

# TRICOLOR

## 白馬遠征の詳細

2014 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:8月9日(土)~11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:37,000円

■申込:メールにて受付

■申込期間:6/9(月)~6/22(日)

※入金方法等の詳細は別途でお知らせします。

## 大会・公式戦結果

### Top

天皇杯一次予選

vs Y.S.C.C セカンド 1-1 PK(4-5) ●

神奈川県リーグ1部

vs YOKOHAMA FIFTY CLUB 2-2 △

### Junior Youth

日本クラブユース県予選

vs FC 川崎チャンプ 0-11 ●

U-13 リーグ

vs BANFF 横浜レッド 0-3 ●

vs ヴェルディ相模原 B 0-1 ●

### 小6

【全日本少年サッカー大会神奈川県予選】

▼予選ブロック

vs 橋本 SC 2-0 ○

vs 青葉 FC 1-1 PK(2-0) ○

vs 海老名 FC 2-0 ○

vs フレンドリークラブ湘南 1-2 ●

【横浜市春季少年サッカー大会決勝トーナメント】

vs FC 杉田 1-0 ○

vs 翠翔 SC 0-1 ●

### Papas

### Comp

【四十雀2部】

vs 緑ヶ丘サッカークラブ 1-0 ○

vs 浅野クラブ 3-1 ○

### Rec

【四十雀4部】

vs 川崎シニア OWLS 1-1 △

vs 駒寄 FC シニア 0-3 ●

vs 大和四十雀 2-0 ○

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

【県リーグ開幕】

神奈川県社会人リーグ1部が開幕しました。

その前に5月11日(日)天皇杯1次予選2回戦が行われ、YSCCセカンドと戦い1-1の同点からPK戦となり4-5で敗れました。敗れたことは仕方ありませんが、選手たちはこのような大会を通じてよりレベルの高い試合を多く経験することができ、県リーグ開幕へ弾みがついたと思います。

その県リーグ開幕戦、5月25日(日)YOKOHAMA FIFTY CLUBと戦い、2-2で引き分けました。お互い持ち味を出した試合は同点のまま試合終了間際、かながわクラブが勝ち越し勝利したかに思えた試合、ロスタイムにFKを決められ引き分けました。悔しい引き分けですが、長いシーズンこういう試合もあると思います。

特に今シーズンのTOPチームは高田監



督の下、元 TOP の樋口コーチを正式に招聘し、練習あるいは練習試合などを通じて今までにないほどチームの結束があるように思われます。次の県リーグ戦へ向けてよい準備も出来てくると思うので、これからが楽しみです。

6 月は県リーグ戦が 3 試合あります。そのうちの 2 試合がしんよこフットボールパークでの試合なので、ぜひかながわクラブ TOP チームの成長を見に来てください。

ワールドカップも開幕しますが、TOP チームも熱い戦いをしていますので、ぜひ応援よろしくお願いします。

詳しくは TOP チーム HP をご覧ください。  
<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

6 月 8 日(日) vs YSCC セカンド  
秋葉台公園球技場 19:05～

6 月 15 日(日) vs さがみ大沢 FC  
しんよこ FBP 19:05

6 月 22 日(日) vs ブレッサ相模原  
しんよこ FBP 19:05～

【ご注意とお願い】しんよこフットボールパークは観覧席がありません。また、県リーグ公式戦なので、試合中ベンチ近くでのご観戦、あるいは選手スタッフへの声かけはご遠慮ください。選手スタッフが試合に集中できるようにご協力お願いいたします。

#### ☆県リーグプログラム

2014 年度版県リーグプログラムが発売されています。県リーグ 1 部 2 部のチームと選手全員のプロフィールが掲載されています。1 冊 1000 円です、ぜひご購入ください。県リーグ当日試合前後にスタッフまでお声をかけください。



(中本 洋一)

### Youth

今月もヴェルディ相模原や社会人チームとの TRM を行っていきました。理想とは程遠い現状を痛感させられながらも、ある程度手応えを感じられた部分もあったと思います。個人としてもチームとしても何となくの感想ではなく、しっかりと課題や出来た部分を整理し、また全員でイメージを共有していけるようコミュニケーションを取りながら普段から取り組んでいきましょう。

今月からいよいよ 2 つの公式戦(関東クラブユースリーグ & 神奈川 U-18 リーグ)が始まります。今シーズンも公式戦を戦いながらチームを作っていくこととなります。1 戦 1 戦試合を重ねるごとに個人としてもチームとしても成長していけるよう、普段の練習から目標を持って取り組んでいきましょう。また、今のうちから連戦を戦えるだけのスタミナをつけていきましょう。

(豊田 泰弘)

### Junior Youth

学校行事等で全員参加の試合は行いませんでしたが、U-13 リーグの 2 試合を行うことはできました。

2 試合ともボールを大事にして、丁寧になぐ意識があるのは非常に良いことです。が、「最初に狙うべき場所」や「マークを外し

てボールを受ける」ことが理解できていなかったため、ボールを回そうとしてはいますがミスパスが多く、守備に追われる時間が長くなってしまいました。

ミスが起こる原因として「判断ミス」によるものがあげられます。

個人でボールを奪われないための技術が低いために慌ててしまい、判断ミスをしてしまうことが一番だと思います。

人がいない中でボール技術(クローズドスキル)は 4 月から行ってきていますので、徐々に向上してきました。

それを相手がいる中で技術(オープンスキル)が向上するよう、対人での練習を強化していき、「ただボールを動かす」だけではなく、「ゴールを奪うためにボールを動かす」ようにしていきます。

(高田 成典)

### 小 6

<全日本少年サッカー大会神奈川県予選のブロック予選>

競技性の高くなる U-12 の試合では全員選手を出場させることは出来ませんでした。その様な状況でも多くの選手が参加してくれて、ボトルの準備、給水タイムでのボトルを渡す行動等、試合に出場していない選手の意識の変化が垣間見れて嬉しく思いました。予選 2 回戦での PK 戦はベンチ選手もピッチ選手も一体となり、勝利の瞬間、チーム全員で喜んでいました。ここに来て本当の意味で良いチームになれた感覚を味わうことができたのかな～と思います。その結果、かながわクラブとしては何年ぶりのブロック決勝まで駒を進めましたが、決勝戦では自分達のミスから失点してしまい惜敗を余儀なくされました。例えば思いっきり蹴っていれば回避できた失点だったかもしれませんが、蹴ってその場を回避するよりは良い

経験が出来たと思います。但し、その前の過程で本当にチャレンジしていたかどうか？と聞かれれば、どうだったでしょうか？もっと前にチャレンジしていれば、DFに直す必要もなかったよね？その点がわかってくると、よりチャレンジできる選手やチームになれると思います。目標であった中央大会進出は叶いませんでしたが、まだ君達は夢の途中です。これからも夢を実現する為に練習していきましょう！！

<横浜市春季少年サッカー大会決勝トーナメント>

過去にも市大会では毎回決勝トーナメントに進出していましたが、くじ運良く(笑)1回戦で強豪チームと対戦することが多く、1回戦の壁を破れずにいました。今回の決勝トーナメント1回戦はスコアこそ最小点差でしたが、自分達のサッカーを展開し、見ていた少年委員会の方からもお褒めを頂くくらいサッカーを展開し、勝利することが出来ました。2回戦は早い相手に苦戦しながらも何とか0-0で耐えていましたが、全日本予選と同じ様にDFでの繋ぎからのミスを狙われての失点となり、惜敗となってしまいました。全日本でも同様のミスからの失点。2つの大会で同じ失敗をすれば、自分達が常にゴールに向かうチャレンジができていたか？オフザボールでのポジショニングがよかったか？等、いろいろ考える機会になったのではないのでしょうか？是非、今後の練習やTRMに活かしてください。

<区選抜>

本年度の区選抜は各クラブから最大でFP(フィールドプレイヤー)4名、GK1名の選出となりました。選ばれたメンバーは近日中に連絡しますのでお待ちください。技術的に優れているだけではなく、神奈川区の代表としてサッカーに取り組む姿勢があるかも

重要です。そういった総合的視点から判断しますのでよろしくお願い致します。

<W杯>

どのコーチも書いていると思いますので、多くを書きませんが、世界最大のサッカーイベントです。沢山TVで観戦して、その興奮をそのままグラウンドに持ち込んでみんなでサッカーをしよう！！

(益子 伸孝)

## 小5

先月末には5年生になり初めての懇親会を行いました。色々準備・手配していただいた幹事の柏葉様、森様、ありがとうございました。限られた時間ではございましたが皆様とお話させていただくことができ、各ご家庭での取り組みや、普段の子どもたちの様子など、貴重なお話を伺うことができました。改めてクラブとご家庭との連携の重要性を再認識することができました。お忙しい中多数ご参加いただきありがとうございます。また、今回ご参加いただけなかった皆様におかれましても、今後の活動やイベント等に可能な範囲でご参加いただき、クラブの活動を盛り上げていただけますと幸いです。今後も保護者の皆様とのコミュニケーションの場を大切にし、皆様のご協力も得ながら子どもたちにとってより良い環境をつくっていきたくと考えております。

(豊田 泰弘)

## 小4

【ゴールデンエイジとは】

5月下旬より、希望者を対象に基礎練習をスタートしました。全体練習が開始するまでの限られた時間の中、インサイド・アウトサイド・足裏・頭・胸など、さまざまな部位を使

って、ボールコントロールやキックに特化した反復練習を行っています。

個人差はあるものの、10歳から12歳の間はゴールデンエイジと呼ばれ、長いサッカー人生の中でも、特別な時期と認識されています。瞬発力や持久力などは、中学生年代から20歳すぎにかけてスパート期を迎える一方、神経系はこの年齢でほぼ100%に近い状態にあり、成人と比べてもほとんど差がないと言われています。そのため、小学生年代ではテクニックと判断力を磨くことが優先されるのです。

～4年生のみんなへ～

技術を習得するためには、判断を必要としない反復練習にある程度時間をかけなければいけません。みんなが大好きなゲームと比べたら面白くないとは思いますが、後々のサッカー人生の財産になると信じて地道に取り組みましょう。

【今取り組んでいること】

先月から、1対1の練習に時間を割いています。サッカーは、攻守が目まぐるしく入れ替わり、フィールドプレイヤー20名がピッチ上の至る所で駆け引きを繰り返すスポーツですが、勝敗の行方を大きく決定づけるのは、一つのボールをめぐる奪い合いです。先日の春季大会では、相手ペナルティエリア付近で前を向いてボールを持っているにも関わらず、シュートや突破につなげられなかったり、自分たちのゴール前で簡単に抜かれてシュートを打たせてしまったり、攻守において後手に回るシーンが数多くありました。目の前の1対1で負け続ければ、チームとしての勝利も遠のいてしまいます。まずは、相手からボールを奪うこと。すべてはここからはじまります。どの場所にどのように立つのか、正しいポジショニングと身体の向きをつくることから伝え、選手たち

の理解度に応じて、少しずつ守備の原則についても触れていくつもりです。まもなく梅雨の季節となります。熱中症は、7月以降の連日猛暑日となるような時期からというイメージがありますが、ジメジメしてなかなか汗が引かない梅雨の時期も危険性が高いと言われています。グラウンドでは、水分補給の回数を増やし、また必要に応じて休憩をはさむなど、無理のない活動に努めていきたいと思えます。

(鈴木 章弘)

### 小3

#### 【一人一人が頑張ること】

先日は5人対5人という試合をする機会がありました。グラウンドを2面に分けての実施でしたので、多くの子どもたちが多くの試合出場機会が得られたのではないのでしょうか。その際に子どもたちに伝えたのは「5人しかない仲間だから、一人でもサボると試合にはならないよ。一人一人がチームのために最善を尽くすことが大切。」ということです。人数が多い8人対8人とか11人対11人といったゲームの場合は、一人ぐらいサボっていても、他のメンバーが頑張ればカバーできますが、5人のうちの一人ということになると、なかなか他の4人でカバーすることが難しくなります。

少ない人数での試合では、選手一人一人のチームに占める割合が大きくなります。一人一人が一生懸命にプレーすることが望まれるのです。勘違いしてもらっては困りますが、上手にプレーをするのではなく、一生懸命にプレーをすることが大切なのです。余り上手ではない子に上手なプレーを要求しても無理なことです。しかし、上手下手に関係なく、一生懸命にプレーをすることは誰にでもできることです。とはいえ、手を抜かずに、自分の最大限の努力をしつつ、精一杯のプ

レーをするというのは、たやすいことではありません。自己との戦いに勝たなければなりません。「苦しいから休んじゃえ！」とか「どうせ追いつかないからや〜めた！」とか、水は低きに流れるの例え通り、兎角、人は自らを甘やかす気持ちに流されがちです。しかし、チームのために一生懸命にプレーをするということは、そうした甘さに勝たなければなりません。

帰る時間が遅くなっても試合をしたいというみんなの気持ちに応じて1時間ほど延長して試合を続けてもらいました。勝つこともあり、負けることもありましたが、お互いに頼りあう気持ちや自分を甘やかす気持ちに打ち勝って、みんな最後まで頑張っていました。それは保護者の皆様にも伝わったと思います。

#### 【スモールサイドのゲームを】

練習ではミニゲームと呼ばれるスモールサイドのゲームを大切にしたいと思っています。考え方としては、サッカーの基本は1人対1人ですが、その1人対1人がいくつも重なって8人対8人や11人対11人のゲームになります。最初の1人対1人に勝たなければ(相手からボールを奪うことが出来なければ)、試合に勝つこともできません(楽しいサッカーをすることもできません)。

理想は4人対4人のゲームです。4人対4人のゲームでは、一人一人がボールに触れる回数が多くなり、シュート数も多くなるという分析もあります。最も大切なのは、繰り返して試合中の様々な場面で再現されるということです。試合で最高のパフォーマンスを実現するためには、試合を数多く経験する必要があります。サッカーの技術はサッカーの試合の中で上達すると言い換えても良いでしょう。こうした観点からスモールサイドのゲームを数多くしていきたいと考えてい

ます。

また、人数が少なくコートも狭ければ、守りも攻めも一人一人が行わなければなりません。ポジションを決めるというのは非常に便利な表現ですが、ともすると無責任になりがちです。自分は攻めだけやれば良いとか守りは任せたいという言い訳に繋がります。しかし、スモールサイドのゲームではめまぐるしく攻守が切り替わりますし、狭いスペースでの争いになりますので、攻めだけやっていたり、守りに専念したりということでは、試合になりません。一人一人が攻めたり、守ったりを繰り返さなければなりません。

#### 【個を大切に…】

試合に限らず普段の活動でも、誰もが攻めたり、守ったりを繰り返すこと、そして誰もが最大限の努力を惜しまずに一生懸命にプレーをすることを子どもたちには求めます。現段階で、個々の技術に差があるのは事実ですが、その差は決して絶対的なものではありません。誰しもが無限の可能性を持っていますし、計り知れない能力を秘めています。目先のことに囚われて、現段階での評価を絶対視しないでください。他所の子どもと自分のお子さんとを比べないでください。子どもたち一人一人には必ず伸びる時期があります。それが今かもしれないし、数年後かもしれません。誰にもわかりません。

指導者としては、子どもたちの可能性を信じて、これからも一人一人が頑張る大切さ、一人一人がチームにとって重要な存在であることを子どもたちに伝え続けたいと考えます。

(佐藤敏明)

### 小2

今月もボールを奪う取り返すことを重点にトレーニングをしました。ただ、それだけではゴールは奪えないので、これからは取って

からどうするかを考えさせるトレーニングをしていきたいと思っています。2年生には、ワールドカップも始まるのでゴールシーンだけでもみてもらいたいと思います。

(堀内 慶太)

## 幼児・小1

日本にサッカーが入ってきたのは1873年とのこと。それから141年。女子サッカーはワールドカップ優勝(2011年)、オリンピック準優勝(2012年)、アジアチャンピオン(2014年)へとその実力を示し、輝かしい実績を残し始めています。6月1日の港北小での活動には6名の「なでしこの卵たち」が参加しました。『サッカーを楽しんでいると、男の子たちはますますイケメンに、女の子たちはさらに美人になるよ!』と子ども達に伝えていきます。小学生年代では女子も公式戦に出場できます。男女全員に出場機会がありますので、1年後が楽しみです。

間もなく始まるブラジルワールドカップ。日本の男子サッカーは5大会連続出場。予選リーグの戦いは? 決勝トーナメント進出はなるか? 新たなスーパースターは現れるのか? 優勝はどの国か? ワクワドキドキの1ヶ月間が始まります。日本は男子も女子もワールドカップに出場することが当たり前になった時代になりました。代表チームはその国の(三角形の)頂点に位置するもので、その下に各年代別の層が広がっています。かながわクラブでもそのピラミッド構築を目指しています。底辺層となる Under12(特に Pre-Golden-Age と呼ばれる幼児~小学4年生)の育成はとても重要なものです。前回お伝えした3B について、本人が持っている素質、隠された才能を引き出して、開花させてあげられるように見守っていきたくと思っています。

1964年の東京オリンピックの競技会場と

して建設された東京千駄ヶ谷の国立霞ヶ丘競技場(こくりつかすみがおかきょうぎじょう)が、2020年に向けて収容人員約8万人の新スタジアムに建て替えられます。私が初めて同競技場でサッカーを観たのは、45年前の1969年の元日に行われた第48回天皇杯決勝戦(前年のメキシコオリンピックで日本は銅メダルを獲得し、得点王となった釜本邦茂を擁するヤンマーディーゼルと、同大会5アシストで「20万ドルの左足」と謳われた杉山隆一や日本代表の横山、森、片山といった豪華メンバーを揃えた三菱重工との試合)でした。

1972年には、第1回日韓定期戦が行われ、日本が終了間際に釜本の劇的な同点ゴールで雨中の激戦を2-2の引き分けに持ち込みました。私は、友人と一緒にスタンドからグラウンドに降りて芝生を踏んだ思い出があります。1979年には、第2回ワールドユース決勝戦で、ディエゴ・マラドーナのスーパープレーに魅了されました。翌年から始まったトヨタカップは第1回大会から第13回大会まで毎年観戦しました。ヨーロッパと南米のチャンピオン同士がそれぞれの国でホーム&アウェー方式で対戦していたインターコンチネンタルカップが「中立な第三国での一発勝負であれば、安全面やスケジュールの問題もクリアーできる」との理由から東京開催となったためです。日本がワールドカップに出場する18年も前のことから、ワールドクラスのプレーを実際に目にするのはただただ興奮と感激でした。

数ある思い出の中でも最高のものは、1986年メキシコワールドカップアジア最終予選と1998年フランスワールドカップ最終予選の、ともに日韓戦です。それまでもトヨタカップや世界の強豪クラブとの国際試合で国立競技場が満員になることはありましたが、

ワールドカップ出場をかけた「超満員のスタンド」で、試合前から一度も席に座らずに、日の丸を振りながらゴールの度に大声で叫び合いながらまわりの知らない人たちと抱き合い、喜びあったのは最高の思い出です。「鳥肌が立つ」ということが皆さんもありますよね。それがサッカー、しかも代表戦での日本のゴールなら尚更です。自分がゴールを決めても鳥肌を立てたことはありませんが、

私にとっては45年もの長きに渡り数々の思い出をつくることのできた国立競技場が5年後にリニューアルして2回目のオリンピックのメイン会場となります。かながわクラブの子ども達はもちろん大半の保護者の方々も、2020年以降は東京オリンピックといえど「2020年東京オリンピック」になるのでしょうか。子ども達には、新しい国立競技場でたくさんの試合観戦と思い出作りができることを願っています。

(浜野 正男)

## Papas

### 【ML引越し完了】

新ML(メールリングリスト)に引越しが終わりました。ご協力ありがとうございました。それでもう一度返信先についてご注意をお願いします。

新MLではそのまま返信すると全体に送信されてしまいます。ご自身が返信して、自分のPCや携帯に自分のメールがこたまのように帰ってくるのでわかります。しかし、仕事時の携帯に他人の出欠返信を受信するのは、チームメイトとは言え迷惑な話です。送信先にMLが含まれていないかチェックしてから送信ボタンを押しましょう。

携帯、PC、あるいはお使いのメーカーによって対処方法はそれぞれ異なるようです。

私のdocomoのスマホでは、「全員に返信」を選んで、返信先から送信者のアドレスの

みを残して、それ以外の ML のアドレスを削除して送信することで対処できます。

私が PC で使っている Yahoo! の Web メールでは、「全員に返信」を選んでも、ML のアドレスしか送信先に残りません。したがって、送信先に Papas スタッフの担当のアドレスを入れて ML のアドレスを削除するという大変面倒な作業が必要になります。

新 ML では、返信が常に ML に返信、全員に返信しか設定できません。大変御面倒でしょうが、送信先から ML を外していただくようご協力をお願いします。そうすれば皆さんを騒がせずにすみます。

### 【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】

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、大事故を引き起こすようです。さらに 7 月、8 月になると、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5ヶ条と熱射病が疑われる場合の身体冷却法を下記のサイトから抜粋してご紹介します。最近8カ条から5カ条になりました。

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ので。

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

[/guidebook1.html](#)

#### 1 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、運動強度が強いほど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。

#### 2 急な暑さに要注意

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。

2 週間にわたって 33~35℃の実験室で、じっくりと汗をかくような運動を 1~2 時間行った実験の結果によると、ほぼ 4~5 日で約 8 割程度、夏の暑さにもなれてきます。実際の運動の現場では、環境条件や各個人のコンディションに合わせてながら、発汗量や体温の上昇にも注意しつつ、暑さと運動に体をならしていくことが必要です。

#### 3 失われる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。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には 0.1~0.2%程度の食塩水が

適当です。

環境条件によって変化しますが、発汗による体重減少の 70~80%の補給を目標とします。気温の高い時には 15~20 分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇を抑えられます。1 回 200~250ml の水分を 1 時間に 2~4 回に分けて補給してください。

水の温度は 5~15℃が望ましいです。

食塩(0.1~0.2%)と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に 1 時間以上の運動をする場合には、4~8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。

#### 4 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係しています。衣服による体温調節では、3つのポイントが重要になります。熱中症予防のために、暑い時には服装は軽装にし、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。

#### 5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、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)

■熱射病が疑われる場合の身体冷却法  
現場での身体冷却法としては氷水に浸して冷却する方法が最も効果的です。市民マラソンなどでバスタブが準備でき、医療スタッフが直腸温を測定できるなど、対応できる場合には、氷水につける方法が推奨されま  
す。一般のスポーツ現場では水をかけたり、ぬれたタオルを当てたりして扇風機などで強力に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。氷やアイスバックなどを頰、腋の下、足の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。現場で可能な方法を組み合わせ  
て冷却を開始し、救急隊の到着を待つ  
てください。

(茅野英一)

## ヨーガ(水曜日クラス)

「虫対策」

梅雨を飛び越えて一気に夏がきたような陽気です。

そのためか蚊も出現してきています。

せっかくな心静かにヨーガを行っていても、耳元である

「プーン。」という羽音が聞こえるとあまり心地よいものではありません。

そこで毎年、虫除けスプレーを手作りして使っています。

ケミカルなものなるべく使わずにアロマテラピーの知恵を生かして、エッセンシャルオイルを用いて作ります。

作り方は。。。

- ① 無水エタノール(薬局で売っています) 又はウォッカ等のアルコール度数の高いホワイトリカー10ml にエッセンシャル

オイル20滴ほどを溶かします。

- ② そこに水(水道水で大丈夫です)を加えて100ml にし良く混ぜる。
- ③ スプレー容器に入れて出来上がり。

使用するエッセンシャルオイルは好みによりますが、私は、

ラベンダー10滴

レモングラス3滴

ユーカリ3滴

ペパーミント4滴

といった感じで作ります。

暑い季節をヨーガと爽やかな香りで乗り切りたいですね。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ(金曜日クラス)

「インドカレーブーム」

本日も日差しをさえぎる雲なく、真夏の暑さです。トリコロールが出る頃には梅雨の気配を感じられるのでしょうか。

暑さをスパイスの刺激で吹き飛ばしたいのか、にわかにインドカレーブームがやってきて、度々食しております。生徒さん達にもオ

ススメのお店を聞いてみたりしたのですが、ちょっとビックリ。どこで聞いてもすぐ答えら

れる方がいらっしゃること、思いの外インドカレー店が多いこと。もちろん苦手という方も

いらっしゃると思いますが、昔よりずいぶん

ポピュラーな食べ物になったのですねー、

ふむふむ。ヨーガブームとインドカレー店の増加は関わりがあるのかしら?なんて思っ

てみたり。ちなみに白幡ヨーガの生徒さんのオススメ

店は、白幡地区センターと同じ通り沿いにある「タージタンドール」さんです。カレーもサイドメニューも美味しく、店員さんのさりげ

ない気遣いが嬉しいお店です。

…と書いていたらまた食べたくなりました。

(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](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**

スポーツ大好き人間のお店  
**ANDO**  
 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 至横浜  
 いなげや マクドナルド  
 サンクス  
 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SPC  
 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/>

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:045-321-3653

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