

TRICOLOR

新事務所のお知らせ

先月のトリコロールに掲載した通り事務所が移転されましたので詳細をお知らせします。

- 住所 神奈川区白幡町 2-11
- 電話番号 045-633-4567
- FAX 045-633-4577

活動エリアに事務所が近くなりましたので何かあった際にはお立ち寄りください。

大会・公式戦結果

Top

<県リーグ>

- vs フットワーククラブ 1-0 ○
- vs VERDRERO 港北 2-1 ○

Youth

<県 U-18 リーグ>

- vs 市立高津高校 1-2 ●
- vs 百合ヶ丘高校 1-1 △
- vs 新羽高校 1-1 △

Junior Youth

<U-13 リーグ>

- vs リトルジャンボ SC 0-5 ●

<U-15 リーグ>

- vs BANFF横浜 1-5 ●
- vs 横浜いずみ FONTENSE 0-14 ●

小6

<国際チビっ子>

- vs 山王谷 SC 1-2 ●
- vs アローズ SC 1-2 ●

小4

<国際チビっ子>Aチーム

- vs 西本郷 FC 6-0 ○
- vs 元石川 SC 7-0 ○
- vs 三保小 1-2 ●

vs 富岡 SC-B 1-4 ●

vs 原 FC-B 1-0 ○

vs 鉄 FC 7-0 ○

<国際チビっ子>S チーム

vs 飯島 FC 6-0 ○

vs FCビッツ 0-7 ●

Papas

Comp

【四十雀 2部】

vs 秦野四十雀 2-1 ○

vs 平塚シニア FC40 1-0 ○

vs 神奈川県庁 1-2 ●

Rec

【四十雀4部】

vs 平塚シニア FC6540 0-1 ●

vs Tsujiko FC 1-3 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

県リーグ終了

トップチームは県リーグ戦を 2 試合行いました。その2試合とも相手チームが優勝がかかる試合、あるいは関東社会人大会にかかわると言う試合でした。もちろん、かながわクラブ TOP チームも得失点差によってはかながわクラブも 2 位に入って関東社会人サッカー大会に出場できる可能性もありました。

10 月 5 日のフットワークとの試合は、台風も大雨の中の試合となりましたが、両チームの選手とも力を振り絞って戦い、1-0 で勝利しました。

10 月 12 日の最終節は、VERDORERO 港北とリーグ戦を行い、かながわクラブが 7 点差をつけて勝利すればかながわクラブが関東



社会人へ、VERDORERO 港北は勝ち、または引き分け以上で関東社会人へいける試合でしたが、かながわクラブ TOP チームは序盤から積極的に試合運び、もしかしたら

7 点以上取れるかも... という展開だったのですが、結果的には 2-1 でかながわクラブ TOP チームの勝利でした。最終結果はあと一步のリーグ 3 位と言う結果に終わりましたが、昨年の優勝から後退したものの県リーグの上位で戦えるという自信をつけたシーズンでした。また、リーグ得点王に 2 年連続かながわクラブから松本選手が選ばれたことは誇れることだと思います。

今シーズンも、大勢のサポーターの方々に応援をいただいて、TOP チームも選手ならびにスタッフ一同、感謝しております。この後も、市民大会ならびに県リーグカップなど、公式戦が目白押しです。これからも TOP チームの応援よろしくお願ひいたします。

(中本 洋一)

Youth

10 月に行われた神奈川県 U-18 リーグの最終 2 試合は、2 引き分けでした。両試合とも勝てない相手ではなかっただけに非常に悔やまれる引き分けとなりましたが、今まで大差で負けることの多かったことを考えると徐々に内容もよくなってきています。さらに上を目指すためには何が必要か。勝てる試合を確実に勝ち切るためには何が足りないのか等を選択それぞれが考え、普段の練習から取り組んでいきましょう。11 月からは神奈川県クラブユースリーグがスタートします。選手個人としても、チームとしても明確な目標を設定し、一戦一戦成長していけるように取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

プロのサッカーチームであれば、ポペイロといった用具係がユニフォームの準備やスパイク磨きなど、選手をサポートしてくれます。

しかし、アマチュアチームの中学生年代にそんなサポートはなく、すべての準備を選択手たちで行わなければなりません。

そんな時、率先して行う選手と、うまく紛れて適当にさぼる選手と別れてきます。

備品の準備なども「誰かがやるだろう」と人任せにすると、結局誰も準備していなかったりということがおきます。

そんな行動がサッカーに関係するのかわりと、関係してきます。

普段の行動がガサツな選手はプレーも適当で、自分がミスをしたり、サポートの必要な状況でも、「誰かがやってくれる」と人任せのプレーをします。

また、適当なことをやっても誰も注意せず、それを見逃すことはチームとしての成長はなく、最終的には崩壊するでしょう。

サッカー選手として成長し、少しでもハイレベルなステージのサッカーを目指すのであれば、技術練習などの努力だけではなく、普段の生活行動などを見直しましょう。

どんなにサッカーが上手い選手でも、いい加減な奴は消えていきます。

サッカーの底辺でプレーし続けるのであれば、見直す必要はありませんが、

どちらを選ぶかは本人次第です。

(高田 成典)

小 6

国チビは残念ながら 1 勝も出来ずに予選リーグ敗退となりました。勝敗については監督である私の責任であるところが大きいです。やり方次第ではもう少し勝点を取れたかもしれませんが、チームとしてどうすればいいかを子供たち自身で見つけて欲しかったことと、今取り組もうとしていることを何故必要なんだろうか？を感じて欲しかったからです。

必要なんだろうか？を感じて欲しかったからです。

今後は年末の横須賀カップ、年始の県大会を目指すこととなります。11 人制になり、8 人制の時より流動性が低下してしまう状況の中、自分達のアクションのなさや、ポジション悪さや、ちょっとしたパスのズレで、チームが停滞してしまうことを充分感じてくれたと思います。

これからは、どうやったら相手を崩せるか？どうやったら相手を剥がせるか？結局は 1 対 1 のドリブルであっても、周りの人間がどう絡むか？ボールを持っている味方に選択肢を増やすことが出来るか？選択肢を増やすことで相手 DF の体の向きを変えさせられたか？出足を遅くさせることが出来たか？ボールを持っている選手にスペースを作ってあげることが出来たか？シュートコースを作ってあげられたか？今後はそのようなことも常に意識しながらプレーできたら劇的にサッカー選手として変われると思います。

大会後、初の全員練習では皆良いプレーを出していました。ただ上記のようなことを考える選手は殆ど見られませんでした。そうです、いきなり出来る訳がないのです。ですので、今後は試合や練習で以下のことを意識しながらプレーを選択する様にこころがけてみてください。

- ① センターの選手が前を向いた際にサイドにいる選手はより良い状況でなかった場合、ダイアゴナル(斜めに横切る)に走ることを意識する
- ② GK からのサイドでボールを受ける場合の受け方(身体の向き、ファーストタッチ、受けるスペース)を意識し、ビルドアップ(ボールとチームを同時に押し上げていく)の機会を逃さないこと

③ ②の状況でDFとGKがパスをしている際、センターではエントリネアス(ライン間に入る動き)を意識すること。
→これがないとどうなるかな? 苦い経験をしているよね?

④ 最低でも(トライアングルの)3人の動きをお互いが意識し、その状況から、スペース認知やプレー選択をすることを意識すること。

→「味方の動きによって状況はどうなった?」→「だからこのプレーを選択した?」

→「味方の動きによって相手は次どうなることを予想し準備してる?」→「相手の裏かいてこのプレーを選択した?」
こう考えるとサッカー選手って大変だよね? いろんなこと考えながら走らなければなりません。だから大人になっても楽しめるのかもしれないね。笑

(益子 伸孝)

小5

10月の後半になると気温が低い日もあり、暖かい日との気温の差が大きくなってきております。体調を崩さないようその日の天候・気温から自分で判断しジャージやピステを1枚多く持って来たり、濡れたウェアのまま帰ると風邪をひくので着替えを持ってくる等、極力自分で判断し調節し、体調管理していけるようにしましょう。サッカーの荷物を未だに保護者の方に準備してもらっている人はいませんか。試合・練習に関わらず、その日に必要なもの判断し荷物は必ず自分で準備するようにしましょう。また、サッカーに限らず普段の日常生活においても、身の回りのことは極力自分で考えて決断し行動できるようにしていきましょう。サッカー以外の日常生活においても、自分でできることを徐々に増やしていきましょう。サッカー以外

の場面においても今自分は何をすべきなのかを自分で考え判断し行動できるようにすることは、必ずサッカーの場面でも生きてきます。自分一人でできることを徐々に増やしていきましょう。

(豊田 泰弘)

小4

【国チビを終えて】

S・A両チームとも6試合ずつ戦い、Sチームは3勝2敗1分の勝ち点10、Aチームは4勝2敗の勝ち点12という成績で全日程を終了しました。時に困難に立ち向かいながら、最後まで仲間とともに目標に向かってチャレンジすることができた三日間だったと思います。選手たちが目標に掲げていた決勝トーナメント進出は、あと一歩のところではなかったのですが、春先と比べてもサッカーの内容は格段に良くなりました。それだけに、結果を残してあげることができず、選手たちには申し訳ない気持ちでいっぱいです。

大会期間中、保護者の皆様におかれましては、試合会場での温かい応援をはじめとして、早朝からの準備など、側面から選手たちをサポートいただきましてありがとうございました。特に、当クラブが幹事チームを務めた会場におきましては、お父様方のご協力により円滑な運営を行うことができました。さらに、私たちコーチングスタッフが試合の準備に集中することができたのも、審判部の皆様のご協力があったからこそだと思っています。この場を借りて、あらためてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

かながわクラブでのサッカーは、まだまだ続きます。早速、11月にはマリノスのスクール生との交流戦や2つの招待杯など、他チームのサッカー仲間と交流できるチャンスが巡ってきます。日々のトレーニングを通じて選

手たちの頭と身体を刺激し、これからも彼らの可能性を最大限に広げられるよう、一人ひとりに合った助言に努めていきたいと思っています。

(鈴木 章弘)

小3

【新しい練習を始めました】

10月から新たなトレーニングを始めています。4人1組で2人ずつに分かれ、15m程度の距離をとって向かい合い、お互いにドリブルをスタートします。このままドリブルで進むとぶつかってしまいますので、途中でフェイントを入れてすれ違えます。すれ違ったら、目の前に待機している人にパスを出し、その人の場所に戻ります。ドリブル、フェイント、パス、トラップという4つの要素が詰まったトレーニングになりますが、基本的には、ドリブルの姿勢(相手の足を見て)の練習とフェイントをどのタイミングで仕掛けるのかを確認することが主眼になります。勿論、相手のことを考えてのパス出しであったり、パスをきちんと次のプレーに結び付くように止めたりすることも大切です。しかし、あまり多くの要素を詰め込んでも、どれも消化不良になってしまう意味がありませんので、まずはドリブルをする際の正しい姿勢、フェイントのタイミングに重点を置いてトレーニングしています。

【意識を持って】

単純なトレーニングですので、自分自身で意識をしないと、単なる暇つぶしに終わってしまいます。どんなトレーニング(練習)でも同じなのですが、何を意識するのかという、何のための練習なのかという「意図」です。ドリブルの際にボールを見てしまうと前かがみの姿勢になります。そうすると周囲の状況が見られません。チャレンジしてくる相手の足を見ながらフェイントの方向や種類を決めます。相手の足を見ていると正しい姿勢でド

リブルができるようになります。

フェイントのタイミングも、自分のタイミングで仕掛けても、相手とすれ違ったあとでは遅すぎますし、フェイントを仕掛けた後ですれ違うようでは、早すぎるということが理解できないと意味がありません。そのタイミングのずれを、相手を見ながらどのタイミングで行うのが最も効果的なのかを試行錯誤しながら身につけていくのです。

【次の次を考える】

ゲームでは、次の次を考えることを課題として伝えています。ゲームではボール 1 個につき 8 人制なら 16 人が、11 人制なら 22 人の子どもたちが関わります。しかし、ボールに触れることができるのはたったの一人です。目の前のボールのみしか視野に入っていないと、所謂お団子サッカーになります。低学年では、お団子サッカーはそれなりの意味を持ちますが、そろそろ、卒業しても良い時期かもしれません。

その見極めは、子どもたちの意識に因ります。ボールから離れて待っている子が出てくること、混雑しているスペースから離れようとする動きが出てくるのがポイントです。言い換えれば、次のプレーを予測しているかどうかです。目の前の現象だけを追いかけるのではなく、この後ボールはどう展開していくかを想像し、それに備えることです。そうした子どもが増えてくれば、そろそろお団子サッカーからは卒業できるはずですが、すぐにポジションを決めて…ということにはなりません。サッカーでは、野球と違ってポジションの持つ役割があまり固定されていませんので、理解力が未熟なうちにポジションを決めてしまうとプレーの幅にも影響しますし、子どもの可能性を狭める結果に陥りがちです。

子どもたちには「次のプレー、そして次の

次のプレーを考えて動かしよう」と伝えていきます。「考える」ことの習慣化はサッカーにおいては不可欠です。確かに難しいことではありますが、少しずつできる子どもも現れていますので、その子をお手本にし、真似をしていけばよいでしょう。

(佐藤敏明)

小 2

市大会も終わり、市大会を通して感じたことは、基本をしっかり身につけなければならぬと思いました。パス、シュート、ドリブルは全て基本がしっかりしなければなりません。

基本練習はつまらないし、飽きてしまいがちですがサッカーをする上で一番大事なことでこれから少しずつ取り組んでいきましょう。

(堀内 慶太)

幼児・小 1

半年を経て、子供たち一人ひとりが個人・グループ・全体での活動にとっても慣れてきました。コーチの指示・トレーニングの説明をきちんと聞いて、繰り返し行ってきたトレーニングメニューにも積極的に取り組んでいます。

後半に入って「挨拶を大切にしよう！」と伝えていきます。コーチは、開始・終了時に全員と握手しながら、一人ひとりの表情、特に目の輝きを見ています。子供たちには、「今日も楽しくプレーしたい！」「コーチ、僕の(私の)プレーをよく見ていてね！」の気持ちを伝えられるように、コーチの目を見て握手できるようになってもらいたいと思っています。コーチからは、元気がなく、目を合わせない子供にはたくさん声をかけて、雑念!?を忘れてプレーに集中できるように働きかけていきます。

4月から一貫して、ボールコントロール向

上のためのトレーニングを行ってきました。最も基本となるのは「ボールをとめる・ける」の技術ですが、脚の筋力が未発達のため、強く遠くまでボールをけることはまだできていません。それでも、この時期からインステップ、インサイドに加え、アウトサイドで正確にボールを扱うことを身につけることが重要です。ボールを運ぶ(ドリブル)際には、足のいろいろな部分を使って、ボールを動かす速さ・コース・距離を変えられるようになること。特に、相手から遠い方の足(アウトサイド)で相手をかかわすプレーをどんどん身につけてほしいものです。

ゴールを置いての1:1~4:4では、ボールを奪われない・ボールを奪う・ゴールを狙う・ゴールを守る、といったサッカーで最も重要な場面を常に設定して、個人からグループまで状況の中で、どこまで意識してプレーできるかを見ています。「見ている」といっても、何もコメントしないというわけではありません。「GOOD！」の声は何度もかけていきます。「今のプレーはどういうことを考えていたのかな？」「こういうやり方もあるよね！」と振り返ってもらったりいろいろな選択肢をもってもらってはありますが、子供たちがさまざまな状況の中で、自分で考え、選んだプレーに対して「何やっているんだ！」「ちゃんとやれ！」などと怒鳴ることはしません。

保護者の皆様にも、子供たちが自分で判断して採ったプレーに対して、褒めることは大いに褒めていただき、残念ながら失敗に終わったプレーには「次はもっとうまくできるよ」「自信をもってやろう」と暖かい目で見守っていただきたいと思います。近いうちに親子サッカーを行います。サッカーは自分でプレーしてみると「簡単そうに思えるプレーが実際にやってみると案外難しいなあ」「子供たちはいつもこんな難しいこと連続してや

っているんだ！」と感ずることが出来ます。これこそ、保護者の皆様に気づいていただきことです。そして、ますますお子様のプレーに感心して、熱い応援・励ましの言葉をどんどんかけていただきたいと思います。

(浜野 正男)

Papas

【Rec&Comp 存立の危機その2】

7月号、9月号に続いて再度この問題を訴えさせていただきます。

県シニアリーグ加入チームは、全日(おおよそ9:00から16:30まで)利用できるグラウンドを2日間試合会場として提供する義務があります。しかしながら、かながわクラブから加盟しているRec&Compの2チームは、ここ数年提供できておらず、県シニアリーグから「始末書」の提出を求められるなど、リーグ加盟の存続が問われています。

どこかにグラウンドはありませんか？

私たちに日曜日に全日、貸していただけるグラウンドはありませんか？

特に Rec&Comp の皆さん！

Rec&Comp 存立の危機とお考えください。

皆様のご出身の学校の学校開放とか、お子様の学校とか、PTAの役員をやっているとか、お勤めのあるいはお取引先の企業の運動場とか、ありませんでしょうか。費用についてもかなり用意があります。場合によっては、Papasメンバーの職業上の専門的知識経験を学校の総合の時間で提供することもできますし、Papas総動員での草取りなどの奉仕活動もご提供できます。どうか、どこかにこんなグラウンドがあるという情報を是非Papasスタッフまでお寄せください。心から

お待ちしております。

(茅野英一)

ヨーガ(水曜日クラス)

「野菜作りに挑戦！」

あんなに暑かった夏が過ぎ、秋です。急に涼しくなりました。

外で作業をするのも気持ちの良い季節です。

そこで、前から気になっていた「野菜作り」に挑戦してみることにしたのです。

今までも、ベランダでこぢんまりとトマトやゴーヤ、パセリ、バジルなどを育ててきました。

でも、今回は100坪超もある畑を使ってみないかと声をかけていただいたのです。そこで、今回は、かなり本格的にやってみることにしました。

広い畑なので、耕すのも大変です。友人数名とともに、一生懸命がんばりました。肥料を撒くのも一苦労。農家の仕事って本当に大変ですね。台風の大雨で、どうなることかと気をもみましたが、なんとか、いまのところ順調です。

蒔いた種が芽を出し始めています。可愛いくて仕方ありません。年末に向けて、いろいろ育てたいと思います。それを使って鍋を作って、みんなで食べる。目下の私の楽しみはこれ。美味しい鍋をみんなでつくことを目指して、時間を作っては、せつせと畑仕事に精を出しています。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

「断食会」

週末にお休みを頂いて、千葉県鴨川市にある釈迦寺の断食会に参加してきました。

心身のメンテナンスに、半年に一度くらいの間隔で参加させて頂いています。釈迦寺の影山住職は、ヨーガというものを初めて教え

て下さった方です。奥様の妙蕙さんは、伊藤玲子先生も熱心に取り組まれているインドの伝統的医学、アーユルヴェーダをお寺で実践されています。

お昼に玄米・野菜の味噌汁や煮物など、マクロビオティックのお食事を頂き、翌日のお昼まで断食します。断食の間は白湯やハーブティーをよく飲むようにして、デトックス効果を促します。住職について、ゆっくりとヨーガや瞑想をしたり、アーユルヴェーダのオイルマッサージをして頂いたり。時間はあっという間に過ぎ、あとは寝るだけです。次の日の朝は6時から読経、7時からヨーガ、住職や奥様から色々なお話を伺ったり、皆でおしゃべりしているうちにお昼になり、玄米のお粥を頂いて終わります。

断食会に参加して帰ってくると、身体が整えられて軽くなるだけでなく、普段、自分がどれだけ落ち着きなく、雑に過ごしているか痛感させられます。そんな心の状態も、リセットしに行っているのだと思います。

(中川 有香)

幼児・小学生クラブ員入退部

今月はなし

☆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



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>



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
 横浜アンドウスポーツ **ANDO**

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 マクナルド サックス
 交番 マインマート
 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・横浜新進藤塚インターより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：2014年12月6日(日)

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