

# TRICOLOR

## 親子サッカー開催について

来る 6/30(日)にしんよこフットボールパークにて親子サッカーを行います。詳細情報は別途連絡させていただきます。皆様、ぜひふるってご参加ください。

■対象：幼児・小学生クラブ員とその保護者

■期日：6月30日(日)

■時間：幼児・小1・2・3/8:00-9:20

小4・5・6/9:30-10:50

## 小3～小6 夏合宿について

先日メールでご案内した通り「2013 白馬サマーカップジュニア(U-12)サッカーフェスティバル」の日程が確定いたしましたのでご案内いたします。

■日程：7月27日(土)～29日(月)2泊3日

■場所：長野県白馬村

■対象：かながわクラブ在籍の小3～6

■交通：往復とも大型観光バス

■定員：90名

■費用：35,000円

■申込：メールにて受付

※6/4(火)に、受付開始日・締切日・入金方法等の詳細をメールリストにて配信いたしますので、ご確認お願いいたします。

## トップチームを応援しよう！

トップチームは夜の試合が多いのですが、6/9(日)は 15:05 からの試合です。場所も保土ヶ谷公園サッカー場でスタンドも完備されており、サッカー観戦には申し分ありません。相手はかながわクラブ同様、少年の下部組織のある横浜 GSFC コブラになります。当日

は両チームの下部組織の小学生によるプレーヤーズエスコート等も予定されており、熱戦が予想されます。ぜひ会場へ足を運んでトップチームの応援をしましょう！

■6月9日(日) 15:05 キックオフ

■保土ヶ谷公園サッカー場

■かながわクラブ vs 横浜 GSFC コブラ

## 大会・公式戦結果

### Top

#### 【県社会人リーグ1部】

##### ▼開幕戦

vs フットワーククラブ 4-0 ○

##### ▼第2節

vs 平塚 SC 1-1 △

### Junior Youth

#### 【県 U-15 リーグ 2nd.ステージ】

vs HORTENCIA 0-5 ●

### 小6

#### 【横浜市春季少年サッカー大会】

vs 青葉 FC-B 1-1 △

vs 西本郷 FC-B 2-0 ○

vs 山下少年 SC 2-0 ○

#### 【全日本少年サッカー大会】

vs FC シリウス 1-3 ●

### 小5

#### 【区リーグ】

vs 三ツ沢ダックス 2-0 ○

vs EMSC 2-0 ○

### 小3

#### 【区リーグ】

vs ライフネット 0-1 ●

vs 横浜かもめ SC 1-0 ○

#### 【ROOKIE LEAGUE】



vs カルパ FC	0-4 ●
vs 鶴見東 FC	1-6 ●
<b>Papas</b>	
☆Over50	
【市マスターズ】	
vs dfb50	4-2 ○
☆Over40	
【市マスターズ】	
vs 神奈川 40	2-2 △
☆Rec	
【県四十雀 4 部リーグ】	
vs 川崎シニア WLS	2-4 ●
☆Comp	
【県四十雀 3 部リーグ】	
vs dfbテヴェントス	0-0 △

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

#### 【県リーグ序盤戦】

県リーグが開幕し 2 試合行いました。かながわクラブ TOP チームの開幕戦となった 5 月 12 日のフットワーククラブとの試合は大勢のサポーターの声援を受けながら序盤一進一退の攻防が続いたものの、前半途中から中盤でのボール回しが冴え渡り、攻撃にも人数をかけられるようになり前半に 2 得点、後半に入ってもサイドからの効果的な攻撃を繰り返しながら 2 得点、終わってみれば 4-0 での快勝でした。

第 2 戦 5 月 19 日の平塚 SC 戦では前半は前節の好調さを維持したかながわクラブ TOP チームらしい攻撃で相手を攻め、1-0 で折り返します。ところが、後半に入ってから、運動量が落ちたせいとか、あるいはポジションのまずさなのか、なかなか攻めあがることができなくなります。そんな中相手のセットプレーから失点してそのまま 1-1 で

の引き分けに終わりました。

2 試合を通じて昨年と同じような攻撃力は健在です。ただし、そのためには中盤での攻撃の組み立てが必要です。うまくいかない時には監督の助言もありますが、選手同士で話をしてポジションの修正や DF ラインのコントロールをうまく行うことが鍵になります。

6 月は 3 試合予定しています。どの試合も会場は近いのでぜひ応援に来て下さい。特に 6 月 9 日(日)の試合は昼間の保土ヶ谷サッカー場で、当日は昨年に続いてマッチデイプログラムの配布を予定しております。かながわクラブ員をはじめ、多くの皆様に試合を見ていただきたいとの思いから、選手たちが忙しい時間を割いて作成したものです。ご来場お待ちしております。

#### 【県リーグ日程】

■6/2(日) vs 港北 FC

19:05 キックオフ 谷本公園 G

■6/9(日) vs 横浜 GSFC コブラ

15:05 キックオフ 保土ヶ谷サッカー場

■6/23(日) vs FC コラソン・プリンシパル

19:05 キックオフ 谷本公園 G

#### ☆今月の注目選手



#10 松本 祐樹

かながわクラブ TOP チームの背番号 10 番を背負う松本選手、昨年は主にボランチやトップ下などで出場し 8 得点をあげる大活躍をしました。今年はその得点能力を買わ

れ FW としてトップを任せ開幕戦でも均衡を破る先制点を挙げています。その巧みなワンタッチボールコントロールでチームの状況を変えられる貴重な選手です。FK でも昨年 3 得点をあげており、その正確なキックもチームの武器です。そんな松本選手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

いよいよユースの今シーズンの開幕戦が、6 月 15 日(土)に決まりました。さてどのような戦い方がいいか、今までのやってきたことを継続しつつ柔軟に対応しないと今シーズンは、Jrユースの選手も試合に出る可能性があるのでは、その辺の戦い方も考えておかななくてはなりません。

以前水戸ホーリーホックのトップチームコーチをしていた頃、3バックで徹底したカウンター狙いでした。一時期、今現在名古屋に所属している田中マルクス闘莉王がいた頃は、トップ争いをしていた時もありました。しかし闘莉王や他の選手が入れ替わるとなかなか同じようにはいかなく負けが多くなりました。原因は、チームとして徹底した戦い方をブレずに続けることが出来なかったからなんです、これはなかなか難しいことではあります。

自分がコーチに就任した時に前年度のデータを分析したところ、DFラインを下げブロックで守りカウンターを狙うことは一緒だったのですが、シュートを打たれる本数が J2リーグで一番多く、尚且つ枠に行ってる本数も一番多い、と言う事は寄せ方が甘いのは明白で、ラインを下げてカウンターを狙いに行かなくてはならないチームとしては、リスクが多くそこを改善しなくてはならなかったので

すが、ラインをもう少し上げ、アプローチの速さや連動した守備を行うためのフィジカルとモチベーションを日々高めるのが、意識の甘い選手もいて難しかったです。

水戸にいた頃Jrユースも見ていたので、子供の方がよっぽど頑張ると思ったりしました。

今でもそうですがその頃からより高い位置でボールを奪うことを目標にしました。結局いい守備をして、いいボールの奪い方をしなくては、カウンターなど成功しないしリスクだけが大きくなります。

その後柏レイソルでトップコーチをしたんですが、そこでは水戸とは真逆のハイプレッシャーなサッカーで、自分でも目指していたのですが、何しろすごいのは、90分間プレスをかけ続けることです。それを真夏でもやり続けることは可能と、当時の石崎監督は言っていました。

見事にJ1に昇格したのですが、J1では苦戦しました。やはり攻守のバランスは重要で、さらに言うとチームとしての攻撃の方法が、構築できていなかったことが大きい。奪って早く攻撃したいがJ1ではさせてくれない、だからポジションが重要になってくるのですが、何しろ奪ったら前へ前へと急ぎすぎても、また奪われる。ポジションはサポートの角度と距離が重要ですが、斜め後ろの角度がおそろかだと、サイドチェンジもそうですが、やり直しが効かない。結局縦にイチかバチか行くしかない、そしてまた守備、しかも奪われた瞬間からまたハイプレッシャーで行き続ける。

攻守のバランスは大切で、難しいです。なので育成時期からそうした戦術の判断力は常に追求し養って行かなくてはなりません。引いても緩い守備をしていればリスクだし、高い位置で奪っても速く縦に行くのか、展

開するかの判断ミスが多ければ、体力だけが消耗しこれもリスクが多くなります。

さて、かながわクラブユースの選手は、どこまで成長出来、今シーズンどのような内容の試合ができるでしょうか。(高 勝竜)

## Junior Youth

4月から公式戦や練習試合を何試合かこなしましたが、パスが繋がらないことが多く、パスサッカーを目指すにはまだまだと言ったところ。それでも数本のパスがきちんとつながった時は、決定機をつくったり得点するなど明るい兆しはあります。

パスの出しての判断ミスやイメージ不足から、多くのパスミスがおこっていると私は考えます。そのため練習内容として、良い判断ができるよう3vs1のボール回し。前線からのデフェンスはそれなりに効果はでていて、ボールを奪ってから良いイメージ、判断ができるようゴール前を想定した1vs1、2vs1を行っています。グラウンドが確保できなかったり、学校行事などで試合ができないことが続いているので、70分走り続ける走力を維持するためにも、グラウンド全面か半面のゲームに時間を多く割くようにしたところ、パスミスはまだまだ多いものの、小さい局面だけを観ていると、なかなか面白いアイデアがでてきているので、練習の成果が徐々に始めています。

しかし、最初のボールコントロールでボールを失うことも多々あるので、基本技術と判断力の向上を進めていきます。

また、違うユニフォームを着た相手との試合の中で、どれだけ成果が出せるのか楽しみにしたいと思います。(高田 成典)

## 小 6

### 【春季大会】

結果としては、3勝1敗2分勝点11で4位となりました。

大会を通していろいろな事がありました。PKを外し責任を感じて試合後涙を流す選手をいたわるチームメイト、GKで失点し涙し落ち込む選手を励ますチームメイト、コーチは責任を感じて涙する選手の気持ちをムダにするな！絶対に次につなげよう！と話しました。日に日にチーム力が上がっていき、初戦以外は負けなしで終わる事ができました。みんなの戦う姿勢に益子コーチは感動し涙を流していたのは秘密です。(笑)

これからもサポーターに「また応援に行きたい！」と思わせるような姿勢を続けていきましょう。

### 【全日県大会】

シリウスとの対戦は残念ながら1-3でトーナメント1回戦で敗退してしまいました。トーナメント戦の戦い方の難しさを実感しました。ボールポジションはかながわクラブの方が勝っていたにもかかわらず、強い当たりと早いプレスに戸惑いカウンター攻撃で失点を重ねてしまいました。前へ前へのチームに受け身で対応するとこのような結果になると子供たちも強く感じたのではないのでしょうか？そういったチームに対しても、普段のかながわクラブらしいプレーができるように強い気持ちを持つてのぞめたら次は結果につながると思います。(伊藤 雅)

## 小 5

GW後半も運よく沢山の試合をさせて頂きました。Sチームは大曾根SCに2勝、南生田サントスに2勝、東小倉SC-Aに2分3敗、三ツ沢ダックスに2勝、EMSCに2勝、6年生に2勝1分と、合計10勝3敗3分の勝ち越しで終わることが出来ました。

Aチームは大曾根SCに1勝1分、南生田サントスに2敗、東小倉SC-Bに2勝2分1敗、6年生に1勝2敗と合計4勝3分5敗と五分に近い結果を残せました。

Sチームに関しては1勝もできませんでしたが、東小倉SCとのTRMが大変勉強になったと思います。2試合目までは久しぶりに自分達より強いチームからの早いプレスに

防戦一方でしたが、3 試合目以降は自分達で修正し、自分達のペースで試合を進められる時間が増え、内容的に大きく改善させました。

しかしながら、プレー強度については大きく劣る部分が見られ、自分達でも感じれたと思います。

結果は 1 勝もできませんでしたが、いろいろな発見があり、久しぶりに緊張感のあるゲームが出来て、本当に良いトレーニングになりました。そこで感じたこと、修正できたことを思い返して今後につなげてほしいところです。

A チームに関しては以前はなかなか勝つことが出来ませんでした。最近勝利が出来るようになってきました。勿論、勝利は相手のあることなので一概に勝利できた＝良くなったではありませんが、内容的にも顔が上がり、見方の位置、相手の位置、空いているスペースを確認しながらプレーが出来ようになってきました。そこは大きな変化だと思います。

但し、そう言う意図のあるプレーも基本的な技術がなければ成功しません。A チームの選手達は特にボールに触る機会を増やし、上手な選手の真似をしてみたりするのもいいでしょう！！まるで『お箸でご飯を食べる』くらいまで、足でボールを扱える様になると、サッカーがより一層楽しいものになるでしょう！！

現在、活動の度にサッカーノートを書いてもらってます。活動前に簡単な目標を、活動後に目標についてどうだったか？新たに発見したこと(コーチから聞いたことでも OK)はなかったか？を簡単に書いてもらってます。

これは決してレベルの高いことを求めているわけではありません。自分で感じたこと、

考えたこと、発見したことを書き残すことにより、自分の中で再確認させる為のものであって、どんな事でも自分で考えたことなら大正解なのです。

サッカーノートの導入は選手達自身の思考を刺激する為のものなので、簡単でもいいからまずは続けることが大切だと感じております。

ですので、保護者の皆様はその内容についてあれこれ言わない様をお願いいたします。

今後はオフザボールでの動き方、ポジションの取り方、体の向き等を意識してもらうと同時に、ファーストタッチで必ず判断を入れること(何も考えずに止めない!!)、更なる技術の向上にも力を入れていきたいと思えます。『技術』と『判断(思考)』、どちらも同じくらいサッカーには必要不可欠なものですから。

(益子 伸孝)

#### 小 4

##### 【平日練習】

毎週水・金曜日に大口台小学校で実施している 3・4 先生の平日練習ですが、17:00 までは半面を放課後キッズクラブが使用しているため、半面プラスゴール裏のスペースを利用して 5 コートを作り参加者を 9~10 チームに分けてミニゲームを行っています。3・4 年生併せて 50 名近くの参加者が待ち時間なくなるべく多くボールに触る機会を作るという観点からこのような形式に至っております。必要以上の制限は設けず、公園で集まってボールを蹴って楽しむ、所謂ストリートサッカーのような形式で、コーチはマーカーで最低限のポイントを設置するだけで、ゴールやピブスの準備、チーム分け、試合中は自分たちでジャッジし、最後の片づけやグラウンド整備まで基本的には子どもたちだけで行っています。

17:00 以降はかながわクラブがグラウンド全面を使用することができるので、昨年度まではそれぞれのコートを広げて引き続き少し広がった 5 面のコートでミニゲームを行っていましたが、今年度は学年ごとにわけてそれぞれ半面を使用しているゲームや、全面を利用して 3 年生対 4 年生のゲームを行ったりしています。

基本的に水曜日は高田・豊田・田中、金曜日は浜野・高田・豊田で担当しておりますが、3・4 年生が分かれた時等には 4 年生はあえて週末担当することが多い豊田ではなく、浜野コーチや高田コーチに担当してもらっています。特に高田コーチには毎週厳しく指導されており選手たちにとってとても良い刺激になっていると思います。浜野コーチ・高田コーチ・田中コーチとはコミュニケーションをとり選手の状態や練習メニューや最近の取り組みについて情報を共有するように心がけております。

##### 【選抜メンバーについて】

ここ最近メンバーを限定して試合に臨むことが多いですが、試合に臨むメンバーを限定する理由としては選手一人ひとりの出場時間を確保することや、相手チームから大体の人数をリクエストされたりすることによるものです。

選抜メンバーは能力的な部分だけでなく、普段の取り組みをより重視した選考を行っております。もちろん試合の機会は年間を通して均等になるように試合を組んでいきます。なるべく様々なレベルの相手との交流試合を組んで、その都度レベルに適したメンバーを選考することにより、それぞれの選手にとって適した強度の交流試合を通してより成長していけるような環境作りを心掛けていきたいと思っております。

(豊田 泰弘)

#### 小 3

## 【最近の練習】

5月の練習はもう夏だといわんばかりの暑さが続き、選手たちもだいぶへとへとになるように思ったのですが、暑さにやられていたのは私だけだったようで安心しました。ですが、暑さの影響もあり、『判断の速さ』がだいぶ遅くなったように感じました。ボールを取られてから、戻るまでに時間がかかってしまったり、パスを出した後動き出すのに時間がかかったりという場面が多くみられました。かながわクラブ小3の武器は何と言っても『走ること』だと思っています。ディフェンスの時のプレッシャーだったり、オフenseの時のフリーランだったりとか何とか相手よりも多く走れることが武器になっています。夏場の暑い中どれだけ集中を保って、動くことができるかが勝敗のカギになってくると思います。そのためにも、暑くてだらだらしたくなるのはわかりますが、練習の時から頭を使い、暑い中でも走れるようなチームにしていきたいです。

## 【最近の私】

7月にある教員採用試験のため、大学の図書館にこもり、勉強に励んでいるのですが(決して合コンに行っているわけではありません)、その中でも息抜きということでサッカーを見に行く機会がありました。そこで思い出したのは、昔「自分の好きな選手をずっと見ている」と言われたことを思い出しました。まあできませんでした。ついボールを追ってしまうんですね。そして見ているときに思ったのは、ボールを見てしまうのはしょうがないですが、ほんのちょっとだけ視野を広げて、ボールをもらう時に選手がどのようにしているかをぜひ選手みんなに見てもらいたいです。個人的におすすめ選手はFC東京の東選手です。彼は、ボールを受ける際にとにかくいろいろ動き回っています。テレビで

は見えづらい部分なので、サッカーを見に行った際はぜひ選手の動きを見てみてください。

## 【CL 決勝から学ぶこと】

5/25にヨーロッパのクラブ1位を決める試合がありました。次の日に練習試合が入っていましたが、深夜遅くに起きてテレビで観戦しましたが、ものすごい試合だったと思います。特に、黄色のチームのドルトムントは攻守の切り替えが早く、前線でボールを取り、素早く攻めることで相手の陣形が整う前に攻めていました。このような攻め方を『ショートカウンター』というのですが、実は3年生にもこのような攻め方を試合でもらおうとしています。前線からボールを追ってもらっているのもそれが狙いです。最近ではうまくとることはできるようになってきましたが、その後が早く攻められていないので、6月はそのような練習をしていきたいと思っています。

(近江 柔)

## 小2

### ※保護者の皆様へ

まずは先月号のお詫びと訂正から。

先月号の「今グラウンドでは」の中で【子どもはプロではない！】と【子どもにはトライ・アンド・エラーを！】の内容が、編集上のミスで全く同じ内容になっていました。【子どもにはトライ・アンド・エラーを！】の内容は間違っていないのですが、【子どもはプロではない！】の正しい内容は以下ようになります。差し替えて、お読みいただくと幸いです。

### 【子どもはプロではない！】

確かにプロの世界や大人の世界では結果が第一です。Jリーグに限らずあらゆるプロスポーツの世界や親御さんたちが日々身を置く大人の世界では、成果が出なければ、あるいは結果が悪ければ、その過程で如何に努力をしたところで何も評価されません。それは社会人(プロ)＝大人だからで

す。大人は自分が子どもの時代に数多くの失敗や挫折を経験し、それを乗り越えて大人になってきたはずで、ご自身の子どもの対しても多くの失敗や挫折を経験させる環境を整えてあげなければならないはずで、

ところが、そうしたご自身の経験をすっかり忘れてしまった親御さんが多いのでしょうか。子どもたちに、良い点数、試合での勝利といった結果のみを求めるプレッシャーをかけたままにしているようです。その結果として、最近の子どもたちを取り巻く環境は、テストでは良い点数を取ること、試合では勝つことが大命題になってきているようです。その顕著な例が、新しい練習に取り組む際の子どもの反応です。先ず「できないよ～」と言います。そして「できないから、やらない！」と続きます。嘆かわしいことに、小学校の低学年でもこうした反応です。これまで生きてきたほんの数年の間に、「失敗すること、できないこと＝悪」ということを嫌というほど刷り込まれてきた結果なのでしょう。

※ここからは今月号の「今グラウンドでは」です。

### 【壁に向かってボールを蹴ること】

毎回の練習風景で、港北小学校のコンクリート階段の壁に向かって子どもたちがボールを蹴っている場面をご覧になったことがあると思います。壁の上部にあるフェンスを越えることを目標に子どもたちは夢中になってボールを蹴り上げています。ノーバウンドであるいはワンバウンドさせたボールを、所謂、パントキックの要領で蹴ります。1年生になった頃から1年以上続けていますが、最近ではフェンス越えをする子どもたちが増えてきています。

この練習の意図についてお話しします。サッカー(＝ア式蹴球)ではボールを蹴ること

は避けて通れません。当然、ボールを蹴る練習というものがグラウンドでは行われることになります。子どもたちが地面にあるボールをインステップキックで蹴る場合に、先ず、地面を蹴ってしまうのではという恐怖感が頭をかすめます。実際にボールを蹴ろうとして地面を蹴ってしまった子どもたちにとって、その時の爪先の痛みとともにその恐怖感を克服することがなかなか難しくなります。そのような心理の子どもたちに地面にあるボールを蹴る練習を課すには、地面を蹴る恐怖感を払拭することから始めなければなりません。

#### 【空中のボールを蹴ることで恐怖感を払拭】

恐怖感を払拭する一つの方法として空中にあるボールを蹴ることからスタートしているのです。恐怖感を抱えたまま怖々と地面にあるボールを蹴る練習を続けても、正しいフォームが身につくことは期待できません。しかし、バントキックの要領で空中のボールを蹴ることで、地面を蹴ってしまうのではという恐怖感から解放された子どもたちは、バックスイングからインパクト、そしてフォロースルーまで、スムーズな足の動きでボールを蹴ることができるようになるのです。とにかくフェンスを越えるように何度も何度も繰り返し蹴ることを続けます。例えばフェンスを越えなくても、繰り返し蹴る動作をすることで、この時期、ボールを蹴るための正しい足の動きを身につけてしまうことが大切なのです。正しいフォームを身につけることができれば、徐々に地面にあるボールを蹴ることに練習に移行していきます。

#### 【フェンス越えに力は不要！】

フェンス越えのボールを蹴るためには、筋力はそれほど必要ではありません。最も重要なのはタイミングです。タイミングさえ合えば、普通の小学生であれば誰もフェン

ス越えが可能です。その際のポイントは2つです。先ずは、足の動きとしてバックスイング→インパクト→フォロースルーとスムーズに動くことです。そして二つ目はインパクトのときにボールを見ることです。ボールリフティングもインパクトのときにボールを見るというポイントは同じです。実際に、体の大きな子ばかりがフェンス越えを達成しているのかというと、そうではありません。体の大きな子ども小さな子ども同じように最近ではフェンス越えをしています。最初は誰もフェンス越えができませんでしたが、最近は5～6人がフェンス越えをするようになってきました。そうすると今度は何回フェンスを越えたかが子どもたちの関心の的になります。

#### 【ゲーム感覚が大切】

最初に「夢中になって蹴っている」と表現しましたが、空高く蹴ることやはるか遠くまで蹴ること、また、できた回数を競ったりタイムを競ったりするといったゲーム感覚は、実は子どもたちを夢中にさせる重要な要素なのです。子どもは元来、負けず嫌いで、向上心旺盛な生き物です。そうした本質を上手に利用して、練習には様々なゲーム的要素を盛り込みます。「集中しろ」と言葉で言うよりも夢中で取り組ませる工夫をすることで、自然にしかも容易に子どもは集中するものです。そして、夢中で取り組みながら正しいフォームをも身につけてしまうのです。目の色を変えて必死に壁に向かってボールを蹴っている子どもたちの姿を見て、指導者としては「シメシメ、上手くいったぞ…」と密かにほくそえんでいるのです。（佐藤 敏明）

#### 幼児・小1

新年度がスタートしてから、2ヵ月ほど経ちました。おかげさまで、毎回35名前後の参加があり、みんな一生懸命にボールを追いかけています。

前月号でもお伝えしたとおり、私たちコー

チは、サッカーの楽しさを一人ひとりに伝えることを一番に考えています。「早く次の日曜日にならないかな。」このフレーズを全員から引き出せるよう、子どもたちとしっかり向き合っていこうと思います。

#### 【友達との関わり方】

サッカーは、団体競技です。自分一人では何も成立せず、仲間がいるからこそ、試合を行うことができます。日本サッカー協会でも、「リスペクト」という表現で、すべてのものに感謝し、ありがとうの気持ちを持つ大切さを説いています。

しかしながら、グラウンドに目を向けると、コーナーキックやゴールキックを行う順番をめぐって、友達とのトラブルが絶えません。自分の思いを上手に口にすることができず、手を出してしまうことも少なくありません。《どんな理由があるにせよ、暴力をふるって他人を傷つけてはいけません。》活動の中で、仲間の大切さとともに、しっかりと伝えていこうと思います。（鈴木 章弘）

#### Papas

##### 【Papas メーリングリスト】

Papas では、メーリングリスト(以下、ML といいます)が重要な連絡手段になっています。そこで新しい方も増えましたので、改めてMLについてご説明したいと思います。

Papas のML は、Papas 全体のMLの他に各チームごとに作られておりチーム単位で個別に連絡ができるようにしてあります。具体的には[Papas][PapasRec][Papas Comp][PapasOver50][PapasO40][PapasGolf]の6種類あります。受け取ったメールが、どの区分から来たメールかは、件名の冒頭にこのとおりに記載されていますので、これで区別してください。それぞれの使い分けは、以下の通りです。

[Papas]…Papas メンバー全員が登録されています。

[PapasRec]…県シニアリーグ四十雀4部加盟のRec チームメンバーが登録されています。

[Papas Comp]…県シニアリーグ四十雀3部

加盟の Comp チームメンバーが登録されています。

[PapasOver50]…Rec&Comp の 50 歳以上と Rec&Comp 以外の希望する 50 歳以上の Papas メンバーで構成されているチーム。横浜市シニア委員会主催の 50 歳以上の試合に参加しています。

[Papaso40]…Rec&Comp の 40 歳以上と Rec&Comp 以外の希望する 40 歳以上の Papas メンバーで構成されているチーム。横浜市シニア委員会主催の 40 歳以上の試合に参加しています。

[PapasoGolf]…Papaso 有志で争われているかながわクラブカップ参加メンバーです。

### ① アドレスの変更や登録は？

登録したいアドレスがあれば、幾つでも結構ですので、お申し出ください。携帯・自宅 PC・職場 PC の三つを登録してある方が多いようですが、さらにご家族のアドレスも併せて登録されている方もおられます。確実に情報が届くようこの際アドレスの追加登録もご検討してみませんか。

### ② 登録・変更の依頼先は？

茅野もしくは Papas 各チームのスタッフにメールを送ってください。できる限りメールでお願いします。ハイフンとアンダーバーなど間違いやすい記号などもありますので。

また、アドレス変更の場合には、新旧二つのアドレスを送ってください。不要となったアドレスを ML から削除しないと、配信エラーアドレスだらけになってしまいますので、協力をお願いします。

### ③ 出欠確認の時は回答だけに！

Papas では、試合の前には出欠確認をメールで行っております。その回答の際には、返信ボタンで返信し(携帯では「引用返信」で)、回答に不用な文字を全部削除するようにご協力をお願いします。集計するに際して、必要な文字だけのメールが大変読みやすく、間違いを防ぎますので是非ご協力を。

### ④ 届かないときがあるのですが…

まず、最初から届かないときは、携帯電話の場合は特にですが、受信拒否設定を一度確かめてみてください。Yahoogroups からのメールが受け取れるようになっているでしょうか。是非ご確認をお願いします。

着ていたメールが届かなくなる時があります。これまでの経験ですと、電話会社と yahoo のどちらかに問題があるようなのですが、どちらかもわからないうちに回復していることがこれまでです。インターネットメールにはどうしても不確実性が伴います。出来るだけ確実に受け取るためには、ご自分の携帯電話だけではなく、電話会社、プロバイダーが異なる自宅や職場、ご家族の携帯など複数の登録することをお奨めします。

### 【Over50&Over40 募集中】

Rec&Comp も Over50&Over40 も、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)

### 【椅子ヨーガ】

「椅子に座って行うことのできるヨーガ」をもっと広めたいと思っています。2 年前に出した私の DVD「グナヨーガ」や、いろいろな企業でのヨーガ指導の場でも、椅子ヨーガは大好評です。

「本当に椅子に座ったままでヨーガができるの？」と思われるかもしれませんが、答えは、「できます！」です。

ヨーガは「心と体」を同時に調える健康法です。ですから複雑なポーズをとることは必ずしも必要ではないのです。それよりも、楽に余裕をもって行うことのできるシンプルなポーズで、のんびりと呼吸を行い、ご自分の心や体の状態と素直に向き合うことが大切です。でも、なかなか私のクラスに足を運ぶことができない方が、まだ大勢いらっしゃるというのが現状です。

そこで、インターネットで椅子ヨーガの動画を配信することにしました。

グナヨーガの HP ↓

<http://www.gunayoga.com/>

から「ネット de グナヨーガ」というバナーをクリックすると、40種類近いポーズや呼吸法を私が説明しているのを動画で見ることが出来ます。もちろん、一緒にやってみてください

## 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:045-482-2215

坂田薬局 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

ね。どこにいても、気軽に「椅子ヨーガ」  
 お気に入りのポーズを見つけてみてください  
 いね。そして、もっとヨーガをやってみたくな  
 ったら、かながわクラブのヨーガ教室には是非  
 お越しください。 (伊藤 玲子)

ヨーガは自分との対話の時間です。体の  
 固い柔らかいに関わらず、自分の変化を楽  
 しむような気持ちで、ぜひ参加されてみては  
 いかがでしょうか？ (中川 有香)

## ヨーガ(金曜日クラス)

### 【ヨーガとストレッチの違いは？】

初めて参加して下さった生徒さんから、ご  
 質問頂きました。きっと同じように思われて  
 いる方もいらっしゃるのではないでしょ  
 うか？

ストレッチは、関節の柔軟性を高める運動  
 を中心に行います。例えば肩が凝ってきた  
 から肩のストレッチを行う、走る前にアキレス  
 腱を切らないようにストレッチを行うなど、  
 「目的」を持って行います。ではヨーガは？  
 「結果であって目的でない」ところがス  
 レッチとの一番の違いでしょうか。

ヨーガのポーズももちろん柔軟性を高めま  
 すし、健康づくりを目的にポーズを行うこと  
 も多いですが、体の部位に焦点をあてるとい  
 うよりは、「呼吸との連動によって体と心がど  
 のように変化したか？」という風に、全体的  
 にありのままに見ていきます。ですから、も  
 たらされる結果はその人それぞれです。固  
 い部分がほぐされた感じ、身体が軽くなって  
 爽やかな感じ、心が落ち着いた感じ、エネ  
 ルギーが湧いてきた感じ、ストレスから引き  
 離された感じ。

スポーツ大好き人間のお店  
 横浜アンドウスポーツ **ANDU**

至三ツ沢競技場  
 保土ヶ谷警察署 国道16号 出光 G'S  
 コーナン 保土ヶ谷区役所  
 相鉄線星川駅 至横浜  
 いなげや マクドナルド  
 サングス  
 交番 マインマート  
 アンドウスポーツ セブンイレブン  
 駐車場完備(20台) 保土ヶ谷  
 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/>

有効期限：2013年7月7日(日)  
 ※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。

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  
 ご覧下さい。  
 クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事情、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)



## 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 (中高生) 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**