

# TRICOLOR

## 義援金送金のご報告

かながわクラブが実施している東北サッカー復興支援募金活動にご協力いただき深く感謝申し上げます。皆さまからお寄せいただいた義援金は下記のとおり送金させていただきましたので、ご報告いたします。

送金日	5/17(火)
送金先	東北クラブユースサッカー連盟 <a href="http://www.tcyff.com/new/20110322gienkin.pdf">http://www.tcyff.com/new/20110322gienkin.pdf</a>
送金額	173,537 円

## 大会・公式戦結果

### Top

【神奈川県社会人サッカーリーグ1部(KSL-1)】

#### ▼第1節

vs 平塚 SC 0-4●

#### ▼第2節

vs 六浦 FC 1-3●

### Junior Youth

【県U-15リーグ】

vs 湘南ルベント 1-1△

### 小6

【全日本少年サッカー大会県大会】

#### ▼1回戦

vs 山崎 SC 1-4●

### 小4

【横浜春季少年サッカー大会】

#### ☆A(青)チーム

vs 瀬谷 FC-A 0-1●

vs アローズ SC-B 1-2●

vs 万騎が原 SC 1-3●

vs Tips-A 0-5●

vs 荏田南 SC 1-2●

vs FC 都筑 2-1○

※7チーム中第7位

#### ☆S(白)チーム

vs 小山台 SC-B 3-1○

vs フレンド SC-B 1-0○

### Papas



### ☆Rec

【県シニアリーグ四十雀4部】

vs 平塚 1-1△

vs Jクラブ 2-2△

### ☆O-40

【市シニアマスターズ】

vs 神工 OB 3-0○

【市シニア交歓試合】

vs Jクラブ 1-0○

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

神奈川県社会人サッカーリーグ1部初戦。5月15日に平塚SCと対戦し、0-4(0-1、0-3)で敗れました。続く第2戦は、5月22日に六浦FCと対戦し、1-3(1-1、0-2)、先取点を取ったものの逆転負け。連敗。

初戦は、5月号で「初戦までのTRで信頼関係等の向上を図り、消極的な判断・集中力の欠如から生じるミスにより攻撃のリズムを崩し失点することを改善したい。」と申し上げましたが、満足できるレベルには至りませんでした。

初戦から2戦目までのTRは、1h。限られた時間でどこまで修正できるかが鍵でした。結果は、敗戦でしたが、初戦に比べ内容は攻守ともに意思の疎通を欠いたミスが減り、次に繋がる戦いが出来たと感じています。改めて、サッカーは11人の意志が一つになって戦うゲームだと感じています。

一昨年、昨年とチームが求める「選手の姿勢」は変わっていません。「一人一人が常にボールを奪う姿勢を保ち戦うこと」ができれば、攻撃面でも良いリズムを生み出し得点に繋がるチャンスは増えます。新戦力が加わり、選手の意識改革によるポジション争い等、チームの活性化を図りましたが、ゲームに出る為に何が何でも何が不足しているのか、自覚できていない選手も見受けられます。1対1の勝負で、玉手で逃げるようでは戦える選手とは言えな



いし、ゲームには出られません。

また、ゲームの中で 50%以上勝つことが出来なければ、機能しているとは言えず、交代になります。チームの為に、攻守にわたり「ハード・ワーク」が出来ることも重要です。要するに、より以上でできる選手がゲームに出られることとなります。

まだ始まったばかりです。チーム力をアップし、「力の一つにしてポジティブに戦う姿勢」を体現し、サポーターの皆様には「感動と共感」を得て頂けるよう、チーム一丸となって戦います。ご声援よろしくお願ひいたします。(田村 恵久男)

## Youth

6月以降、公式戦が目白押しです。人数が少しずつ増えてきましたが、選手層が厚いわけでは決してありません。ましてや暑い時期の日中を中心に、80分~90分の試合です。日程調整に努力いただくとともに、体調管理には十分配慮してください。また、公式戦ですので学校のテスト期間は考慮されません。直前にあわてないように、日頃からしっかり勉強をしておいてください。各大会の詳細は次のとおりです。

☆県クラブユースリーグ(2部リーグ)

■6/11(土) MMSP 18:10×YSCC

■6/19(日) 馬入天然芝 16:10×フットワーククラブ

■7/10(日) 綾瀬スポーツ公園 15:00×綾瀬 FC

\*その他の対戦相手:相模原 FC・OSA・FC 川崎栗の木・ヴェルディ相模原 B

\*12月末までに全試合を行い、1位チームは1部リーグに自動昇格、2位チームは1部5位と入替戦。

\*toto 助成金を活用し、全試合を天然芝又は人工芝で実施。

☆KCY リーグ(関東クラブユースリーグ)1次予選

■6/26(日) 谷本公園 19:05×大宮ソニオ FC(東京)

■7/23(土) 馬入人工芝 15:05×フットワーククラブ

その他の対戦相手:杉並アヤックス FC(東京)・東京ベイ FC(東京)・YSCC・日立 FC(茨城)

\*8月末までに全試合を行い、上位2チームが2次予選進出。

☆県 U-18 リーグ(K3 リーグ)

■8/4(木) 港北高 G 9:00×港北高

■8/17(水) 釜利谷高 G 10:40×新羽高

■8/25(木) 緑園総合高 G 11:10×桜ヶ丘高

■8/27(土) 緑園総合高 G 9:30×緑園総合高

■9/4(日) 希望ヶ丘高 G 時間未定 ×釜利谷高

■9/11(日) 港北高 G 10:40×横浜清風高

■9/19(月・祭) 法政二高 G 時間未定 ×逗葉高

■10/2(日) 磯子高 G 9:00×磯子高

\*1位チームのみ K2 昇格決定戦に進出。

(内田 佳彦)

## Junior Youth

選手・保護者総勢 55 名が参加した「保護者顔合わせ」を実施しました。ジュニアユースでは、学年の枠に関係なく 1~3 年生まとめて 1つのチームとして捉えているので、これを機に選手・保護者間でコミュニケーションをとりながら、一体となって盛り上がっていただけると思っています。

6月は、公式戦として、県 U-15 リーグ1試合、県 U-13 リーグ2試合が予定されています(6/3時点)。(二木 昭)

## 小 6

### 【全日県大会】

山崎SCとの対戦は残念ながら1-4の敗戦となってしまいました。出来る準備をして臨みましたが、やはり強い気持ちで臨んでくる相手から簡単に勝利を得ることは出来ない、ということをお子供たちも実感したところです。ちょっとした差が点差にも現れたと感じていますが、その「ちょっとした差」が埋まり、且つ、相手を上回らないと目指している「勝利」は自分たちのものにならないことも痛切に感じたことと思います。この試合で経験した緊張感、悔しさも糧に次の春季大会に臨みたいと思います。

### 【春季大会】

6/5、18、25 の3日間での実施が決定しました。既報通り、L-4 ブロックは和泉 FC、岩崎 FC、バディー SC、黒滝 SC、YTC FC、柏尾 SC、との対戦となります。これまでの取組も改めて確認しながら各試合「戦って」行きたいと思ひます。

### 【応援・審判のサポート、ありがとうございます！】

保護者の皆さまには練習試合、全日県大会時のアツイ応援本当にありがとうございます。また、審判部皆さまのサポートにも深く感謝申し上げます。引続き子供たちへの声援、サポートをお願いします。

(小野 津春)

## 小 5

この原稿は、10-11 チャンピオンズリーグ決勝の終了直後に書いています。ファ

イナルは、今シーズンのリーガエスバニョーラとイングランドプレミアリーグをそれぞれ制したチームによる、とても楽しい顔合わせとなりました。会場はイングランドのウェンブリースタジアム。サッカーでの使用は、ナショナルチームによる国際試合や FA 主催のカップ戦等、年に数試合しか許されていません。マンチェスター・ユナイテッドの選手たちには、きっと特別の思いがあったことでしょう。

試合開始直後から、いつもどおりグラウンダーのパスを基本にテンポよくボールをつないでギアチェンジの機会をうかがうバルセロナ、それに対し奪ったボールを早めにトップの選手に入れて、効率よくフィニッシュにつなげようとするマンチェスター・ユナイテッド。バルセロナはボールを失ってから、チームとしてボールを奪い返すまでのアクションがものすごく速く、ある意味この速さがバルサの生命線と言えるでしょう。おそらくファーガソン監督はそのあたりを考慮して、ピッチの幅を使ってボールを大きく動かしながら確実に相手を崩していく自分たちのいつもの戦い方に修正を加えたような気がします。

ボールを回すバルセロナを前に、ポジションで劣勢を強いられるマンチェスター・ユナイテッド。同じリーグに属する強豪チェルシーやアーセナルとの試合でも、ここまで相手に主導権を握られてしまうゲームはなかったはず。ボールに対するプレッシャーやポジションを修正する際に走らされた影響もあるのでしょうか、マンチェスター・ユナイテッドの選手たちには徐々に疲労の色が見えはじめ、しだいにチームとしてのボールの取りどころに意図が感じられなくなり、またボールを奪っても縦のポジションチェンジに鋭さがなくなる等、時間とともにゴールを予感させるプレーは少なくなっていました。

それにしても、バルセロナの選手たちはうますぎます。状況に応じてブレースピードに緩急をつけることができること、そして「これぞサポート！」というお手本のような位置(相手選手や守備ブロックの間)でボールを受け、前を向いて一番良い選択肢を探そうとするプレーは、一見すると華やかには映りませんが、マネをしようと

思ってもすぐにできるものではありません。彼らのすごさは、ボールを止める・蹴るといった技術的な部分はもちろん、常に首を左右に振って周囲の状況を確認している点にあると思います。中盤のキーマンであるチャビとイニエスタに関しては、ボールの移動中に首を2回振っているシーンもありました。ぜひ、小学生年代の選手たちにも、お手本にしてもらいたいプレーです。

両チームとも90分間フェアに戦い、とても見所の多い決勝戦でした。審判団のコントロールもとても素晴らしかったと思います。終了後にガルディオラ監督とファーガソン監督が談笑しながら握手をしているシーンがとても印象的でした。

12月には、バルセロナが日本にやってきました。クラブワールドカップという大舞台で、このチームと真剣勝負をするチャンスを得るために、セレッソ大阪にはぜひアジアを勝ち抜いてもらいたいと思います。

(鈴木 章弘)

## 小 4

### 【A(青)チーム総括】

A チームの春季少年サッカー大会が終了しました。結果は1勝5敗で7チーム中の第7位でした。

グループの最下位とはいえ、1点差負けの試合が3試合、2点差負けの試合が1試合と紙一重の試合が多く、先制されても追いついたり、2点差をつけられても諦めずに1点を取ったりと、内容的には非常に評価できるものでした。

ただ、時間をかけてチームとして鍛えているチームにはボールを散らされてしまい大差をつけられてしまいました。今後の課題として、「①ボールを簡単に蹴らせない、②次にボールがどこに出されるのか予測する」ことで、この手のチームにも十分に対応できるはずです。

### 【テーマは勝つこと！】

今回の公式戦にあたっては「勝つこと」をテーマとして掲げました。特定の選手を活かすために他の選手に犠牲を強いたり、強く蹴ることと速く走ることに徹するチーム作りをしたりするつもりは毛頭ありません。勝つためには手段を選ばずの単なる勝利至上主義ではなく、「勝つためには→相手からボールを奪う→相手からボール

を奪うためには→個人個人が一生懸命にプレーをする」ということを全員で確認をしました。サッカーの上手下手は関係ないし、また、下手な人に上手なプレーをしなさいと言っているわけではありません。ただ、一人一人が自身の最大限の努力をすることは誰にでもできるはずで、誰でもできることをテーマにしましたので、選手は試合に出場したら、手抜き(足抜き?)のプレーは許されません。

お蔭さまで、応援の保護者の方々の声援にも後押しされて、どの試合も最後まで諦めずに、自己の最大限の努力をする姿勢は見られました。

### 【ディフェンスは難しい！】

さて、全員でボールを奪うことから始めましたが、これがなかなか難しいのです。子どもたちの特性として、シュート練習とかミニゲームとか、どちらかという攻撃に重点を置く練習が好きで、しかも攻撃にはじっくり考えるというよりもひらめき、つまり想像力が重要になります。しかし、守備は非常に論理的に説明できます。想像力よりも子どもたちの苦手とするじっくりと考える論理的思考力が必要とされるのです。

そこで、最低限の約束として、①相手のボールを奪うタイミングは相手の足からボールが離れた瞬間を狙うこと、②ボールを奪うためにはボールに近い足を出すこと、③足を出すときにはボールを蹴るのではなく突つく感覚で出すことの三点を確認しました。しかし、やはりまだまだ練習不足は否めません。何も考えずに闇雲に飛び込んだり、足先だけでボールを奪いにいったりということで、もう少し時間をかけて普段からボールの奪い方の手順を意識付けしなければならないでしょう。

### 【得点力不足とボールコントロール】

全ての試合で浮き彫りになった個々の課題は、まず第一にシュートの正確性、シュートを打つ積極性の不足です。得点の80%を一人の選手が記録しており、特定の一人の選手に頼りすぎる傾向が強くなってしまいました。チーム力の向上にはその他の選手の奮起が不可欠です。普段の活動時からきちんとボールをミートすることを心がけ、キーパーの位置を確認してからシュートを打つ習慣づけが必要になります。

そしてシュートを打つことに自信がもてれば、ミスを恐れずに積極的にシュートを打つ姿勢も身につくはずですから。

また、常に試合を意識して動きながら(走りながら)パスをしたり、シュートを打ったりする練習も今後は増やしていきたいと思います。

次に浮き球の処理(コントロール)の拙さです。ボールを弾ませてしまうと、相手に距離を詰められボールを奪われる結果になります。ボールをよく見て、自分の足と地面とで作る三角形を意識してきちんとコントロールできるように更なる練習が必要でしょう。そして、何より相手より早くボールに触れることを心がけることです。

浮き球を足を止めて見ているという場面が多かったのは残念です。4人対4人の練習のときのように相手より早くボールに触れることを試合においてもできるようにならなくては練習の意味がありません。

### 【試合を重ねるたびに成長が！】

現状では、意識や技術の差が千差万別ですので、個々の試合への出場時間にも長短がありました。1試合フルに(30分間)出る子、半分だけ(15分間)出る子、10分間だけ出る子と3つのパターンに分類しました。また、参加人数によっても若干の差が出ます。そんななかで頑張っている子は10分が15分に、15分が30分に増えていきました。あくまでも上手い下手ではありません。一生懸命に取り組んでいるかどうかで判断をしました。また、積極的なプレーでミスをした場合はOKですが、消極的なプレーでミスをした場合には試合中であってもできる限りその場で、ミスの原因を考えさせました。

そうした結果が最終戦での勝利へと結びついたのだと思います。前半9分で先制した後、1分後にすぐに追いつかれ、完全に試合の流れは相手チームへと移り苦しい時間帯が続きましたが、全員でボールを奪う姿勢を持ち続けました。後半3分で再びリードしましたが、相手の猛反撃に遭い、あわや失点かという場面もキーパーのファインセーブで防ぎ、何とか1点差でタイムアップの笛を聞いたのでした。

初めて全員が自己の最大限のプレーをし、全力を出し切った試合だったのでな

いでしょか。

## 【S(白)チームは順調な滑り出し! ?】

さて、片やSチームは2連勝のスタートになりました。これにより確実に勢いはつきましましたが、次の試合が約1ヶ月後ということもあり、この勢いが持続するかどうか不安も残ります。この年代の試合の勝敗は相手の力との相対的な要素が大きく影響するとはいえ、些細なことでその相対的なバランスが容易に崩れることもあります。この2勝も一歩間違えれば2連敗になる可能性を十分に秘めていました。

では、2連敗が2連勝という結果になった分かれ目はどこにあったのでしょうか。それは全員で積極的にゴールを目指したということに尽きるのではないのでしょうか。4得点は4人で記録しました。どこからでも点が取れるという聞こえはよいのですが、一人で十数本もシュートを打って1点しか決められなかったという現実もありました(ただ、そのこと自体は積極的にシュートを打った結果ですので責めるべきものではありません)。先にも述べましたが、決定力不足はSチームにも言える課題なのです。残り4試合は1ヶ月に2試合ずつのペースですので、練習の機会は十分にあります。平日及び週末の活動に全員が課題克服を意識して取り組んでくれることを期待しています。

Aチームの保護者の皆様方には引率のお手伝いや応援に、そして何よりも子どもたちが試合に集中できるように様々なご協力をいただきありがとうございました。また、横塚さん、増田さん、北野さんには審判をお手伝いいただき併せてありがとうございました。まだ、Sチームは試合が続きますので引き続きよろしくお願いいたします。

(佐藤 敏明)

## 小 3

### 【館選手～続報～】

5月17日にタイ/バンコクにて元日本代表の中田英寿によるチャリティーマッチ「TAKE ACTION in THAILAND」がバンコクナショナルスタジアムで行われました。

東日本大震災とタイ南部で起きた大洪水のチャリティーマッチで、試合は「TAKE ACTION F.C.」vs「THAILAND STARS」の

慈善試合となりました。「TAKE ACTION F.C.」は、中田英寿、前園真聖、元オランダ代表エドガー・ダーヴィッツ、そしてタイプロサッカーリーグに所属する日本人選手にて構成され、その一員として館選手(元かながわクラブ Top)も選ばれプレーしました。私も動画で館選手のプレーを見ましたが、堂々とプレーをしており、誇らしいと共に羨ましくも思いました。このチャリティーマッチの寄付総額は16,310,900バーツ(約4,300万円)になった模様で、遠いタイからまた1つ出来ることをやっている館選手の活動に感銘を受けました。

### 【今月の活動】

さて、6月は今のところ2回の対外試合があります。こうした試合の中で、コントロールへの意識やファーストタッチの意識を高めてもらいたいと思います。長年、相手の逆を取ることを指導してきましたが、これからはもう1つステップアップして、目先の相手の動きを見で逆をとるだけでなく、自分の行きたいスペース(抜いた後にプレーしやすい場所)を見つけ、そのスペースとは逆に相手を動かす(意識させる)ように餌をまいてから、(一瞬だけ誘い)逆をとることを意識して欲しいと思います。要するにスペース認識と相手の逆を取るプレーの連動させるのです。

また、徐々にではありますが、オフザボール時の動き方、選択肢を増やすためのオンザボール時のボールの運び方、体の向き等もヒントを与えていきたいと思えます。

### 【新規入会】

新規入会者がどっと増え、最近では30人程度の活動が多くなってきました。今後は場合によっては二つに分けて活動をする時間帯があるかもしれませんが、何卒ご了承下さい。サッカーを始めて間もない選手と小さい頃から一所懸命練習してきた選手では現時点で差があるのは当たり前です。本人にとって、今何が必要かを考えてトレーニングしていきたいと思えます。ですので、時には分けてのトレーニングも必要と感じております。難しいことですが、出来る限り現時点での個々の『質』にあったトレーニングをして、技術向上をはかりたいと考えておりますので、ご理解、ご協

力のほど、よろしく願いいたします。

(益子 伸孝)

## 小 2

先月は2年生になり初めての練習試合を行いました。皆それぞれに集中して全力でプレーできておりました。当日は参加人数も多く10分1本の試合をほぼ全員平等に2本ずつ出場しました。10分を2本だけでは物足りなく感じていた選手も多くいたとは思いますが、今後も公式戦、練習試合を含めやむを得ない事情がある場合を除いて、基本的にはどの選手に対しても平等に出場機会を与えていくつもりです。また、普段の練習においてもどの選手に対しても可能な限り丁寧に指導してできない子を減らし底上げをすることにより、2年生全体の力を高めることで個々を伸ばしていくという方針で取り組んでいきます。

全体的には全力でプレーできており適度な緊張感のある良い雰囲気の中で試合をすることができておりましたが、多少気になった点は競り合いの際やボールが回ってきた際に遠慮してしまっている場面が見られたことです。まだ慣れない対外試合で無理もないことですが、味方や相手の選手に対して遠慮したり失敗を恐れ消極的になってしまっている場面がありましたので、失敗を恐れずもつとつ思い切ってトライしてみてください。思い切ってトライした結果の失敗はどんどんしてもらって構いません。もし失敗してしまったらチームメイトやコーチと一緒に次はどうすればよいのかその都度考えていきましょう。

また、多数の保護者の方に現地まで応援に来ていただきありがとうございました。今後も可能な限り現地まで足を運んでいただき、選手たちの頑張る姿を見に来てください。試合会場での準備等の様子を見てみると少しずつ自分で着替えや弁当や水筒の管理をしている選手が増えてきている印象を受けましたが、まだまだ保護者の方に手伝わってもらっている場面も多く見受けられました。選手に対し周囲の人が口出しや手出しすることが行き過ぎてしまうと、選手は自分で考えないようになってしまいます。逆に前日の準備、当日の切符や荷物の管理、現地での弁当や着替えなどを可能な限り選手自身にやらせることにより、

選手自身が状況を判断したり色々なことを考えられるようになってきます。徐々に選手自身で出来ることを増やしていきたくて下さい。(豊田 泰弘)

## 幼児・小1

前ジェフユナイテッド市原・千葉ジュニア担当コーチの池上正さんの書いた『サッカーで子どもをぐんぐん伸ばす 11 の魔法』の中に、「サッカーを楽しむ心を育てよう」の章がある。

『私は YMCA で自分のチームをもっているときは、よく親子サッカーを催しました。そうすると足を使うサッカーがどれほど難しいか、ピッチいっぱい走る事がどんなにハードかを身をもって実感してもらえます。コーチはもちろんですが、父母の方も子どもを追い詰めずいい雰囲気応援してほしいと思います。私はいつも保護者にベンチの後ろで観戦してもらいました。私は子どもを追い詰めたり、せかしたり、選択したプレーを否定したり、けなしたりしません。なので、保護者の方はかける言葉に迷うようで口をつくみます。応援席がまるでお葬式のように静まり返ってしまいました。「いや。あのですね～、励ましたり、ほめたりはしていいのですよ」と言いましたが、私などは子どものころ、毎日のように学校帰りに「よし、野球の試合しようぜ!」と校庭や近所の空き地で草野球に明け暮れました。負け続けても懲りずに「また明日やろうぜ!」と約束して帰る。毎日楽しめる。それができたのはどうしてかという野球が私たちにとって遊びだったからです。指導するコーチも見守る親も、いま一度考えてほしいと思います。子どもにサッカーをさせる意味は何でしょう。「サッカーは人生の縮図のようなものだ。人生のいろいろなことを学べる。サッカーで子どもを育てることができる」日本代表の監督を務めたオシムさんは言っています。あなたはサッカーで子どもの何を育てますか?子どもの何を育てたいですか?体力でしょうか。根性でしょうか。仲間意識でしょうか。私は、小学生年代は「サッカーを楽しむ心」というところにつなげてほしいと願います』

●かながわクラブでは 30 年前から『すべての年代において、「サッカーを楽しむ」ことを追求します』を指導理念に掲げてきました。『かながわクラブでは、スポーツの原

点を“遊び”と考えております。ですから、まずは“楽しく”なければなりません。楽しく、そのスポーツが好きだから長続きするのであり、子どもたちから「自分から取り組む姿勢」が出てくれば、自主・自立の精神を養うことができます。そして将来的に多少の試練にも耐えていけるものだと確信しています。そのため、決してサッカーに対して「強制的な指導」はいたしません。また、スポーツに限らずあらゆる面で子どもたちには限りない可能性があります。少しでもその可能性を引き出すことができるのであれば、私たちスタッフはできる限りのことをしたいと考えています。』

### ●幼児(原則として年長)～小2の指導方針

わけもわからずがむしらにボールを追いかけて回す時期です。「一人一人がボールと仲良くなること」を重点的に指導いたします。

### ●トレーニングメニュー

\*子どもたちが楽しいと感じること。

\*参加者全員が多く時間プレーできること。

\*できる限り、ゲーム形式のメニューを多くすること。

その他、小6までの指導方針、試合(公式戦、練習試合)に対する方針、年間イベント、カテゴリー移動等についても記載してありますので、ご覧になっていない方は是非ともご一読願います。

### ●KANAGAWA CLUB Official HAND BOOK

<http://www.kanagawaclub.com/HB/shidouhoushin.htm>

(浜野 正男)

## Papas

### 【熱中症予防 8 ケ条】

今年、初めてかながわクラブに参加された方、今年お子様を入学された方も多くおられると思いますが、例年、熱中症予防についてトリコロールに書かせていただいております。またかと思われる方も多いと思いますが、昨年より改善された内容をお伝えしますので、熱中症について認識を新たにいただければ幸いです。

これからの夏の季節、スポーツを楽しむ上で大変怖いのが熱中症ですが、特に恐ろしいのが実はこの6月の時期です。私も6月の市民マラソン大会で熱中症による死亡事故を目の前で見てしまったことがあり

ます。6月は湿度と気温が高いのに日射しがさほどではなく、まだ6月で熱中症には早いという気持ちが、大事故を引き起こすようです。さらに7月、8月になると、数年前には少年サッカーの審判をしていたお父さんが死亡した事故もありました。私自身、港北小の活動中でも2回ほど応急措置をした経験があります。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。そこで今年も日本体育協会がまとめたスポーツ活動中の熱中症予防8ケ条をご紹介します。

なお、日中に熱中症にかかった、あるいはかかったようだと感じた時は、その日の夜も要注意です。夜になってから症状が悪化したケースもあるようです。

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>

### 1 知って防ごう熱中症

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題となるのは、熱疲労と熱射病です。

\***熱失神** 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となって、脈は速くて弱くなる。

\***熱疲労** 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。

\***熱けいれん** 大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをとまらなけいれんがおこる。

\***熱射病** 体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり、死亡率が高い。

### 2 あわてるな、されど急ごう救急処置

**熱失神、熱疲労の場合** 涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には、病院に運び、点滴を受ける必要があります。

**熱けいれんの場合** 生理食塩水(0.9%)を補給すれば、通常は回復します。**熱射病の場合** 死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処

置が重要です。体温を下げるには、水をかけた濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともあります。応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。また、近くに十分な水が見つからないときは、水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることで、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は冷たい必要はありません。

### 3 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、運動強度が強いと熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要です。

### 4 急な暑さは要注意

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などには事故が起こりやすいので注意が必要です。暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ(暑熱順化)が関係しています。急に暑くなったときは運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

### 5 失った水と塩分を取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。また、汗からは水と同時に塩分も失われますので、水分の補給には0.1~0.2%程度の食塩水が適当です。0.1~0.2%の塩分とは、市販の飲料の成分表示では、ナトリウムが40~80mg(100ml中)と表示されています。

### 6 体重で知ろう、健康と汗の量

毎朝起床時に体重をはかることは、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると、運動中に汗などで失

われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下します。運動による体重減少が2%を超えないように水分を補給しましょう。

### 7 薄着ルックでさわやかに

熱中症予防のために、暑いときのスポーツ時の服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。また、防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめてできるだけ熱を逃がし、円滑な体温調節を助ける工夫が必要です。

### 8 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。また、暑さへの耐性は個人によって大きな差がありますが、次のような人は暑さに弱いのでとくに注意が必要です。

体力の低い人/暑さになれていない人/熱中症をおこしたことがある人/持久力の低い人(循環機能も低いので暑さに弱い)/肥満の人(学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人)

(茅野英一)

## ヨーガ

### 【ヨーガ・パーソナルトレーナー】

最近是一般のスポーツ愛好家に対して、パーソナルな指導を提供する場面が増えているようです。ヨーガをベースにして行うパーソナル指導の研修があったので、またまた興味がわいてしまい受講することにしました。二日間にわたり講義と検定が行われました。「ちょっと興味があるし・・・」「ストレッチボールのパーソナル指導のライセンスも持っているし・・・」「なんとかなるかな～・・・」などと、気軽に受講を決めたのですが・・・、いざ、やってみると、なかなか大変です。グループでの指導は慣れているつもりですが、1対1となると、全く勝手が違います。記憶の奥底に沈んでいるような、運動生理学や解剖学の知識も要求されます。以前に勉強した本を引っ張り出してきたり、家族をクライアントに見立てて練習をしたり、新しくなっている部分はインターネットで調べたり・・・。一生懸命努力をした甲斐があって、なんとか検定に合格することができました。ほっと一安心ですが、まだ、スタートラインに

立ったばかり。ここから、新たな世界への小さな一歩を踏み出していくことができたらいなと思います。(伊藤 玲子)

## たわごと 理事長の戯言

### 【わたしはひろがる】

アルビレックス新潟でコーチをしている加藤さんに紹介された詩です。

とってもいい内容なので紹介します。

わたしはひろがる 岸武雄

わたしは小さいとき、  
おやつのお菓子が弟より大きくないとおこった。  
じだんだらんで泣いたこともある。  
わたしが世界のすべてであった。  
わたしが世界のすべてであった。

やがてわたしは、弟もわたしと同じように、  
大きいお菓子をほしがっていることが、わかってきた。

わたしはけんかしながらも、  
同じように分けることをおぼえた。  
ときには、弟があまりうまそうに食べるので、  
自分のぶんも分けてやった。  
弟といっしょにお菓子を食べて、  
お菓子の分量はへったが、なんとなく楽しい。  
こうして、わたしの中へ弟がはいってきた。  
こうして、わたしの中に弟がはいってきた。

おかあさんがどんなに忙しそうに働いていても、

わたしは、平気だった。  
おかあさんは、ああいうものだと考えていた。  
やがてわたしは、「おかあちゃん わたしも手伝おうか」と、いえるようになった。  
おかあちゃんと仕事をすると、  
なんとなく楽しい。  
こうして、わたしの中へおかあさんがはいってきた。  
こうして、わたしの中へおかあさんがはいってきた。

わたしは勉強するとき、テストのことがいつも気になった。

どんなに仲のよい遊び友達も、  
テストになると、かたきのように思えた。  
あの子、まちがえてくれないかなあ、と  
ひそかに心の中で思ったこともある。

テストがわたしの勉強のすべてであった。  
テストがわたしの勉強のすべてであった。

やがてわたしは、小さいグループで、  
教え合ったり助け合ったりして勉強することをおぼえた。  
こうして勉強をつづけていると、  
わかっているつもりの問題も、友だちから質問されると、何と答えてよいのかわからぬことが、たくさん出てきた。  
今までできないと思っていた友だちが、  
だんだんえらく思えてきた。  
こうして、わたしの中へ、友だちがはいってきた。  
遊び友だちばかりでなく、勉強の友だちがはいってきた。

養護の子がへんなことをいうと、  
わたしはよく声をあげてわらった。  
わたしとは生まれのちがう、  
あわれな子だと考えていた。  
でも遊んでやらねば、と  
がまんしてつき合っていた。  
しかし、このごろ養護の子はわたしを見ると、  
「おはよう」といって明るくとびこんでくる。  
すると、わたしの心は蕾のようにふくらんでくる。  
とてもあんなすなおな子には、かなわない。  
こうして、わたしの中へ養護の子がはいってきた。  
こうして、わたしの中へ養護の子がはいってきた。

わたしは理科の勉強をしながら  
大きくなったらすばらしい発明や発見をして、  
お金や名誉で身をかざろうと考えていた。  
しかし、先生に科学の歴史のお話を聞いてから、  
わたしの考えは、だいぶ変わってきた。  
つまり、どんなすばらしい発明や発見をしても、  
なかまのしあわせにならねば、なんにもならないと、  
考えるようになった。  
かのノーベル博士が、自分の発明したダイナマイトが、  
戦争のために使われるのを悲しんで、  
人類の平和と文化のために尽くした人々におくる、  
ノーベル賞をつくった気持ちが、  
少しわかった気がする。  
こうして、わたしの中へ、ほんとうの勉強の  
めあてがはいってきた。  
こうして、わたしの中へ、ほんとうの勉強の

めあてがはいってきた。

わたしは社会科を勉強しながら、  
数字やグラフを一生けんめい暗記した。  
日本が生産力で世界第何位と聞くと、  
ただそれだけで、むねを張って喜んでいた。  
やがてこうした数字やグラフの背後には、  
ひたいに汗して働く人々のいることを考えるようになった。  
こうして、わたしの中へ愛国心がはいってきた。  
こうして、わたしの中へ愛国心がはいってきた。

わたしはベトナムの悲しい写真を見ても、  
アフリカのあわれな黒人の話を聞いても、  
遠い国のできごとのように思って、平気だった。  
でも、このごろは、ベトナム人も黒人も、  
わたしたちのなかまのように考える。  
ベトナムの写真をみたり、黒人の話を聞くと、  
心がうすき、むねがいたむ。  
こうして、わたしの中へ、ベトナム人や黒人が  
はいってきた。  
こうして、わたしの中へ、ベトナム人や黒人が  
はいってきた。

ああ、わたしはたったひとりなのに、

むねの中のわたしは、

弟もおかあさんも養護の子も、ベトナム人まで  
包んで

ひろがる、ひろがる……。

(内田 佳彦)

## 幼児・小学生クラブ員入退部

### 小 1 入部

- ①木田 貴(5月~)
- ②倉田 祐志(5月~)
- ③郡山 活輝(5月~)
- ④志賀 瑞樹(5月~)
- ⑤鈴木 真央(5月~)
- ⑥細尾 碧琉(5月~)
- ⑦田中 鉄兵(5月~)
- ⑧田中 源(5月~)
- ⑨小田島 遙希(6月~)
- ⑩若菜 陽光(6月~)

⑪竹内 瑛己(6月~)

⑫花好 風音(6月~)

### 小 2 入部

①小野 翔大(5月~)

### 小 3 入部

①板井 祐輔(5月~)

②清水 勇汰(5月~)

③中島 翼(5月~)

④安東 基(6月~)

⑤竹内 琉斗(6月~)

⑥宇田川 蒼平(6月~)

⑦白石 拓己(6月~)

⑧角田 叶夢(6月~)

### 小 4 入部

①細尾 星南(5月~)

### 退部

①田中 真浩(5月末)

### 小 5 復帰

①坂上 広樹(6月~)

### 小 6 復帰

①坂本 渉(6月~)

※敬称略

かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただけると早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



☆ハンドブックについて☆  
今年度より携帯で見られるように作成いたしました。下記のURLをクリックしてご覧下さい。  
クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。  
[http://www.kanagawaclub.com/HB/youji\\_shougakusei.html](http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html)



## 夏休みの活動予定

クラス	曜日	時間帯	場所	遠征・大会・合宿	その他	
幼児・小1	日	9:30-11:00	港北小	なし	■海洋キャンプ (NPO 湘南ベルマーレと共催) 7/23(土)~7/28(木)※5泊6日 YMCA 阿南国際海洋センター (徳島県阿南市) 小3以上 ■カヌー教室 2011(日帰り) 8/7(日)清川村宮ヶ瀬湖カヌー場	
小2	日	9:30-11:00	港北小			
小3	日	11:00-12:30	港北小			
	水・金	16:40-18:00	大口台小			
小4	日	12:30-14:00	港北小			
	水・金	16:40-18:00	大口台小			
小5	日	14:00-15:30	港北小	■遠征 7/30(土)~8/1(月)※2泊3日 長野県白馬村		
	火・木	16:00-17:20	港北小			
小6	日	15:30-17:00	港北小			
	火・木	16:00-17:20	港北小			
Junior Youth	火・木・土	日中	港北小 市内各施設 他		■合宿 7/24(日)~7/26(火)※2泊3日 中伊豆ワイナリーヒル ■遠征/招待大会 未定 ■高円宮杯県予選 8/20(土)~	■水・金・日 曜日 試合の場合あり
Youth	火・木・土	午前中	市内各施設		■合宿・遠征なし ■県 CY リーグ/KCY リーグ/ 県 U-18 リーグ	■月・水・金・日 曜日 公式戦の場合あり
Papas	日	8:00-9:30	港北小	なし		

### 【注意】

- ①これは、現時点での予定ですので、時間帯や場所は変更になる場合があります。あくまでもひとつの目安とお考え下さい。
- ②8月のお盆時期【8/11(木)~8/17(水)】は、活動及び事務局はお休みとなります。
- ③上記以外の曜日に試合が入ることもあります。

内田泰嗣税理士事務所  
 有限会社トップガン(ワン・ストップサービス)

税理士 内田 泰嗣

横浜市神奈川区入江2-19-11  
 〒221-0014 大口増田ビル203号  
 TEL (045) 431-0408  
 FAX (045) 431-0488



スポーツ大好き人間のお店  
 横浜アンドウスポーツ

至三ツ沢競技場

保土ヶ谷警察署	国道16号	出光GS
コーナン	保土ヶ谷区役所	
相鉄線星川駅		
いなげや	マクドナルド	至横浜
	ザンクス	
交番	メインマート	
アンドウスポーツ	セブンイレブン	保土ヶ谷SPC
駐車場完備(20台)	至保土ヶ谷公園	至国道1号

※相鉄線星川駅下車3分・横浜新道藤塚インターより5分

アンドウスポーツ

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川2-6-30  
 ☎045-331-2461

http://www.sports-nakama.com/as/

※本誌ご持参の方に限り、一部商品を除き、2割引となります。  
 有効期限:2011年7月2日(土)