

# Tricolor

## 第6回大人のための 学年対抗フットサル大会

次のとおり「第5回大人のための学年対抗フットサル大会」を開催することになりました。今回も文部科学省の「スポーツコミュニティの形成促進事業」の一環として行います。各学年の幹事様からすでにご案内があったかと思いますが、皆さん、奮ってご参加ください！

### ■主旨

1. 幼児・小学生の学年ごとの親睦。
2. 見るだけではなく、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：2/9(日) 14:00-18:00

■会場：みなとみらいスポーツパーク

### ■時程

\*14:00 集合・説明・抽選・W-up

\*15:00 第1試合

\*15:30 第2試合

\*16:00 第3試合

\*16:30 3決・5決

\*17:00 決勝

\*17:30 試合終了・整備

\*18:00 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成人家族。但し、参加状況を見て臨機応変に対応する(特に女性の場合はゲスト参加OKです)。

\*各学年担当コーチが混ざることもあります。

\*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

\*当日の抽選で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、7分ハーフ(インターバル5分)。

\*自由な交代ですが、試合中、必ず1名以上の女性がコートにいること。

\*ボールとビブスはクラブで用意します。

\*審判はコーチが一人制で行ないますが、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。

### ■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。

### ■エントリー方法

\*事前エントリーは必要ありません。当日までにチームが編成できれば大丈夫です。人数不足等の場合は当日考えましょう。

### ■組み合わせ・試合順

\*当日抽選にて決定します。

### ■雨天の場合

\*小雨決行ですが、当日の気温や降水量を考慮して判断し、10:00 までにはメ



ールにて配信します。

## 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すが、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月いっぱいまで退部（休部）を希望→クラブ事務局宛に、2/15までに「3月いっぱいまで退部（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/豊田 泰弘

TEL：045-370-3390

FAX：045-381-8884

メール：info@kanagawaclub.com

## 大会・公式戦結果

### Top

#### 【横浜市リーグ】

vs MAKS 1-1 △

#### 【県1部リーグカップ】

#### ▼3位トーナメント決勝

vs 平塚 SC 7-0 ○

### Youth

#### 【県クラブユースリーグ】

vs OSA 2-1 ○

### 小6

#### 【県少年選手権】

vs FC久野 0-6 ●

### 小5

#### 【ルーキーリーグ】

vs 元石川 2-1 ○

vs あざみのキッカーズ 2-0 ○

vs FC JUNTOS 2-1 ○

### 小4

#### 【県少年選手権】

#### 1回戦

vs たかとりキッカーズ 3-0 ○

#### 2回戦

vs 足柄FC 0-4 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

今月から神奈川県社会人選手権が始まります。

この大会の上位4チームには天皇杯神奈川県予選、優勝チームには全国社会人選手権関東予選の出場権が与えられます。

トップチームは昨年の1部リーグで優勝したため、スーパーシードとなり、十分両出場権を得るチャンスがあります。昨年初めて味わった関東の舞台に再び立つこと、天皇杯の出場権を得る。この2つを新シーズンが始まる前の目標としていきます。

簡単に両出場権を得ることはできません。また、両出場権を得ると今後はかなりの過密日程となり、今まで経験のない未知への領域に入って

いきます。そんな状況で心強いのは、かながわクラブファミリーである、皆さんの後押しです。両出場権を得られるよう、スタジアムに足を運んでいただき、皆さんの熱い応援をお待ちしております。

#### 【TOP チームホームページ】

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

(高田 成典)

### Youth

今年に入り最初の公式戦（対 OSA）が、1月25日（土）にあり、2対1でなんとか勝ちました。

年明け7日からトレーニングを開始し、相変わらず練習に來たり來なかつたりする選手がいる中、徐々にコンディションも上がってきているいつものメンバーが頑張ってくれました。

新たなメンバー（鈴木君）も加わり、試合に來てない選手もいましたが、なんとか11人が、開始に揃い良い試合ができました。

先月のトリコロールでも書きましたが、改めてチームワークというのは大切だという事が選手も気付いてくれていると思います。

自分を生かすためには、チームメイトのために働かなくては生かされません。

チームのために 献身的に動き、特に相手の時間帯では、みんなで声を掛け合いながらどのように相手の攻撃を限定していき、どこで奪うか考えながら少ないチャンスを伺う。攻撃

的に行けている時間帯では、相手にカウンターを打たれないように攻守の切り替えを早くして、リスクマネジメントを常に考える。当たり前ですが、自分の好きなプレーだけして、ワンプレーごとに一休みしているのでは、勝てる試合も勝てません。

残り2試合みんなで力を合わせ勝って終わらしましょう。

(高 勝竜)

### Junior Youth

サッカーは団体スポーツです。テニスや卓球などと違い、シングルス戦がありません。11人の選手が同時にプレーするわけですから、考え方も11通りあるはずですが、しかし、それではチームはまとまらず、勝利することはできません。チームがまとまるための1つとして「人を思いやる気持ち」が大切だと思います。「思いやり」がなければ、人は敵対し、お互いを理解しようとはしません。そのためチームは一つにならず、崩壊していくでしょう。

チームが勝つために「思いやる」のではなく、人として生きていく以上必要なことです。「人を思いやれない人」は、いつか自分に跳ね返ってきます。

(高田 成典)

### 小6

#### 【それぞれの役割】

県大会は残念な結果に終わりました。しかし、その後の練習や練習試合でそれぞれの選手のキラリと光る良いところが随所に見られるようになりました。

サイドバックで相手のボールを奪いすばやくスルーパスを出す選手、味方のラストパスにすばやく相手選手の前に入り点を取る選手、味方を信じてパスを出し続ける選手、みんなキラリと光る所が出てきました。すごく素晴らしい事だと思います。

そんな中でも、地味に思われがちなDFを真面目にプレーし相手の攻撃をつみとる選手、おとりとわかっていながらも全力で動きだし相手のマークを引き寄せる選手。得点にはかからんでないかもしれませんが、チームに貢献している動きです。みんなそれぞれが光る物を持っています。堅実な動きもできてきました。いつでも全力プレーで、全てを出し切って欲しいと願っています。

(伊藤 雅)

### 小5

#### 【想像力を高める】

2月は試合が目白押しです。TRMが1回、ルーキーリーグが1回、A-LINEが1回、招待杯が3回あります。試合の中では自分で考えたことを試すことが重要です。それは想像力といわれるものですが、サッカーでは大いに重要な要素となります。想像力が上がればサッカー選手としての成長スピードも上がってきます。いろいろなことが想像ができれば、良いポジショニングを、良い体の向きで、良いタイミングでとることが出来ずし、相手の逆を取ることにも可能になってきます。ボール扱いが上手いこともさることながら、こうしたことが出来る選手はどこでサッカーを

やっても「良い選手」として評価されると思います。想像力が上がってくると、2手3手先のプレーを考慮できるようになります。その上、味方選手とも同じことを想像出来るようになってきます。味方選手と同じ事を想像出来るようになれば、その味方選手が次にするプレーをしやすい様なパスや動きが出せる様になります。そのパスや動きが味方選手にとってベストの速さ、強さ、タイミング、コースであれば、その次のプレーが想像通りに行うことができ、余裕と自信を持ってベストのプレーが出来るのです。そうした連携がチームにとって力になります。また個人においても、相手が何を考えるかを想像し、それがわかったり、また、自分の体の向きや重心などで相手を自分が思う様に動かすことが出来れば、相手の逆をとる(相手を騙す)ことが出来ます。相手を観察し、想像し、試してみる。その中で常に相手の逆をとる感覚を身につけてほしいと思います。

#### 【小学生カテゴリーの Top チームとして】

あと少し経てば、君たちが小学生カテゴリーのTOPチームになります。かながわクラブに所属する下の学年の子たちの見本となるように、サッカーでも、サッカー以外でも行動してくれることを期待しています。グラウンドでもグラウンド以外でも、後輩達にサッカーの楽しさを教えられる、憧れられる存在になって欲しいと思っています。是非目標となる様な選手になってください。期待し

ています！！

(益子 伸孝)

#### 小4

1/25(土)は久々に4年生全員での交流試合をすることができました。相手はボールを丁寧に扱い最後までしっかりとやり切る良いチームで、数少ないチャンスを確実にものにされ失点していました。ボールを大事にし最後まであきらめない姿勢は見習いたいところです。

A・Sチームともによく集中しボールを保持する時間が長く、チャンスの回数も圧倒的に多かったです。私はAチームを中心に担当しましたが、ドリブルでの仕掛けや積極的なシュートの姿勢、フリーな味方への効果的なパスなど、選手たちは随所に成長した姿を見せてくれました。ただ、これはA・Sチームともに言えることですが、もう少し考えて状況にあわせた工夫ができれば尚良かったと思います。目の前に相手が密集していたらどうするか、ゴール前を固められたらどうするか、自分がボールを受けた場所にスペースがなかったらどうするか等、ただがむしゃらにゴールに向かっていくだけではなく、その時の状況や相手によって考え、個人・チームとして修正できる力をつけられるように普段から取り組んでいきましょう。また、プレーが素直すぎて相手を欺くようなプレーが少なかったです。もっと相手を騙すようなプレー、餌をまいて相手が食いついてきたところをかわすようなプレーができるようになると、サッカーがより楽しくなってくると思います。

ホームグラウンドでの試合ということで、多数の保護者の方に応援にお越しい

ただきました。暖かい応援で会場を盛り上げていただきありがとうございました。やはりホームでの試合は盛り上がり、良いなど改めて感じました。大勢の保護者の方に応援に来ていただき会場が盛り上がり、でも試合中の選手たちは周囲の声を気にせず目の前の試合にしっかりと集中できている、というような環境、チーム、選手たちにできるよう引き続き取り組んでいきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

#### 小3

##### 【今月の活動】

今月は、年初めということもあり選手たちもあまり体を動かしてなさそうな子が多くいました。なので、あまり戦術？的練習だったり、ハードな練習ではなく、基本的な練習や、サッカーの面白さを思い出すような練習をたくさん行いました。ボール蹴り出しゲームだったり、しっぽ取りゲームだったり、ボールあてゲームを多く行いました。その中でも、ただただ楽しむだけではなく、しっかりと狙いを持ってやってもらいました。選手たちの俊敏性の向上、顔を上げること、首を振ることを常に意識するように指導していきました。

また、私的に一番サッカーの中で楽しいと思っている駆け引きも教えていきました。駆け引きとは、『相手をいかにしてだますか』ということです。しかし、3年生は良くも悪くも素直すぎるので、体が向いている方向にパスを出したり、フェイントで相手をだますということがあまりできていません。パワーやスピード

だけでは、自分より身体能力が劣っている選手を抜くことはできても、優っている選手は抜けませんし、何より面白くありません。選手たちに、サッカー中はずっと嫌な選手になって（相手に嫌がられる選手がいい選手です）、相手の股を抜いたりしてサッカーを楽しむように教えていこうと思います。

（近江 柔）

## 小 2

### 【狭い場所でドリブルを】

ドリブルにこだわる話を先月はしましたが、最近の練習では幅を狭くした地域でのドリブル練習をしています。狭い場所で多くの子どもたちが一斉にドリブルをしますので、相手のボールや相手の選手の体にぶつからないようにドリブルをするためには、①細かなタッチと②周囲を見ることが必要になります。常にどちらかの足がボールに触れているぐらいの気持ちで、左右の足を使ってボールを運ばなければなりません。更に、周囲を見ながら、空いているスペースを捜し、そこにボールを運びます。

ボールばかりを見ていては、周囲の様子が分かりません。自分の足が届く場所、顔を上げていてもボールが視界にとらえられる場所にボールを置き、姿勢をよくして、首を振りながら周囲の様子を見ながらドリブルをしましょう。その際に、狙うところは相手と相手の間です。相手にぶつからないように、そして、相手と相手の間を抜いていくことを練習

します。

このドリブルでは「止まる勇気」も身につけてほしいところです。相手にぶつかりそうなときにはボールを止めましょう。また、ラインが見えたらボールを止めましょう。ボールを止めると相手に取られてしまうのではという恐怖感から、なかなかボールを止める勇気が出ないものです。しかし、ボールを止めた時に相手が近くにいれば、一旦、ボールを自分の体で隠すことができます。簡単には相手にボールを取られることはないはずで

### 【1対1で相手をかわすことを】

次に、ドリブルで相手をかわすことにチャレンジしましょう。最近の1対1ではイーブンのボールをコントロールしてドリブルで相手をかわしてシュートを決めるというをしています。この時のドリブルのポイント「相手の足を見る」ということです。どちらの足に重心がかかっているのかによってかわす方向が決まってきます。右足に重心がかかっているかかかれば右に、左足に重心がかかっているかかかれば左に抜くように、また、両足が揃っている場合には股間を抜きましょう。

もし、万が一、相手の重心が両足に均等にかかっているようであれば、フェイントをかけて、相手の態勢を崩します。フック、シザーズ、ステップ、ルーレットなど、これまでに練習してきたフェイントを積極的に仕掛けていきましょう。得意なフェイントを一つ身につけられると良いですね。

単純に勢いだけで飛び込んでくる相手には、ボールを少し動かしてかわしましょう。慌てることはありません。ボールを保持している側が圧倒的に有利なはずですから、バランスを崩して飛び込んでくる相手にはフェイントは必要ありません。インサイドやアウトサイドでボールを少し動かすだけで、相手は目標を失います。

### 【考えながら…】

練習の一つ一つにはこのように意図があります。また、1対1のような練習では、相手をフェイントでかわしてシュートを決めるという側面と相手のシュートを防ぐという側面もあります。一つの練習でも二面性があるということです。練習の意図をよく理解して、考えながら練習に取り組むことが最も大切です。上手くいったときも失敗したときも「なぜうまくいったのか？」あるいは「なぜ失敗したのか？」を考えられるようにしましょう。

（佐藤 敏明）

## 幼児・小 1

### 【基礎練習】

2月からの新たな取り組みとして、全体練習がはじまる 30 分前からボール扱いを中心とした基礎練習を行っています。足元の技術に自信が持てるようになるとボールを失う回数も減り、相手との駆け引きそのものが楽しくなっていきます。基礎練習とは言っても自由参加ですので、子どもたち一人ひとりの意欲に応じて参加してもらえれば結構です。一人でも多くの参加をお待ちしています。

### 【応援について】

他チームから練習試合の誘いが増えてきました。練習試合をすることで、子どもたちの経験値が上がり、また相手チームとの交流を通じて多くの刺激を受けています。このような機会が増えることは喜ばしいものの、一つお願いがあります。試合中に応援の言葉をいただくことは、子どもたちの励みにもなりたいへんありがたいのですが、プレーへの指示やダメ出しは、子どもたちの積極性を失わせるとともに、ピッチ上で彼らを混乱させるので、どうか控えていただきたいと思います。プレーに対する細かな指示は、私たちコーチングスタッフにお任せください。

子どもたちにとっては、失敗したりうまくいかない経験をする必要も必要です。大人が先回りして教えてしまうと、自分で気づく力を失いかねません。「良く走っていたね。」「あきらめずにボールを追いかけていたね。」「転んだ後、すぐ立つことができたね。」など、お家ではその日頑張ったことを褒め、自信を持たせてあげるようにしてください。

(鈴木 章弘)

## Papas

### 【Papas は募集中！】

先月号に引き続き、かながわクラブシニアカテゴリーPapas のご案内です。

Papas の活動は、先ず Papas 全員が参加している港北小での活動があります。毎週日曜日朝 8時から 9時半まで、集まったメンバーを組み分けてミニゲームを楽しんでいます。

Papas メンバーの中から 40 歳以上の希望者を募って 4 チームを編成して、県や市のリーグに参加してシニアの公式戦を楽しんでいます。県シニアサッカーリーグ四十雀の部に参加しているのが、Rec&Comp です。四十雀 4 部に加盟しているのが Rec で、今年 3 度目の 2 部昇格をしたのが Comp です。Rec のメンバーは 50 代が中心で、少なからず 4 部に定住しているチームの一つで試合そのものを楽しんでいます。Comp は 40 代中心で、1 部昇格、四十雀リーグ優勝が目標です。

Rec または Comp に参加しているメンバーとそれ以外で希望するメンバーで、横浜市サッカー協会シニア委員会に参加しています。50 歳以上で構成する Over50 と 40 歳以上で構成する Over40 です。両チームとも毎年 2 月にニッパツ三ツ沢蹴球場で開催されるマスターズトーナメントの決勝戦に出場するのを目標にしていますが未だかないません。市シニアの試合のほとんどが、人工芝または天然芝という素晴らしい環境で行われています。

シーズン中の日曜日は試合に出ているメンバーが多く、港北小に集まってミニゲームを楽しんでいるのは、結果として 40 歳未満の「若手」が中心になっていることが多く、「Papas はサッカーの上手な人の集まり」と誤解されている向きがあるようです。決してそんなことはありません。Papas で初めてサッカーを経験する人も少なくありません。むしろ学生時代にあまりサッカーをしなかった

人の方が多いと思います。というわけで、一緒に怪我の無い壮年サッカーを楽しみませんか。先ずは、日曜早朝の港北小の活動に体験参加してみませんか。楽しい汗をかいて、シャワーを浴びるとすっきりしますよ。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

(茅野英一)

## ヨーガ(水曜日クラス)

### 【勉強しなくちゃ！】

この 1 月から月に一回のペースで「ヨーガ療法士」の研修会に参加することにしました。卒業してからわずか 2～3 年ですが、この世界も日進月歩です。新しい流れについていけるように追研修に参加することにしました。年に一回の学会に参加しているにも

かわらず、その内容の変わりようにビックリです。

「ヨーガ療法士」は徐々に世の中に、特に医学の世界に認められてきているようです。

私は薬剤師として現役で働いていますが、そのキャリアをどのように「ヨーガ療法士」の世界で生かしていくことができるのか。手探りの模索が続きます。

かながわクラブでのヨーガクラスでの現場経験をさせていただきながら成長していきたいと思います。毎回のクラスに参加いただいている方々の笑顔に支えられながら、これからもヨチヨチと歩みを進めていきたいと思っています。

2月、3月には日曜日の朝に港北小学校にてのヨーガクラスも開催されます。ヨーガをやってみたく思っている方々と新しい出会いがあることでしょうか。大切にしていきたいと思っています。こちらへも、ご参加を心よりお待ちしております。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ(金曜日クラス)

### 【そろそろ飛びますね】

敏感な方はすでに、じんわりと、感じているのではないのでしょうか??そうです、花粉です。私も元はアレルギー体質。北海道で入った『熊の木彫り専門店』でくしゃみが止まらなくなり、30秒も店にいられず熊たちを見られなかった…という笑い話があります。現在はヨーガのおかげか、ほぼ快適に過ごしていますが、ここ1年はさらに鼻うがい

をしています。インドの伝統的医学・アーユルヴェーダに、ジャラネーティという鼻洗浄法があります。ジャラネーティポットという水差しのように入れ物に人肌くらいのお湯とひとつまみの塩を入れて片鼻ずつ洗うのですが、細菌や感染を防いだり、粘膜を強くするなどの効果があると言われています。何より私は、洗ったあとのスッキリ感がクセになっているようです。あとは体に優しいご飯、睡眠に気をつけるなど、免疫力を下げないことでしょうか。

(中川 有香)

## 幼児・小学生クラブ員入退部

小6

復帰

小池 一輝(2月～)

小5

休部

① 西川 侑馬(2月～)

② 七瀧 弘匠(2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](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** UV 100%

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>



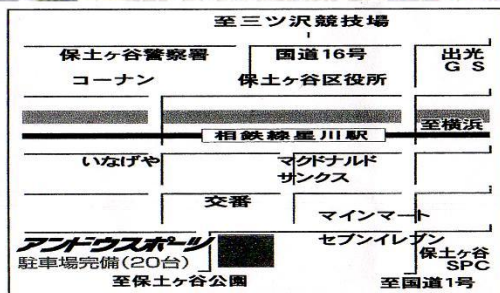
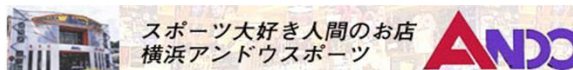
〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23  
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分  
 TEL 045-433-6622

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



※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

伊藤玲子のヨーガ指導がDVDに！

**グナヨーガ**  
**GUNA YOGA**

伊藤玲子先生のCD新発売！

**聴く！グナヨーガ**

