

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Junior Youth

【クラブユース(U-15)選手権大会】

▼1回戦

vs 横浜 YMCA 1-1 PK4-1 ○

▼2回戦

vs FC 津久井 Jr.Youth 0-2 ●

【県 U-15 リーグ 2nd.ステージ】

vs 公文国際学園中 2-5 ●

vs サレジオ学院中 2-2 △

小 6

【横浜市春季少年サッカー大会】

vs FC80 洋光台 0-2 ●

vs 横浜北 YMCA 1-1 △

vs 和泉 FC 2-1 ○

小 5

【区リーグ】

vs FC ビッツ 4-2 ○

vs 三ツ沢ダックス 0-0 △

vs 西寺尾コリンチャンス 15-0 ○

vs EMSC 4-0 ○

【ROOKIE LEAGUE】

vs 大豆戸 FC 5-1 ○

vs 駒林 SC 2-2 △

vs よりとも SC 0-4 ●

小 4

【横浜市春季少年サッカー大会】

▼A チーム

vs 横浜すみれ SC-B 0-11 ●

vs JFC FUTURO 0-12 ●

vs 太尾 FC-A 0-10 ●

vs 3BSC 0-3 ●

vs 西谷 FC-B 2-2 △

vs 篠原つばめ SC-A 1-0 ○

▼S チーム

vs 唎山キッカーズ-K 0-7 ●

vs 桜ヶ丘 FC 1-1 △

vs 六浦毎日 SS 1-3 ●

vs YTC.FC 4-3 ○

vs N2SC-B 3-3 △

vs 鶴見東 FC-A 0-2 ●

小 3

【区リーグ】

vs EMSC 6-0 ○

vs FC ビッツ 8-0 ○

vs 三ツ沢ダックス 4-2 ○

vs FC ビッツ 3-0 ○

Papas

☆Rec

【県四十雀 4 部リーグ】

vs FC430 四十雀 2-1 ○

☆Comp

【県四十雀 3 部リーグ】

vs 浅野クラブ 1-1 △

『かながわクラブと私』第9回

皆様こんにちは。私の名前は浜野裕樹(24)と申します。名前を見てお気づきになった方もいると思いますが、今もコーチをしている浜野コーチの次男です。今回は、私がかながわクラブと過ごした時間について紹介したいと思います。

小学校の頃から兄にくっついていつも港北小学校に通っていました。当時は練習よりも練習の後にどれだけ固い泥団子を作ることが出来るかに情熱を燃やしていた事を思い出します。

そんな私に転機が訪れたのは中学生にな



ってからでした。私の選手としてのピークは中学1年生の時でした(早すぎる!)。その時お世話になったコーチにサッカーの本当の楽しさを教えていただいたと言っても過言ではありません。

それ以降もユースの選手として、短い期間でしたがコーチとしても、かながわクラブとのつながりを続けさせていただきました。

そして、昨年、日本体育大学を卒業後、ドイツのケルン体育大学に留学しており、この原稿もドイツより書いております。今後のトリコロールや私のブログ等で皆様とこれからも情報交換等させていただけたらと思います。

内田コーチが勇退なされ、これから更に皆様もかながわクラブも変化の時と思いますがこれからもよろしくお願いたします。

【Blog】

<http://ameblo.jp/elfmeter/entrylist.html>

(浜野 裕樹)

浜野裕樹の『ドイツ留学レポート』

私は、日本体育大学を2012年4月に卒業後、(在学中の2010年9月~2011年9月まで日本体育大学の代表の交換留学生としてドイツのケルン体育大学に留学経験あり)ドイツに渡り、ケルン体育大学での学生生活と、地元サッカークラブでのコーチとしての生活を始めました。このレポートを通して、ドイツのスポーツ文化、サッカー事情、教育環境、社会状況、人々の生活などを、皆様にお伝えしていきます。

【2012年4月:(3月24日出発)】

さて、2度目のドイツ上陸である。今回は中国経由の便。一番安いので元気な人にはこの便をお勧めしたい。乗り継ぎの上海空港に夜に着いてフランクフルトの向けての

出発までの5時間ほどを電源コンセントの前で靴を脱いで無料のWifiに繋ぐのも慣れたものである。Mailを見たり、Facebookを見てみるとそんな時間もすぐに過ぎ、機内ではぐっすり寝て気がついたらフランクフルトに着である。僕は飛行機の中で何かをしようのがなんとも嫌いでそんな事をするぐらいいならいっそ寝てしまおうという人間である。(その為に出発の前はあえて夜更かしをするのである。)

フランクフルトに6時に着くと息が白い。身をもってドイツに到着した事を体感する瞬間。既に予約を済ませて印刷しておいた新幹線のチケット(事前の予約で半分の値段で乗れますのでこれは大事ですよ)、右手に大きなトランク、背中にリュックサック。そして左手に巨大なビニール袋(これが何とも便利!!館コーチから受け継いだこの袋)をズリ引き摺るという何とも滑稽な姿でICE(ドイツの新幹線)に乗り込み、一路Kölnに約1時間ほど電車の旅を...

約半年振りに降り立ったケルンの中央駅で大聖堂を見上げると「帰ってきたな...」などと遠くを眺めながら言ってみたくなるが、どんなに下がってもその厳かな全景を絶対にカメラに収めきれないのにそれを必死に試している観光客に笑われそうなのでさっさと寮に向かうことにしよう。

中央駅から寮、つまり僕が入学するケルン体育大学(寮は大学のキャンパス内にあります)までは電車の乗り換え1回、計25分もあれば足りてしまう。入寮完了。

ドイツに着いてまずしなくてはいけない事は...

・寮の家賃を払う(6ヶ月 600euro!!日本円にして7万円!!!!破格の安さ!!!)一応ケルン体育大学の「選ばれた学生」のみが入寮を許されているのだ。(おお、書いてみると全くす

ごさが伝わらない。)

・銀行の口座を作る(銀行に行って学生の口座を作りたいという、前持った準備をすれば10分で終わる。)

・ビザを更新する(3ヶ月以内に必要書類を揃えて市役所の外人局に行く。その話はまた後で...)

・保険に加入する(最初の6ヶ月は安い保険に加入)

以上の事をすればあなたのドイツ生活はもう心配ありません。

【4月3日より夏学期開始。】

僕はケルン体育大学で勉強していると言いましたがケルン体育大学で勉強するために何が必要かをまとめてみましょう!!(2パターン)

「体育大学の体育学部を卒業した方」

SASUKEより厳しいと言われる実技試験(気になる人はYahooで調べて見ましょう「Spoho Köln Eignungsprüfung」)は必要なく、学生が苦勞する1.2ゼメスター(1ゼメスター6ヶ月)のBasisstudium(色々なスポーツの基礎や筋肉や骨の名称の基礎)が免除される。

「通常の4年制大学を卒業した方」

実技試験あり、Basisstudiumあり...。これは厳しい!体育大学に入れた自分と入れてくれた親に感謝。

次号では更に詳しく皆様にドイツの情報をお知らせいたします!!

(次号に続く)

今、グラウンドでは...

Top

【2013年度県リーグ開幕】

今年もいよいよ県リーグが開幕します。TOPチームの開幕戦は5月12日(日)谷本

公園 19 時キックオフ、相手は好調のフットワーククラブです。また、5 月 19 日(日)には平塚馬入人工芝にて 19 時キックオフで第 2 節平塚 SC 戦があります。

その開幕戦に向けて、TOP チームは水曜日、土曜日の練習に加え、毎日曜日にはトレーニングマッチを重ねてきています。今年の開幕登録選手は 19 名と例年に比べてやや少ないものの、高田監督の下、チームワークやチームプレーなどの試合内容も今までにないほど順調に仕上がってきています。また、選手では残念ながらコリンこと樋口選手の引退がありました。チームアドバイザーとして今後とも TOP チームにかかわられることになりました。しかし、萩生田選手、金田選手の復帰組に加え、鉄壁のディフェンスを誇る日下部選手の加入などもあり、チーム力としては昨年よりもレベルアップしていると思います。

もちろん昨年同様、攻撃力は健在でサポーターの方にも見ている満足いただけるゲームができると思っております。ぜひ、TOP チームの応援に来て下さい。

☆今月の注目選手



#6 高原 伸介

かながわクラブ TOP チームに加入して 3 年目、今年の TOP チームのキャプテンです。どんな相手にも倒されないボディーパーラnsと、自陣からピンポイントでロングパスを通す

キック力、まわりの選手たちを統率するキャプテンシーなど、子供たちのお手本になる選手です。普段はおとなしいのですが、内に秘めたサッカーへの情熱は試合を見ていただければわかってもらえると思います。新キャプテンとして迎える開幕戦での高原選手の活躍に注目してください。

【TOP チームホームページ】

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

(中本 洋一)

Youth

久しぶりに練習試合が4月27日できました。相手は、県立神奈川工業高等学校の夜間の高校生で、どうなることやらと思いましたが、無事何事もなく終えることができました。相手も思っていたほど悪い生徒もいなく、先生方の大変さも聞きましたが、本当によくやられていると思いました。と同時に本当にサッカーが好きなお子が多いことに驚かされますし、それがサッカーの取り組み方にも現れるんだと思います。

この 2 年間地域のクラブや部活などに携わり、あらゆるレベルの子供と出会い改めて、強化と育成の難しさと大変さを感じています。しかしどんなレベルの子供たちでも、スポーツの取り組み方や姿勢、努力することや最後まで諦めず頑張ることなど、基本となることは教えていかななくてはなりません。チームを乱す者は早く何とかしなくてはならないのですが、そこが先生方も難しいところなんだと思います。

かながわクラブユースも少しずつですが新しい選手が入り、いい練習環境にはなっています。練習試合には、ジュニアユースの選手も来てくれてとてもいい内容で試合を終えることができました。

今年は、ユースの選手数もさらに減り、ギリ

ギリの人数です。環境をさらに良くしていくためにも、もっとジュニアユースの練習と試合参加を多くし、ジュニアユースの選手が、ユースの選手を蹴落とす。いい加減な取り組みをしていたらポジションを奪われる危機感を与えなくてはなりません。ただ単に人数合わせではなくそのような取り組みが更なる、かながわクラブの発展につながると信じてます。何かを変えるためにアクションを起こさなくてはならないでしょう。改革にはリスクはつきものです。

(高 勝竜)

Junior Youth

4 月よりジュニアユースの担当になりました、高田です。よろしくお願ひいたします。

4 月 7 日の練習終了後にミーティングを行い、今後の方針について説明しました。その際、攻撃と守備どちらのトレーニングを優先的に行うか、選手たちに確認したところ「攻撃」との返答があったので、攻撃中心のトレーニングを行っています。

4 月 2 日より始動して公式戦を 4 試合行っていますが、同レベルのチーム相手では得点は奪えているので、まずまずのスタートだと思いますが、決定機を決めきれず勝利を逃しているのは非常に残念です。

守備に関してはほとんどトレーニングを行っていませんが、選手が 70 分間まじめに守備に取り組む姿勢は好感が持てます。

このチームの選手たちは、指導ではどうすることもできない「真面目」という生まれ持った資質があるので、もっと強いチームになれる要素はあります。

そのためにも一人一人が技術力強化に取り組んでもらいたいです。

(高田 成典)

小 6

【いよいよ始動】

春季大会に向けた初めてのミーティングで、コーチ達が一番心配していた事がキーパー不在という事でした。その事を君たちだけで話し合い、解決できた事は本当にすばらしい事でした。チームの為にアラタが手を上げてくれて、6年生だけのチームとして大会にのぞめるようになりコーチ達はうれしく思っています。

キーパーを引き受けてくれたアラタの気持ちを大切に、そしてムダにしない為には他のチームメイトはどうすればいいか？との問いに「シュートを打たせなければいい」と言ってくれた選手がいました。「一本もシュートをうたせるな！体をはってでも止めろ！」それがアラタの気持ちに答える事だと伝えました。

シュートを打たせない事などは、不可能に近いと選手たちもわかっていると思います。大切なのは気持ちです。チームメイトの気持ちを大切に考えることから自然と皆がチームワークを作り上げていくのではないのでしょうか？

これからも、いろいろな事を皆で乗り越えていかなければならないと思います。でも、君たちなら乗り越えられると確信しています。

(伊藤 雅)

小 5

4月はいろいろなチームにご招待頂いたり、普段からお世話になっているチームをご招待したり、Rookie リーグや区リーグが入ったりと、蓋を開けてみれば、運良く試合を沢山やらせてもらいました。下記に記載した通り、結果が出た試合もあれば出なかった試合もあります。そこには試合前の準備やチームとして試合に臨む姿勢が出来ていたかが、大

きく影響していたと感じました。

試合の活動を通して、出来ていること、なんとなく出来だしていること、思ったほど出来ていないこと、まったく出来ていないこと等々各々感じてくれたことは沢山あったのではないかと思います。

オンザピッチに関して言えば日ごろから言っている様に、更に技術を向上させることと、より良い判断を早くするために準備することをしっかり意識して、その中で個人個人の個性を活かしてチームを何倍も強くしてほしいものです。

オフザピッチでも同じです。家での生活や学校での生活も含めてです。集合時間に集まらない、忘れ物をする、行き帰りは誰かについて行くだけで自分ではどこに行くかわからない、着替えを持ってこない等等今回残念なところも沢山ありました。遊んでいるときは全員がキャプテンの様に積極的に出来ていて100点満点で、素晴らしい限りです。遊びの様に他のことも全員がキャプテンのつもりでチームを考えて行動していけば、試合でも自然とそうした姿勢がでると思います。

活動中、仲間を罵倒したり、自分だけがいい思いをするために仲間に嫌なことを強要するようでは、絶対に強く楽しいチームにはなりません！！その点を『各々がしっかりと考える』というところに、良いチームになるヒントが隠されていると思います。

連休中もありがたい事に TRM のお誘いを頂いております。今後もリーグ戦や TRM に行かせてもらうことがあると思います。本当の意味で楽しく(絆が)強いチームになるために、皆がチームの為にしっかりと考え行動してほしいと思います。これからの期待しております。

(益子 伸孝)

小 4

【横浜市春季少年サッカー大会】

横浜市春季少年サッカー大会が行われ、4年生は2チームに分けて参加いたしました。私は現地でイレギュラーな対応をしなくてはならないことが多かったせいもあり、Sチームを優先に引率させていただきましたが、Sチームとしては選手個々・チーム全体としての弱い部分や不安要素が全部出てしまったという感じで、思うような結果を残すことができませんでした。公式戦で結果を出すことの難しさを改めて痛感するとともに、私のマネジメントミスであった部分も多く、その部分はしっかりと受け止め反省し今後につなげていきたいと思っています。

ただ結果を出すことはできませんでしたが、選手個々には試合中のすばらしいプレーや率先してチームをまとめる働きをしてくれた選手やグラウンドまでの遠い道のりをコーチに頼らず自分たちで行ったりと、随所で一回り成長したたくましい姿を見せてくれました。ただ「負けちゃった。」という感想で終わらせるのではなく、良かった部分足りなかった部分を振り返り今後の活動に取り組んでいきましょう。

Aチームの選手たちとは大会が始まる前に、今回はいつも頼りがちになってしまうSチームのメンバーはいない、一人ひとりが自分がやるんだという気持ちを持ってAチームのメンバーだけで最後まで諦めず戦おうという決意を確認いたしました。

選手たちはその決意通り、強豪チーム相手に大差をつけられた試合もありましたが、何点取られても相手に向かっていき、最終日にはしっかりと勝ち取り、この大会を通して選手それぞれが大きく成長することができました。

保護者の皆様には大会期間中、引率や

審判のお手伝いや現地での選手たちのサポート、また、多数現地にお越しいただき最後まで暖かい声援をおくっていただき本当にありがとうございました。保護者の皆様には今大会はどのように映りましたでしょうか。結果だけではなく選手たちが頑張った部分はぜひほめてあげてください。また、今回見えた選手・チームとしての弱さや不安要素は今後の課題として引き続き長い目で見守っていただけますと幸いです。今回改めて保護者の皆様とのコミュニケーションの重要性を痛感いたしました。この部分は私が苦手でおろかにしてきてしまった部分でもあるので、今後はよりコミュニケーションをとることを心がけ、保護者の皆様と協力しながら選手たちがより成長できる環境を作っていきたいと考えております。今後とも宜しくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

小3

【今年度】

今年度も始まってもう一か月たってしまいましたが、今年度も3年生を担当させていただきましたことになりました。今年度もよろしくお願ひします。さて、選手の皆さんは3年生としてまた新たな一年を過ごすことになるのですが、目標は決めましたか？目標に向けてトレーニングするのがうまくなるための一番の近道ですよ。最初はなるべく大きな目標をたてましょう！それにむけて毎回の練習もしくは試合で目標をたてる。更にいうと、その目標を達成できなかったのはなぜかと考えられたら、こんなにも素晴らしいことはありません。自分がどんな選手になりたいか、チームのために何ができるのかを常に考えてプレーしていつてもらいたいと思います。

【試合に臨むにあたって】

これは特に練習試合などで多くみられますが、試合の入り方が毎回悪い気がしています。もちろん9割がた自分の監督力とか威厳とかそういうものが足りないせいなのですが、残りの1割は選手たちの気持ちの持ちようが影響しているような気がします。そうすると、足が動いておらず全然ボールに絡む人がいなかったり、相手との取り合いで簡単に負けてあきらめてしまったり、そのせいで先制されて気落ちしてしまいその後も防戦一方の試合になってしまったりと最悪の事態になってしまっています。4/14に行われた練習試合がいい例です。本来対等もしくは有利に試合を進められる相手でも大差で負けてしまいました。リーグ戦では一日に行う試合数は数少ないです。その一試合、一本にどれだけ集中できるのかが、今後のリーグ戦を戦っていくうえでカギになってくると思います。試合にいい姿勢で臨めるように心を整えて試合に挑みましょう。また、挑めるように指導していきたいです。

(近江 柔)

小2

【子どもには失敗が許される環境を！】

最近の小学生はテストで悪い点を取ると、そのテスト用紙を親に見せないで捨ててしまうことがあるそうです。テストでの良い点数は善であり、悪い点数は悪であるという考え方が子どもたちの世界に蔓延しているのでしょう。ある種の資格試験や入学試験とは異なり、普段行われるテストとは、先生から教わったことの意味度を測るためのものであって、その点数が即、その子の全人格の評価につながるものではありません。テストの結果を見て、「低い得点＝悪」といった短絡的な考え方しかできなければ、子どもたちがどこで躓いて、どうしてミスをしたかが分から

ないまま進んでしまいます。

悪い点数を取ることは悪いことなのでしょうか。悪い点数を取ったことで、復習をし、考え違いのあった部分を発見し、きちんと理解したうえで、次のステップに進むことがテストを実施することの意味ではなかったのでしょうか。もし、このまま進めば、失敗を恐れチャレンジできない子ども、良い得点を取るためにだけ汲々とする子ども、良い得点を取るためにはカンニングさえも辞さないという子どもを生み出す危険性をも孕むことになりそうです。

【子どもはプロではない！】

かながわクラブでは、練習中に「できないから練習するんだ！」「できるようにするために練習するんだ！」と言う言葉が飛び交います。「上手くできないのは分かっているから、上手くできるようになるために練習してみよう。」という言葉も子どもたちには常に伝えています。挑戦することで失敗することは必然です。それでも挑戦し続ける姿勢がないと、子どもたちの成長は望めません。大人は失敗すると生活が脅かされてしまいます。そこで、これまでの経験から綿密な計画を立てて挑戦しますから、めったに失敗することがありません。しかし、子どもたちには失敗が許されるのです。試行錯誤を繰り返しながら、成長するのが子どもといっても過言ではありません。活動中は、試合であれ、練習であれ、常に失敗が許される環境を子どもたちには提供し続けたいと思います。

【子どもにはトラ・イアンド・エラーを！】

かながわクラブでは、練習中に「できないから練習するんだ！」「できるようにするために練習するんだ！」と言う言葉が飛び交います。「上手くできないのは分かっているから、上手くできるようになるために練習してみよう。」という言葉も子どもたちには常に伝えています。挑戦することで失敗することは必然です。それでも挑戦し続ける姿勢がな

いと、子どもたちの成長は望めません。大人は失敗すると生活が脅かされてしまいます。そこで、これまでの経験から綿密な計画を立てて挑戦しますから、めったに失敗することがありません。しかし、子どもたちには失敗が許されるのです。試行錯誤を繰り返しながら、成長するのが子どもといっても過言ではありません。

活動中は、試合であれ、練習であれ、常に失敗が許される環境を子どもたちには提供し続けたいと思います。

【負けることを前提に！】

体罰問題についてここ数回意見を述べてきましたが、子どもたちに失敗を許す雰囲気がないところでは、恐らく体罰がなくなることはないでしょう。勝つことの楽しさは否定しませんが、勝ち続けるチームはありません。勝負事ですから、勝つこともあり負けることもあるのが当たり前です。しかし、勝ち続けることを期待され、勝ち続けることができるのでは…と勘違いした瞬間から、体罰による指導が横行するようになるのです。部活では、勝ち続ければ保護者も文句を言えなくなるのですから。

しかし、大人の世界では上手いいかないことの連続ではないでしょうか。会社帰りに一杯飲んで帰って来るお父様方の多くは、お酒を飲み、言いたいことを言ってストレス発散、気分転換を図っていらっしゃるのでしょう。そうした立ち直りの方法は、実は子どもの頃の失敗した経験から身についたものではないでしょうか。また、失敗したときに支えてくれた周囲の人たちの思い出が次へのステップへとつながったのではないのでしょうか。

勝つことにあまりに固執すると自分勝手な振る舞いになります。負けたことは仲間の責任にし、ミスをした仲間を責めることになり

ます。勝つこともあるけれど、負けることもあるのだという考え方が、上手くいくこともあるし、ミスすることもあると考えられる子どもたちを育てることになると信じています。

かながわクラブの指導者はボランティアではありません。ボランティアであれば、「お休みの日に無給で、子どもたちのためにやってくれているのだから間違った指導でも何も文句は言えない」といった雰囲気になってしまい、体罰容認の雰囲気にもなりがちです。しかし、幾許かのギャラを頂いて指導する以上はプロです。プロとしては体罰に頼らない指導を目指さなければなりませんし、何よりも、才能のある子ばかりがいるわけではないのだから、負けることがあるということを前提に指導することを忘れてはならないでしょう。それは、勿論、負けても良いという指導では決してありません。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

1年生と幼児のクラスを担当させていただくことになりました鈴木と申します。かながわクラブでは、中学生チームのアシスタントコーチからスタートして、今年で17年目となりました。途中、仕事の関係で2年ほどクラブを離れた時期もありましたが、自分自身サッカーの魅力にドップリと浸っており、何よりもこのクラブが好きだからここまで続けることができたと思っています。

実は、低学年を担当するのは13年ぶりとなります。子どもたちが、いつも笑顔でボールを追いかけて、心の底から楽しいと感じてもらえるような環境をつくっていきたくと思います。

最初に、いくつかのお願いがあります。一点目は、水分補給についてです。活動中は、頻繁に給水タイムをとります。終了後も水分をとることができるよう、毎回多めにご準備ください。二点目は、持ち物への記名についてです。万が一、グラウンドに忘れ物をして

も、すべての物に名前が記載されていれば、皆さんへの連絡を迅速に行うことができます。先日も口頭にてお願いをさせていただきましたが、今一度ご確認ください。そして、三点目は、応援の仕方についてです。この年代の子どもたちは、まだまだ本能のままに行動しています。その日の気分によっては、サッカーに集中することができずに、一見するとサボっていたり、手を抜いているように見えてしまうこともあるでしょう。いろいろなことに興味に移り、一つのことに集中できない様子は、むしろ自然な状態と言えます。ですから、グラウンドでは、決して「何やってるの」「どうしてちゃんとやらないの」「やる気がないなら帰るよ」などと叱らないでください。また、「戻れ！」「シュートしろ！」「右にパス！」といったように、お子さんが判断する機会を奪ってしまうような声かけは、どうか慎んでください。自分の判断でプレーを選択し、実際にプレーをする点がサッカーというスポーツの醍醐味とも言えます。保護者の皆様におかれましては、子どもたちが頑張った時には「ナイスプレー！！」そして、うまくできなかった時には「また次頑張ろうね！！」といったアプローチで接してあげてください。サッカーの指導については、私たちコーチングスタッフにお任せいただきたく、ご協力のほどお願いします。

最後に、日々の活動の中でわからないことや聞きたいことがありましたら、どんなことでも結構ですでお気軽にご質問ください。なかには、即答できないこともあるかもしれませんが、その場合は後日あらためてお答えさせていただきます。1年間どうぞよろしくお願いします。

(鈴木 章弘)

Papas

【試合の時のお約束 1時間前集合】

Papasには、試合の時のお約束がいくつかあります。新しく入られた方も増えたので、ここで改めて確認しておきたいと思います。是非、ご理解とご協力をお願いします。

【3時間前起床・2時間前食事・1時間前集合】

プロや社会人のチームでは、起床時間や食事、集合時間がもっと早いと聞いておりますが、Papas はそれを超えた大人のチームですから、そこはまあ、自己判断が十分にできるということで少しゆっくりとなっています。

しかし、集合時間は厳守していただきたいと思います。集合から 1 時間でキックオフというのは、かなりシビアな設定だと考えています。着替え、準備運動・ストレッチ、ミーティングを考えると、良い準備で試合に臨むためには、もう 30 分は欲しいところです。しかし、そこは大人のチームですので、集合時間の 30 分前には会場入りして準備をしている、何かの都合で家を出るのが遅れてしまっても 1 時間以上前に会場入りしているというのが狙いです。相乗りで車で行く場合には、余程の渋滞に引っかからない限り、コンビニで水を買っても 1 時間半前についていることが多いと思います。現地集合される場合には、このことをよく理解していただき、1 時間前ぎりぎりに試合会場につくことのないようにしていただきたいと思います。試合前の良い準備は、怪我を防ぐだけでなく、良い試合結果ももたらすのです。

集合時間の他にも、「ユニフォームは正副 2 種類 スパイク・すね当て忘れずに」などがあります。ユニフォームの色をどれにする

かは、残念ながら Papas の試合では、試合会場で決めることがほとんどですので、必ず正副 2 種類を準備してください。ユニフォームはクラブ指定のもので、靴下は赤ければ、白ければいいとはお考えになりませんように。指定のものをお求めください。

【Over50&Over40 募集中】

Rec&Comp も Over50&Over40 も本年度のチーム編成が決まり、動き出していますが、年度途中でも参加することができますので、やっぱり参加しようという方は茅野までメールをください。まだまだこれからですから…。

(茅野 英一)

ヨーガ(水曜日クラス)

【第 11 回ヨーガ療法学会】

4 月 19 日、20 日の二日間、第 11 回ヨーガ療法学会が開かれました。宮崎県での開催でしたが頑張って行って参りました。

今回の学会では、「ヨーガを用いてトラウマによる心の病を克服する」というテーマに取り組んでおられる、Bessel.A.van del Kolk 先生をはじめとして、「パフォーマンス学」の構築者として有名な佐藤綾子先生や、鹿児島の日赤病院にてヨーガを用いた介護予防に取り組まれている吉田紀子先生など、様々な分野におけるヨーガについてのお話を聞

くことができました。

また、多くの臨床データを伴うヨーガの実習研究論文も発表されていて、改めてヨーガの素晴らしさを再認識することができました。

さらに宮崎の美しい風景や美味しい食べ物を楽しみ、そしておらかな県民の皆様とも触れ合うことができ、エネルギーをしっかりと充填して来ました。これを今後のレッスンに生かしていきたいと思っています。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

今年度より、白幡地区センターでの金曜の夜ヨーガを担当させて頂くことになりました中川です。

私は、前年度までこのクラスをご担当されていた伊藤玲子先生の生徒でした。ヨーガ歴は 11 年ほどになりますが、7 年前に友人の勧めでこのクラスに参加させて頂き、伊藤先生の温かいお人柄ときめ細やかで丁寧なレッスンにすっかり魅了され、気づけば「もっと深くヨーガを学んでみたい」という思いが生まれていました。

伊藤先生に支えて頂きながら、晴れてヨーガ・インストラクターとなりましたが、まさか自分がこのクラスを担当させて頂くことになるとは思ってもいませんでした。私にとっては

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

伊藤玲子先生のCD 新発売！ 聴く！グナヨーガ



★お買い求め方法

- ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL:045-482-2216
- 飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、徒歩5分
 TEL:045-321-3553
- ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
- ③アマゾン(amazon)からご購入いただけます。
- ④アイチューン(iTunes)からご購入いただけます。

各 1575円(税込) 販売中



日本テレビに出演

馴染み深いホームのようなクラスですが、指導者としてゼロからのスタートです。

至らぬ点もあるかと思いますが、皆様にご協力頂きながら、感謝の気持ちで頑張っていきたいと思っております。

どうぞ宜しくお願い致します。

(中川 有香)

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く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☆
 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ください。

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



スポーツ大好き人間のお店
 横浜アンドウスポーツ **ANDOU**

至三ツ沢競技場

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

スポーツで日本を元気にしよう！
スクール生募集中！

キッズ (小学生) 平日 15:45~、16:35~ ジュニア (中学生) 平日 17:25~



紫外線100%カット！
開閉式テントリニューアル



ポイント①

学期中なら振替は『何回でも』OK!!

ポイント②

インドアのオムニコート
 実践的な4面フルコート

横浜テニスカレッジ・横浜ゴルフアカデミー<白楽校>



〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分
TEL 045-433-6622