、

- ①ゴールを常に狙う
 - ②周りを見ながらプレーする
 - ③広いスペースを意識してよい判断をする
- をテーマにトレーニングしていきたいと思えます。

上記の①、②、③をするためには、

- ◆足元の技術を向上させる
- ◆自分のプレーしやすいスピードを知る(スピードを上げすぎずない。)
- ◆常に自分がプレーしやすい場所にボールを置く意識
- ◆プレー時の姿勢に対する意識(重心、体重移動)

が必要かと思えますので、こういったことを意識してもらえトレーニングをしていきたいと思えます。できるだけ工夫して楽しくやれるようやっていくつもりですので、上手くできない練習であっても、失敗を気にせずにチャレンジしてください。

また、練習でやった内容は日ごろサッカーで遊ぶ時も是非取り入れてください。

遊びの中で上手にできることで、試合で使える技術に近づいていくと思います。

【練習試合等で】

今後も練習試合等が続きます。試合は相手も真剣に向かってくるので、いろいろなことを試すチャンスです。

このパスのスピードでは通らなかつた!!とか、ボールが来てから迷っていたら取られちゃった!!とか、体重移動を上手くしたらスピードを出さなくても抜けた?とか、自分から失敗するかもしれないけど?ということを試してください。チームメイトになんと言われようと、自分で試そうと思ったことを試して下さい。

結果がダメだったというのも1つの成果ですので、まずは「やってみる」「工夫してみる」が大切です。

ただ、同じことを何回もやって、同じように何回も失敗していたら、それは工夫

がないということになります。失敗は気にしないでいいですが、どうしたら成功するか?は次に考えるようにしましょう。

(益子 伸孝)

幼児・小 1

先日、球技は大きく分けて3つ、

- ①野球型
- ②バレーボール型
- ③サッカー型

に分けられるという記事を読みました。

その記事によると、1つ目の野球型は攻撃と守備の時間が分かれていて、監督の指示・命令を正確に遂行できることが選手に多く求められ、2つめのバレーボール型は、敵と味方がネットを挟んで分かれており、野球とサッカーの間で攻守は一体のようであるがそうではなく、野球ほどではないがプレーの一つひとつに監督が指示を出すことが可能なスポーツである。そして、3つめのサッカー型は試合中監督の指示はかなり通りにくい環境におかれ、選手が自分で考え、決断しプレーすることが大切になるとのことでしたが、全くその通りだと思いません。

今後も活動を通して「自分が考え、自分の意思で決定し、行動に移すことができる」環境を作っていきたいと考えております。

また、「自分の意思で決定や選択をすること」はサッカー以外でも通じる部分が多いと思います。水筒や着替えや荷物の準備・管理など、出来ることから徐々に自分の意思で選択・決定できるように挑戦してみてください。

【最近の活動での取り組み】

先日の練習試合の際に1対1の競り合いで勝てない場面が少し多いと感じたので、最近の活動では1対1を意識した練習メニュー・アプローチを行っております。

ボールをキープする側はだいたいボールと相手の間に自分の体を入れ、相手から遠い方の足でボールを扱うということが出来る、もしくは挑戦している選手

が多くなってきておりますので、今後はボールを奪う側の動き(間合いや体の使い方)を徐々に掴んでいけるようなアプローチを行っていきたくと考えております。

また、競り合いの際の俊敏性を高めるために、ボールを使わないダッシュ、背走、ターン、サイドステップ、スキップなどの練習を取り入れています。

1対1の際の体の使い方や俊敏性を高める練習は今後も引き続き行っていきます。(豊田 泰弘)

Papas

Papas の 40 歳以上のメンバーで Rec&Comp の2チームを結成して神奈川シニアサッカーリーグに加盟して、壮年サッカーを楽しんでいます。本年度ももう1ヶ月で開幕です。さあ、新しいシーズンに向けて走り込みましょう！という自戒を込めた提言です。

Papas の最も基礎で中心となる活動は、日曜朝の港北小での活動です。ミニゲームを中心にサッカーというスポーツを心の底から楽しもうという活動です。近年は経験者の占める割合が多くなり、とりわけ 40 歳以上が試合に出かけてしまうと、30 代の経験者がほとんどのミニゲームとなり、未経験、あるいは遠ざかって久しいお父さん方が、見ただけで敬遠してしまうとの声も聞いています。10 年前の Papas 創立時は未経験者が大半で、どうなる事やらと思われていたのですが、いつの間にか皆さん走れるようになり、そのままのメンバーが、シニアサッカーリーグで競技サッカーを楽しめるようになりました。ボール捌き、足下の技術、玉際のプレーそういった技術面が伴わないとサッカーは楽しめないということはありません。走れることこそがサッカーを楽しむ基礎の基礎だと思えます。走れば楽しめます。逆に体験参加している内に走れるようになります。どうぞグラウンドに降りてきて、壮年サッカーを楽しみませんか。さあ、一緒に走りましょう！

走ること、走りきることが基本。これは

Rec&Comp でも全く同じです。試合時間の 95%はボールにさわっていない時間といわれています。このボールを持っていない時間に何ができるか、何をすることがサッカーでは大変重要ですが、ここでパフォーマンスを発揮するためには、走ること、走れることが基本となります。

Papas の試合に参加すること、そこには団体競技ですから、いくつかの約束事が厳然と存在します。出欠の連絡をする、無断欠席厳禁、遅刻厳禁、ユニフォームなどの用具を整えて参加する、飲料水などの準備や後片付けを率先して行うなどなどであります。中でも、重要な約束事が万全の体調で試合に臨むことだと思えます。この万全の体調の中には、試合時間を走りきる体力も含まれると私は思います。逆に言えば、ピッチに立てるのは走りきれる時間の範囲内といってもよいでしょう。このことを勘違いされている方がおられました。サッカーは個人競技ではなく団体競技ですから、団体としてのパフォーマンスが発揮される中で、個々の楽しみ喜び感動が生まれてきます。足下の技術の差は努力してもなかなか埋まるものではありませんが、走る力は努力次第です。この必要最低限の体力を付ける努力をすることこそが、チームの一員としての団体競技への参加資格なのではないでしょうか。このことは、競技である以上、Rec でも Comp でも全く変わりません。否、むしろ未経験者や年寄りの多い Recこそ、怪我予防のためにも、より必要な努力ではないでしょうか。

開幕まで後1ヶ月。さあ、一緒に走りましょう！走ってこそ、怪我のない壮年サッカーが楽しめます。(茅野 英一)

ヨーガ

【十牛図】

「十牛図」というものの存在を、以前に読んだ綿本彰先生の本で知りました。

それを、このところ思い出してその意味を考えています。

十牛図とは禅を志すひとが、その悟りの境地に至るまでの過程を 10 枚の絵で表したものです。中国から伝わったものや、日本の禅僧が描いたものなど、いくつかあるとのことですが、描かれている内容は全て同じです。

「牛」に例えられているのは「本当の自分」とか、「自分の心」といったもの。牧人が、この牛を追ひ求め、手なずけていく・・・といった具合に10の段階を踏んで、悟りを開き瞑想を窮めていきます。

とても興味深いのが、第 8～第 10 の図です。牛を手なずけ自宅に連れ帰ったその次にある第 8 の図はなんと真っ白。ただの空白。何も書いてありません。その後の第 9 の図は自然の風景。そこには、人も牛もいません。そして、究極の第 10 の図には、普通の生活に戻った牧人が描かれています。本当の悟りや深まった瞑想は、普通の生活の中に違和感なく溶け込むことができるものであり、偉そうな、仰々しいものではないのでしょう。

そう考えると、少しずつですが深まってきたらしい私の瞑想も、「だからといって、劇的な変化はないような・・・。」という状態のものも合点がいきます。

瞑想や悟りは、飾っておくものではなく、「人生を幸せに生きるための実用的なもの。」に違いないと、確信するようになってきました。(伊藤 玲子)

理事長の戯言

【ベランダ】

10 年ほど前、自宅にベランダを作りました。すべて木製で、大工さんが一つ一つの材料を加工して手仕事で作ってくれました。

しかし、昨年あたりから老朽化が目立ち始め、あちこち傷んできていました。

年末には友人が床を踏み抜いてしまい、さすがにこのままではドリフのコントのような崩壊も近いと考え、別の友人である組長(といっても工務店です)に相談しました。

オールアルミ製のを破格の値段で、しかもたった一日で仕上げてくれました。

感謝感謝です。

しかし、ベランダと似たようなものにバルコニーやテラスがありますが、その違いは何でしょう？

Wiki で調べたところ、ベランダには屋根があるそうです。テラスは1階に作られるものだそうです。うちのは 2 階に作り屋根がありませんから、バルコニーでした。

少しおしゃれな気がします。

渚にあるわけではありませんが、どうしても歌ってしまいます。

そういえば、暖炉とペチカとマントルピースの違いは何なのでしょう？

(内田 佳彦)

