

# TRICOLOR

## かながわフェスティバル 2015

1年に1度の全クラブ員を対象としたかながわクラブ最大のイベント「かながわフェスティバル」。今年度の日程が決定しましたので下記の通りお知らせいたします。ぜひスケジュールを調整していただきふってご参加ください。体験の方も参加いただけます。参加者全員に参加賞も用意してあります。

期日：3月8日(日)

時間：8:00-11:00 (7:30 現地集合)

場所：しんよこフットボールパーク

内容：全クラブ員混合のハーフトゲーム

対象：全クラブ員

## クラブOBの活躍 浜野 裕樹

W杯優勝ドイツの真実

～ITサッカー王者の戦略～

正確なデータ チームで共有 ・ 攻守など  
細分化 対戦国を徹底分析～

ドイツ代表は、ワールドカップの対戦国をデータで分析する専門組織を抱えている。ドイツ・スポーツ大ケルン校の教員と学生からなる「チームケルン」だ。総人数約40人。その中には唯一の日本人、浜野裕樹さん(26)がいる。

浜野さんは2010年に日本体育大からサッカーを学ぶためドイツに留学した。チームケルンは、05年から相手国の分析を担当してきた。主要メンバーの一人が、浜野さんが選択していた授業の担当教員だったことがきっかけで、チームに参加することになった。

与えられた役割は、相手国の徹底分析。学生40人を1組8人の5組に分け、各組が4

カ国を担当する。オフense、ディフェンス、セットプレーなど分析対象を細かく分け、情報収集は国の政情や選手のゴシップ、気性や性格までも含む。

浜野さんの担当は、ブラジルとガーナのセットプレー。ペナルティーエリア周辺を、縦横さまざまなエリアに区切り記号を振った。コーナーキックのとき、ボールがどこのエリアに入れば、どの選手が、どのように走り込むのか。過去の試合の模様を何十回も見ながら、データ化していった。

その結果、「ブラジルの決まった法則」を浜野さんは見つけ出した。しかし誓約書を書いた上でチームに加わっているため、内容は詳しくは明かせない。

ほかのメンバーの情報を加え、1カ国につき1冊のファイルにまとめられる。厚さ約5センチ、表紙には相手国の国旗がある。「0.0001%でも自分の情報が役立ってくればうれしい。」



総勢40人の専門組織 日体大の留学生 浜野さんも在籍

W杯開催前、ドイツ代表は、チームケルンのメンバーにチーム名が書かれた特製のポロシャツをプレゼントした。

「この分析法を身につけ、いつか日本サッカ



一のために役立てたい。」

ポロシャツを着た浜野さんは、将来の W 杯を見据えている。



## 大会・公式戦結果

### Top

<県リーグカップ決勝>

vs フットワーククラブ 2-2(4-3) ○

### Youth

vs 綾瀬 FC 5-1 ○

### Junior Youth

<U-13リーグ>

vs 横須賀シーガルズ 0-1 ●

vs WOF 2-3 ●

vs FC 緑 1-7 ●

<U-15リーグ>

vs 渋沢中学校 0-2 ●

vs 相模原 FC 1-0 ○

### 小6

【神奈川県大会】

vs よりとも 2-2(PK2-4) ●

### 小5

【市長杯】

vs 藤の木 SC 1-0 ○

vs 六ツ川 SC 2-0 ○

### 小4

【神奈川県大会】

vs 綾瀬 FC 1-1(PK3-1) ○

vs KJF 1-0 ○

vs バディー SC 0-3 ●

### Papas

Over40

【シニアマスターズ順位決定戦】

vs 横浜シニア 0-4 ●

Comp

【県議長杯】

vs 鎌倉シニア 0-6 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

県リーグカップ優勝

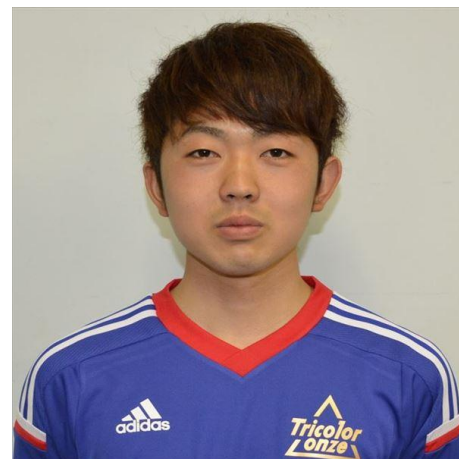
1月18日(日)に県リーグカップの決勝戦が行われ、フットワーククラブと対戦し 2-2 の同点となり、PK 戦の結果かながわクラブが見事優勝しました。(PK4-3) 試合内容はお互いに一步も譲らない見ごたえのあるゲームで、先制したものの同点、逆転を許し最後に追いつくと言う緊張感あふれる内容でした。県リーグカップは通常のリーグ戦とは違い、新シーズンを見越しての戦いでもあります。その大会で優勝できたことは、2月からは始まる天皇杯予選を兼ねた県社会人選手権や 2015 年度のリーグ戦へ弾みがついたと思います。

ぜひ 2015 年度シーズンもトップチームの活躍にご期待ください。そしてぜひグラウンドへ足を運んでいただき、熱い戦いを見てトップチームを応援していただきたいと思えます。

☆今月の注目選手☆

今月の注目選手は佐藤伸一選手23です。かながわクラブ出身で現在かながわクラブのコーチもしています。佐藤選手は先日の県リーグカップ決勝戦でも途中出場ながらチームの優勝に大きく貢献しました。佐藤選

手の特色はサイドからのドリブルでの切り込みもあり、中央からの縦への突破もあり、得点感覚に優れた MF です。間近に控えた県社会人選手権でも活躍が期待されます。2015 年度シーズンは佐藤伸一選手に注目です。



☆高原選手退団のお知らせ

トップチームに4年間在籍し、この2年間はキャプテンとしてチームを牽引し 2013 年度シーズンにはリーグ初優勝に大きく貢献してくれた高原選手が退団することとなりました。2014 年度には神奈川県代表として国体にも出場しベスト 8 へ導きました。今後の高原選手の活躍をお祈りしたいと思います。

☆高原選手のコメント

かながわクラブでの在籍期間中はキャプテンとして大切なチームであり、またサッカーをする上でも最高の環境とサッカーをやる楽しみをくれたチームでした。自分自身でも退団は大変迷いましたが、国体に出場しもう少し高いカテゴリーでサッカーをやりたいという気持ちが芽生え、移籍を決意しました。かながわクラブに携われたことを幸せに思っております。今後他チームに移籍しますが、そこで良い結果を残すことが皆様への恩返しだと思っています。皆様とはまたグ

ラウンドでお会いできると思います。今まで本当にお世話になりました。

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

(中本 洋一)

## Youth

今月は公式戦が続きます。まずは今月より開始した新人戦です。この大会は今年度からトライアル的に行われる現1・2年生を対象にした新しい大会で、県内のクラブチームが4ブロックに分かれてリーグ戦を行ったあと順位別トーナメントを実施するのですが、J1・2リーグに所属する県内の4チーム(横浜F・マリノス、川崎フロンターレ、湘南ベルマーレ、横浜FC)がそれぞれ別々のブロックに入り、街クラブは必ずどのチームかと対戦するという形式で行われます。かながわクラブはAブロックに入り、横浜F・マリノス、Y.S.C.C.、綾瀬FCと同ブロックとなります。初戦の綾瀬FC戦は5-1で勝利することができました。課題も多く露呈した試合となりましたが、新チームになり初の公式戦で勝利することができ、チームの雰囲気は良く選手たちのモチベーションも徐々に上がっております。この後は強豪との連戦となりますが、今持てる力を発揮できるよう出来る限りの準備をし、どこまで通用するか思い切って挑んでいきたいと思っております。

また、2/8(日)には神奈川県クラブユースリーグの最終戦であるフットワーククラブ戦が行われます。こちらの大会は昨年の10月から行われていた神奈川県内のクラブチームによるリーグ戦で、2部リーグAブロックの4位であったかながわクラブは、2部リーグBブロック4位であったフットワーククラブと同順位戦を行います。この試合が現3年生が出場する最後の試合となります。最後の一丸となり良い試合をして、お世話になった現3年生の有終の美を飾りたいと選手たちは

意気込んでおります。ぜひユースチームの応援を宜しくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

## Junior Youth

2月1日に行われたU-15リーグの開幕戦で、公式戦初勝利できました。守備練習の成果が結果として現れ、年上のチームに完封勝利できたのは、非常に大きいとおもいます。

実は1月18日に開幕するはずが、インフルエンザに感染した選手と感染のおそれがある選手が出たため、前日に会場提供チームと相手チームにお詫びをし、延期してもらいました。しかし、もう一試合の運営は行わなければならないので、かながわクラブから高田を含め、4名の運営者を出さなければなりませんでした。

主審を務めたかながわOBは試験中。副審と本部を務めたトップの2選手はリーグカップ決勝前。にもかかわらず、試合運営を手伝ってくれました。公式戦を1試合行うために多くの人が関わっています。チームメイト、相手チーム、会場提供チーム、審判などの運営者、ユニフォームの洗濯や応援してくれる保護者の方々。決して自分一人で試合を行うことはできません。

試合ができるようサポートするのが、周りの人たちの義務なのであれば、「体調管理をしっかりと、ベストな状態で一生懸命プレーする」ことが選手としての義務です。

「自分一人が行かなくても大丈夫だろう」という感覚では、仲間を裏切ることになり、チームスポーツは成り立ちません。「チーム」として動いていることを忘れずに。この感覚さえなくさなければ、もっともっと成長し、結果が付いてくるはずです。(高田 成典)

## 小6

<神奈川県大会>

vs よりとも SC 2-2(4PK2)●

ここ最近のふわふわした感覚はなく、アップからしっかりと充実した顔つきで取り組んでいました。グラウンドは霜がとけてグチャグチャの状態、丁寧なサッカーをする「かながわクラブ」にとっては最悪のグラウンドコンディションでした。しかしながら、試合開始早々に良い形で相手陣内に入り、左サイドを崩した大誠君のクロスにファーサイドから駆け上がった葉夢君がドンピシャであわせて先制し、ここ最近にはない、良い試合の入り方をしました。その後は繋ぐことが難しいグラウンドコンディションにあわせた、ある意味、「かながわクラブ」らしくないサッカーを展開し、一進一退の攻防が続くなか、GKへのバックパスがペナルティーエリア手前で急に止まり(グラウンド悪化の為)それをシュートされ1-1に追いつかれ、前半を終了しました。ある意味アクシデント(試合前にはグラウンド状態を考え安全にと伝えましたが)による失点なので、気にせず前半の様子にしっかり戦う様に指示をだして送りだしました。後半も開始から一進一退の攻防が続く中、相手陣地中央で大誠君が前を向き、右サイドDFを食いつかせてから、そのおかげでフリーになった右サイドの角田葉夢君にパスがでて、それを持ち込んで豪快なシュートをうち勝ち越しに成功します。そしてラスト2分のところで自陣左45度辺りで相手FKを与えてしまいます。それを直接豪快にぶち込まれて(凄いFKでした)同点に追いつかれてしまいます。その後、鈴木颯馬君のスーパーセーブや体を張ったディフェンスで切り抜け、逆転ゴールチャンスものにも出来ず試合終了となり、PK戦に突入り敗退しました。ある意味、「かながわクラブ」らしくないサッカーでしたが、6年間で1番パッションを感じる試合でしたし、崩されての失点はなく、自分達でゲームコントロールが出来た試合でした。残念ながら1回戦敗退となりましたが、ここ最近では気持ちの入った良いゲームが出来たと思います。あと少し何か足りなかったのだと思います。同じブロックからは頻りにTRMをする太尾FCが中央大会の切符を掴み取りました。実力的には自分

達も掴み取れる可能性があっただけに悔しい思いをしたと思います。しかし、全力を出し切り、多くの選手が涙を流すほどやりきった試合は今まで数えられるほどしかないと思います。試合後、多くの選手(ベンチにいる選手も)が人目も気にせず泣いていました。みんなそれだけ真剣に取り組んだ結果の涙だったと思います。あんなに多くの選手(試合に出れなかった選手迄も)の涙を見たのははじめてで、私をはじめ、山本、佐藤(伸)も感極まりましたし、熱い試合を見せてくれた選手達に感謝しました。

それだけにこの様な経験はきっと将来君達の糧となることでしょう。今回はたりなかった部分を多くのメンバーでジュニアユースにあがってもらい、U-13リーグで、成長してほしいと思います。

<神奈川区少年サッカー選手権>

1回戦は11-0〇で初戦を無事突破しました。怪我人を除く出席メンバー全員が出場し多くのチャンスを作りました。次戦は2/21(土)谷本公園にて横浜かもめSCとの準決勝です(その後同日に決勝戦もあります)。保護者の皆様の応援をお待ちしておりますので、選手、スタッフ、保護者一丸となって頂点を目指しましょう。

<卒業記念遠征>

先月のトリコロールやメーリングリストでもご案内の通り、卒業記念遠征は福岡に行くこととなりました。去年の夏に福岡から来られた「わかばFC」の選手達と交わした約束(今度は必ず僕達が福岡に行く)を実現する為に、3/13 夕方出発～3/15 夜帰宅の日程で行くことになりました。詳細については別途ご案内差し上げる次第です。サッカーをしていればいつか繋がることできる。小学生年代に遠く離れた場所に家族から離れて行動する。そういった印象に残る貴重な経験から、この時期にしか感じられないことを感じてもらう為にも、どうかご協力をよろしくお願い致します。

<休部中の選手達が続々復帰します>

受験等で休部又はお休みしていた選手達が今月から続々と復帰いたします。残り2ヶ月間ですが、チームとして良い経験がで

るように、チームの全員がチームの全員のことを考えて行動し、全員が良い経験をして卒業できるように盛り上げていきましょう!!

(益子 伸孝)

## 小5

### 【市長杯】

先月は市長杯の1・2回戦が行われ、2試合とも勝利することができました。1回戦の藤の木SC戦は五角の展開で終了間際に得点し何とか1-0で勝利し、2回戦の六ッ川SC戦では圧倒的に押しているが後半途中まで得点を奪うことができず、結果的に2-0で勝利することができましたが、公式戦で勝利することの難しさを改めて痛感させられました。選手たちは先発メンバー、交代メンバー、ベンチメンバー全員が一丸となって戦い、力を発揮し、喜ぶことができ本当にすばらしく誇りに思います。そして、何より彼らと喜びを共有できたことが何より嬉しかったです。選手たちは一戦一戦、確実に成長しています。この先一つでも多く試合することができるよう、3回戦以降も選手たちが最大限に力を発揮できるようサポートしていきたいと思います。

市長杯メンバー以外の選手たちも練習や交流試合において、たくましい姿を見せてくれています。全体的な底上げが出来てきていることに加え、ここにきてスイッチが入ったように一気に伸びてきている選手が何人もいます。プレーの積極性に加えチームのことを考えた言動や行動を取れる選手が徐々に増えてきており、精神的な成長が感じられとても頼もしく感じております。

引き続き選手たちが伸び伸びとチャレンジしていけるような環境作りに努めてまいりますので、保護者の皆様におかれ

ましても暖かく見守っていただけますと幸いです。(豊田 泰弘)

## 小4

### 【100%を出すことの難しさ】

「練習では上手くできるのに・・・」「本番には弱くて・・・」サッカーに限らず、誰でも一度は同じような経験をしたことがあるのではないのでしょうか。サッカーにおける本番とは対外試合のことを指し、特に負けたら終わりのトーナメント戦では、独特な緊張感の中で試合は進んでいきます。そのような状況の中、自分たちが持っている力を100%発揮するにはどうすればよいのでしょうか。

試合を特別視しすぎないこと、言い換えると試合を練習のように、そして練習を試合の時と同じ感覚でこなしていくこと。これがパフォーマンスの波をつくることなく、いつでも同じように力を発揮できるようになる近道だと考えます。もちろん、相手がいるスポーツなので、相手のパフォーマンスを抜きにして試合内容をコントロールすることはできませんが、単純に頑張ることであったり、100%を出しきるという点に限っては、相手の存在はあまり関係ありません。やはり、日頃のトレーニングの時から研ぎ澄まされた精神状態で全力を出す習慣をつけておけば、勝負のかかった試合の時であっても過度に緊張することなく、ふだんと同じような精神状態で臨めるようになるでしょう。

### 【当たり前のことができるように】

あと、数か月で5年生になりますね。突然ですが、皆さんは知っている人と街ですれ違ったときに、自分から挨拶ができていますか。「挨拶」をすることは、人として当然の行為ですよ。また、ミーティングのときなどの話を聞くべき場面で相手の顔を見てきちんと話を聞くことができていますか。用具の準備や試合会場までのルート確認など、自分

の事は自分で行っていきますか。そして日々のトレーニングで100%を出そうとしていますか。もし、今の時点でどれか一つでも足りないと思うものがあれば、一つずつで構わないので自分なりに改善する努力をしましょう。新年度を迎えるまでに、当たり前前のが当たり前前にできるよう、もう一度自分自身を見つめてみませんか。

(鈴木 章弘)

### 小3

#### 【失敗から学ぼう！】

1月17日(土)に久しぶりの試合があり、子どもたちと電車に乗って出かけました。横浜駅で乗り換え、京浜東北線の車中で、パスモがないという声がありました。どうやらケースからパスモが落ちてしまったようです。乗り換えの際には改札を通過しています。横浜駅構内での紛失と思われたので、嘉手納コーチにお願いして新子安駅から電車を乗り換え、横浜駅に戻ってもらいました。残念ながら、落ちていたパスモを見つけることはできませんでしたが、横浜駅で紛失届を出し、少し遅れて試合会場に合流しました(後日、パスモは拾われて、戻ってきました)。

最近、子どもたちは自動改札でカードをきちんとタッチするということが徹底できるようになってきましたが、カード紛失は新たなケースでした。しかし、失敗は成功への格好の教材ですので、子どもたち全員にパスモを失くしたら、どのように対処するのかを具体的に説明しました。身近に失敗した例があるので、子どもたちも、流石に、真剣に聞いてくれます。やはり、ミスをした際には、そのミスをどのようにして解決するのかを子どもたちに教える大切な機会となりますから。ミスや失敗を責めてしまうと、ミスや失敗を徒に恐れるようになり、ミスや失敗を隠したり、ミスや失敗を恐れて何もしない子になってし

まったりします。ミスや失敗を取り繕うことでは、根本的な解決にはつながりません。ミスや失敗を素直に受け止めて、では、どうすべきかを考えられる子どもになって欲しいものです。

#### 【グラウンドでも失敗から学ぶ姿勢を！】

未だに1対1などの対人練習で、並んでいる順番を気にする子どもがいます。上手な子とやるのが嫌なのでしょう。負けることが格好悪いと思っているのです。練習は上手な子と一緒にやることで、上手になります。相手が誰であろうと、全力でぶつかっていくことが求められます。全力でやらなければ、相手にとっても失礼です。この世の中には「絶対」ということはありません。上手な子でも、時には1対1で負けることがあります。大切なのは、「上手になりたい」という気持ちを強く持つことと、常に全力で、一生懸命にプレーをすることです。

ミスや失敗は誰にでも起こりうることです。どんなサッカー界のスーパースターでもミスを犯します。手ではなく足を主に使ってプレーをするサッカーでは、ミスが当然のように起こるスポーツなのであります。それを格好が悪いとか恥ずかしいと思うことは全く無意味です。負けたら、次は頑張ろうと気持ちを切り替えましょう。勝ったら、次も勝てるように頑張らしましょう。

#### 【相手を認めることから…】

1対1やゲームで負けることが受け入れられない子どもの特徴としては、妙にプライドが高いことが挙げられます。プライドを持つことは、勿論、悪いことではありませんが、プライドを保つために、上手ではない子を選んで練習をしていては、一向に上手くなりません。相手を認め、素直に負けを認め、つまらないプライドを捨てて、前向きに取り組む姿勢を持つべきでしょう。

そして、サッカーが上手くなるためには、何が自分にとって必要なかを考えましょう。サッカーをする際には、ミスや失敗を恐れる必要はまったくありません。ミスや失敗は当たり前前なのであります。それよりも一生懸命にやることに自らのプライドをかけましょう。どんな相手に対しても、一生懸命にプレーをすることです。相手を認めることです。

#### 【「上手になりたい」という気持ちを…】

次に必要なのは「上手になりたい」という強い気持ちを持つことです。サッカーが大好きであることは大前提としてありますが、その大好きなサッカーが上手になりたいと常に思うことです。本当にうまくなりたいと思うのなら、上達のための方法は単純明快です。たくさんボールに触れることしかありません。ゲーム機で遊ぶ時間があるのなら、一人で空き地でリフティングやフェイントの練習ができるでしょう。壁があればキックの練習もできるでしょう。友だちが何人か集まれば、ゲームもできるはずですが、サッカーが上手になりたいのなら、兎に角サッカーをすることです。

そして、日曜日、水曜日、金曜日の活動を大切にすることです。具合が悪くて欠席することもあるでしょうが、参加する以上は1分、1秒を無駄にしない心構えで臨みましょう。靴のひもは固く結びましたか？トイレは済ませてきましたか？グラウンドに来たら、すぐにボールを蹴り始めましたか？練習が始まったら、口ではなく、身体と頭を動かしていますか？トレーニングの一つ一つを何のためのトレーニングなのかを意識して行っていますか？

多少、厳しい表現もあったかと思いますが、間もなく4年生になる子どもたちにはもう理解できると思います。そろそろ子どもたちが主体的にサッカーに臨む時期でもあると考えますので、ご理解、ご協力をいただけ

ればと思います。(佐藤 敏明)

## 小2

今月は、コーチのC級ライセンスを受講して活動には出られませんでした。大変申し訳ありませんでした。

僕が行ったC級ライセンスは1月の土日を使ってのスケジュールで場所は大磯の星槎湘南大磯キャンパスにて行われました。

C級ライセンスはU-12年代が対象のライセンスです。朝から夜まで実技、講義があり色々なチームの指導者の方と受講してきました。講義する内容はサッカーの事だけでなくメディカルの事や応急処置のことなどもありました。19歳～52歳までの幅広い年代の中でサッカーをもっと知ることもできましたし、指導に関する知識も勉強できました。2月からは勉強してきたことを少しでも子ども達に還元できるように指導できればと思っています。

(堀内 慶太)

## 幼児・小1

昨年末から幼児生の体験が増え、1年生と合わせて1月25日には40名、2月1日には37名での活動となりました。4月からの新1年生を早くも迎えることができるのは大変にうれしいことです。反面、30名を超えてしまうと、個々の行動、プレーにタイミングよく声をかけることが難しくなります。特にこの年代は、体温調節のための着脱、トイレ、擦り傷、靴ヒモといった、サッカーのプレー以外の場面でも細かく見ておかなければならず、「楽しかった。また来たい！」と一人も漏れなく感じてもらえるように、この2ヶ月間はできるかぎりコーチ3人で対応していきます。

今年の目標「サッカーの楽しさをさらに味わえるように、転がっているボール、バウンド

しているボール、腰や胸や頭の高さのボールをコントロールして、パス・ドリブル・シュート・キープといった、次にスムーズにつなげるプレーの習得」について。レベルがまったく違いますが、アジアカップの決勝戦を見ていて、オーストラリア、韓国のどちらの選手も激しい競り合いの中でも、ボールを止める・蹴ることにおいては、今回の日本代表のプレーをはるかに上回っていると感じました。若い年代で身につけるべきもの。それは、ボールを思うようにコントロールする技術です。そして、その基礎のど真ん中にあるのが「ボールを蹴る・止める」技術です。ともすると単調なトレーニングになってしまうことがあります。筋力が未発達な年代ですから思うようにはボールは飛びません。けれどもそこは、トレーニングの内容と様々な声掛けによる意識づけで個々のレベルを引き上げていきたいと思っています。

(浜野 正男)

## Papas

【あこがれのニッパツ三ツ沢球技場】

Papasには県リーグ二部で活動するComp(コンペ)、四部で活動するRec(レック)のほかに、横浜市リーグで活動するOver40(オーバー40)、Over50(オーバー50)というチームもあります。このうちOver40は40歳代のメンバーで構成するコンペ、レック混成のチームであり、2014年度は30名のメンバーで活動してきました。

横浜市リーグは毎年シニアマスターズという大会が行われ、5-6チームで編成される予選リーグを戦います。(この他に年間1-2試合の交歓試合もあります)試合会場が、近場のコンディションの良いサッカー場(三ツ沢陸上、日産小机、玄海田公園、谷本公園など)で行われることから楽しみにしているメ

ンバーの多い大会です。(県リーグの場合は平気で箱根の試合会場まで遠征しますので…(笑))さらに、予選リーグを一位で突破するとニッパツ三ツ沢球技場で決勝トーナメントに参加できます。

今年度の予選リーグは、4月に行われた強豪の横浜40との試合に2-0で快勝し、第二戦も勝利、その後2試合引き分けが続きましたが、決勝トーナメント進出がかかった予選リーグ最終戦では、前半2点ビハインドの展開から後半に五十嵐選手が2得点、アディショナルタイムに渡辺選手が決勝点を挙げ逆転勝ちし、3勝2引分けの勝点11で見事ニッパツ進出を決めました。

先月1月24日にその決勝トーナメント(準決勝)が晴天のニッパツ三ツ沢球技場で行われました。普段は入ることのできない選手用のエリアに入り、ウォーミングアップスペース(メインスタンドの下にあってJリーグの試合でも控え選手が体を動かしているのがバックスタンド側から見えますよね)で着替え・ストレッチを終え、ピッチ周辺でウォーミングアップ開始です(ピッチの中には試合の時しか入れません)。40代のオヤジが「ここで俊輔がコーナーを蹴っていた」とか「これが哲也が守っているゴールマウスだ」と楽しく盛り上がりながら体を温め、忘れずに記念撮影もしっかり行いキックオフを待ちました。試合は、実力に勝る横浜シニアに残念ながら0-4で敗れてしまいましたが、楽しい半日を過ごしました。この結果、かながわクラブOver40は横浜市第三位ということで林市長名の表彰状を頂いています。

Over40の活動は、2015年度も続きます。Papasに加入しクラブ指定のユニフォームを

購入した40歳以上の方(今年40歳になる方もOKです)であれば、コンペやレックに参加していなくてもチームに入ることができます。(コンペ、レック参加メンバーは自動的に登録されます。)年間の試合数も比較的少なく近場の会場で行われますので、まずは気軽に試合を楽しみたいというかたも歓迎です。来年度もあこがれのニッパツ三ツ沢球技場を目指して予選リーグから一緒に頑張っていきたいと思います。

(平澤 祐介)

### ヨーガ(水曜日クラス)

「一般社団法人を作ろう！」

昨年より神奈川県スポーツ推進審議会委員を務めさせていただいております。

そこから、今までとは少し違った方面に仕事広がりがつある予感です。公的な仕事を受けられる体制作りをして、もっと多くの方々に広くヨーガを知っていただきたいと切に願っているところです。

そこで、一般社団法人を立ち上げることにしました。現在は準備中。協力者を募ったり、定款を作ったりと少しずつ進めているところです。

その中で、最大の難関が「法人の名前をなんとつけるか。」です。私のオリジナルのヨーガである「グナヨーガ」を名付けるときも随分と考えましたが、今回はそれ以上に難しいです。ヨーガを中心に活動していきたいですが、ヨーガだけに限定もしたくないので、ヨーガっぽいけれどもっと広い意味のある名前にしたいです。悩みます。

そういうわけで、皆様からのご提案を大募集しています。どんな名前が良いでしょうか。多くの方々のお知恵を拝借して、かながわクラブのように皆様から愛される法人に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)

「2/14」

気づけば2月。1月は本当にあつという間です。節分が終わり、2月14日はバレンタインデー。と、『ふんどしの日』だそうですよ！(日本ふんどし協会) 去年から、特に女性の間でおしゃれなふんどしが流行っているそう。略して“しゃれふん”というそうです。私の周りでも何人か愛用者がおります。生地は綿・麻・絹など自然素材で肌に優しく、締め付け感なく非常に楽で、しかも温かいと言っていました。ちょっと調べてみると、冷えやむくみにも良いそうです。うーん、試してみましようか。ちなみに2/14はもちろん女性から男性に送る日、3/14は『ふんどし返しの日』だそうです…。

さて、金曜日の白幡ヨーガは寒さに負けず、皆さん足を運んで下さっています。昨年末から、私の友人知人にぎっくり腰が多いので、クラスでは腰痛予防や改善に効果があると言われている動きを多めに取り入れていきます。寒さで腰が冷えて、発症しやすくなるのかもしれないね。皆さんもお気をつけて、ぜひヨーガを取り入れてみて下さい。お待ちしております。(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、た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/kanaga>

waclub/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** 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 **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
いなげや	マクドナルド サンクス	至横浜
交番	メインマート	
アンドウスポーツ 駐車場完備(20台)	セブンイレブン 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/>

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:2015年3月8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**

聴く！  
グナヨーガ  
チェア

収録時間:52分  
ポーズ写真入りブックレット  
8ページ

聴く！  
グナヨーガ  
フローア

収録時間:69分  
ポーズ写真入りブックレット  
12ページ

★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

伊藤玲子先生  
 日本テレビに出演