

トリコロール

WEB サイトリニューアルのお知らせ

日頃より当クラブの活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

当クラブのWeb サイトは、本日5月15日にリニューアルいたしました。

今回のリニューアルではご利用者の皆様により見やすく、より使いやすいサイトを目指して、デザイン・構成とも一新いたしました。

スマートフォンでの閲覧にも対応いたしました。今後とも内容の充実を図り、各カテゴリーの日程や試合結果、イベントの告知や報告など、随時更新していきます。Web サイトを通して、クラブの様々な取り組みを皆様にお伝えし、カテゴリーを越えての交流をさらに促進することにより、クラブ全体を盛り上げていくことを目指します。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

■かながわクラブ Web サイト URL

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

大会・公式戦結果

TOP

〈県リーグ〉

vs フットワーククラブ 1-5 ●

Junior Youth

〈クラブユース選手権〉

vs 横三 FC 1-0 ○

vs 横浜 GSFC 0-3 ●

〈市長旗杯〉

横浜 GSFC 0-3 ●

〈U-15リーグ〉

vs エストレーラ 1-1 △

小6

〈FAリーグ〉

vs 藤が丘少年 SC 6-0 ○

vs あざみ野キッカーズ 4-1 ○

vs オフサイド FC 7-0 ○

vs 下野野レッグス 1-1 △

vs FC 杉田 0-2 ●

vs FC イーグルス 1-0 ○

小4

〈春季大会〉

vs 六浦少年 SC 1-7 ●

vs AZK 2-2 △

vs SCH 0-11 ●

vs 荏田東 FC 0-1 ●

vs 本牧少年 1-5 ●

vs 勝田 SC 4-2 ○

〈A チーム〉

vs 横浜すみれ SC 0-6 ●

vs 中沢 SS 0-2 ●

vs YTC.SC 0-2 ●

vs 横浜 SC つばさ 0-7 ●

vs FC ゴール 11-0 ○

Papas

〈Comp〉

四十雀1部

vs 藤沢 40 1-5 ●

〈Rec〉

四十雀4部

vs 栄光 0-5 ●

〈Over40〉

市シニアリーグ

vs フォルテ 40 5-0 ○

〈Over50〉

市シニアリーグ

vs オフサイド 50 0-4 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ開幕】

かながわクラブ TOP チームは4月24日(日)に県リーグ開幕戦を戦い、1-5でフットワーククラブに敗れました。大

事な開幕戦、しかしキックオフから20分間でまさかの4失点、後半に#7堀内選手の見事なシュートが決まるものの、反撃及ばず完敗です。さらに、怪我人や退場者を出してしまい、樋口新監督にとって苦難の船出となってしまいました。内容的には特に後半は10人になってもかながわクラブのペースで試合が進んだだけに、悔しい敗戦です。

その中で、明るい話題としては、かながわクラブユース出身、#26勝又大地選手が途中出場ながら、開幕戦デビューを飾りました。ユース出身の選手が高校卒業していきなりTOPチームの開幕戦に出場したのは、初めてのことで、長身を生かしたダイナミックなプレーは今後期待が持てます。

次節は5月15日(日)から3週連続の試合になります。初戦の敗戦を払拭するには十分な時間があります。チームを立て直すのではなく、今年の樋口監督の戦い方を貫き向上していくことです。

開幕戦も多くのサポーターの方々に来ていただき、感謝しております。5月も遅い時間のキックオフになりますが、ぜひ熱い戦いを見に来てください。

★ 5月15日(日) vs 横浜GSFC コブラ
しんよこフットボールパーク 19:05～

★ 5月22日(日) vs VERDRERO 港北
綾瀬スポーツセンター 17:10～

★ 5月29日(日) vs YSCC セカンド
かもめパーク 19:05～

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

Youth

今年度も以下の通り年間を通して公

式戦に参加していきます。

■高円宮杯 神奈川県U-18サッカーリーグ(5月～10月):高校とクラブチーム合同の大会。K3リーグからのスタートですが、プリンスリーグにつながっていません。

今シーズンはK2リーグ昇格を目標に戦っていきます。

■関東クラブユースサッカーリーグ(6月～8月):関東全域で行われる、クラブチームのみのリーグ戦になります。最終的にはJユースカップにつながっています。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ(10月～1月):県内のクラブチームを2部リーグにわけてリーグ戦を行います。かながわクラブは2部リーグからのスタートとなります。

■神奈川県クラブユースサッカーリーグ 新人戦(1月～3月):高校1・2年生対象の大会になります。県内のJリーグ所属クラブのユースチームと対戦するような大会形式で行われます。

5月末か6月初めから、いよいよ今シーズンの公式戦がスタートします。昨年度の結果を上回ることを最低目標にし取り組んでいきたいと思えます。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

【U-15】

クラブユース選手権が終わりました。今年は何とか自力で1回戦を突破し、2回戦に進出することができました。

ゾーンディフェンスのさわりではありませんが、浸透してきたおかげでチームとしての守備がよくなり、簡単に守備が崩壊し、崩されての失点はだいぶ減りましたが、「個々の守備力の弱さ」、「反応の

鈍さ」、「ミス」が目立ち、失点の原因となっています。攻撃に関しては突破のアイデアが乏しいため、得点のチャンスを作れていません。相手ペナルティエリア付近まではボールを運んでいるだけに、残念ではあります。今後はゴール前でアイデアや引き続き個々の能力(守備力、反応、技術)の向上を目指し、夏の高円宮杯神奈川県大会では最低3回戦進出できるようにしたいと思います。(高田 成典)

【U-14】

今月からU14リーグが始まります。最近の練習試合では改めて感じさせられることがありました。それは当たり前のことを当たり前にやることの重要性です。浮いたボールを競り合うこと、仲間に対してコーチングをすること、そして何より勝ちたいという気持ちを前面に出していくことです。どんなピッチであろうと、どんな環境であろうとやっているのはサッカーです。楽しみ、勝ちを目指していくことが上達する何よりの方法だと再確認しました。

先日、クラブユースの試合を観てきました。やっているサッカーの質などは、かながわクラブと何ら変わりありませんし、むしろ高いと思います。ただ、大きく違うことが先ほど挙げたものになります。どれだけ本気になれるか、ここが大きく結果を左右していると感じました。関東大会に出場するというのは夢でも何でもなく、目の前にある目標としてとらえられるものです。その反面プレーに表現するという事は簡単ではありません。毎回の練習を100%でやっているか、毎回勝ちたいということ忘れずにできているかという積み重ねです。今やっている

サッカーの質を上げていくこと、当たり前前を当たり前前にやっていくことを今後も意識して活動していきたいと思っています。目標を達成するも、諦めるも最後は個々の意識の問題ということスタップ、選手一同忘れずに活動していきます。

(斎藤 幸宏)

【U-13】

先月は中1だけでのFC OFFSIDEさんと練習試合させていただきました。初めての試合と言うことで緊張や不安があるのかと思っていましたが選手達はそんなことを感じさせないくらい伸び伸びとプレーしてくれました。3勝1分という結果で4試合を終えることが出来ました。初めての試合ということで課題を見つけることも出来ました。例えばボールがサイドにある時の全員のポジショニングやトラップ時のボールの置きどころなどをこれからの練習で改善していかなければならないと感じました。このような改善点を見つけることが出来たのでとてもよい練習試合になりました。

また普段の平日の練習ではボールコントロールのメニューを中心に行っています。まずは基礎の土台作りをしっかり行って選手全員がどこにボールを置けばボールを取られないのか？などを考えてプレーできるようになって欲しいと思っています。またこれからU-13リーグも始まるので毎日の練習から全力で選手達のモチベーションを高くし公式戦への良い準備をしていきたいと思っています。

(青木 宏静)

小6

【Sチーム】

FAリーグがスタートしました。ここまで

6試合を終えて、4勝1敗1分という成績です。どの試合にもストーリーがあり、そのドラマチックな流れを演出している選手たちの頑張りには、心からの拍手を送りたいと思います。一つひとつの試合を振り返ることはしませんが、良いプレーが連発していたゲームにおいては、身体の向きとファーストタッチが試合の主導権を握る上でのポイントになっていました。この2つがかみ合うようになると、攻撃と守備のそれぞれにおいて判断を間違えず、味方と連動した試合運びができるようになります。

歴代の先輩方が築いてきたボールを大切に“かながわクラブのサッカー”を実践するには、判断と技術の融合が不可欠です。常に良い身体の向きを意識しながら、思ったところにボールを止めて、狙ったところにボールを蹴り、ドリブルで相手の嫌なスペースに入っていく。技術の追求に終わりはありません。少しでも長くボールに触れて、スキル(判断の伴った技術)をさらに高めていきましょう。

リーグ戦も、残すところあと3試合です。チームのために自分ができることは何か。もう一度、自分自身に問いかけてみてください。皆さんの答えは、ピッチの上で確認させてもらおうと思います。

【Aチーム】

6年生チームは、長い時間をかけて身体の向きとファーストタッチの質の改善に取り組んできました。この2つは、サッカー選手が身につけるべき基本中の基本と言えるものです。勝負所で、どれだけ精度の高いコントロールができるか、そして一瞬で判断を変えて相手の一番嫌なことができるか、いずれも身体

の向きとファーストタッチが鍵となります。Sチームと同様に技術レベルの向上については一人ひとりが地道に取り組み、自分が頭に描くイメージと実際のプレーが少しでも近づくように、ボールに触る時間を今まで以上に増やしてみませんか。努力は決して裏切らないと思いますよ。

さて、4月からAチームもROOKIE LEAGUEがスタートしています。結果だけを見れば開幕から2連敗となりましたが、内容的には「おっ、やるな」というプレーがいくつも見られました。次はどのような戦いぶりを見せてくれるか、次戦を楽しみにしています。

(鈴木 章弘)

小5

初回の活動から、雨天などで活動が中止となることもありましたが、数回の練習と試合をし、選手たちの良い部分や直していくべき部分が把握できてきました。

オン・ザ・ピッチでは、自身の成長を考えるなら今以上にもっと本気でサッカーに向き合ってほしいと感じます。練習中の小さな勝負でも、負けているのにヘラヘラ笑っていること、人が一生懸命チャレンジした結果の失敗を平気で笑ってしまう選手など、「真剣にやることの楽しさと、ふざけることで感じる楽しさ」の区別ができていない選手が目立ちます。『真剣にやって上達し、できることが増えるから楽しい』ということを習慣にしたいと思います。

オフ・ザ・ピッチでは、年度初めの「活動の基本」に載せたものを再確認してほしいと思います。5年生の活動を見ると、オン・ザ・ピッチ以上にやるべき

ことがたくさんです。年間を通して1つずつクリアしていったらいいと思います。『いいサッカー選手はいい人間』ということ常々忘れないように行動をしてほしいです。各家庭においても気になった部分は随時ご指導をお願いします。(西井 純一)

小4

【春季大会】

4年生は、4月の終わりからGWの日程で横浜市春季大会の予選を行いました。かながわクラブは、Sチーム・Aチームに分かれて2チーム出場していました。Aチームは中沢小学校の会場、Sチームはあざみ野第一小学校が会場でした。結果は、両チームとも予選突破はできませんでした。両チームとも久しぶりの大きな公式戦ということもあり緊張していた部分や会場の雰囲気戸惑っていた場面も見られました。お互い最終日まで勝ち星がありませんでしたが、最終日には両チームとも勝利することができました。今回初めてポジションを決めての試合だったのですが、まだお団子サッカーになってしまう場面が見られます。これから秋の大会に向けてポジションを少しずつ覚えていきたいと思います。

【引率について】

今回、両チームとも妙蓮寺からの引率で試合会場に行きました。大会2目からは、コーチたちは後ろで子供たちが先頭で試合会場まで行きました。自分で調べてきた子やメールを保護者と一緒に読んできた子など少しずつですが自分たちの力で試合会場に行けるようになってきました。これからは現地集合・解散があることも増えてくるのでしっかり

自分の力で会場に行けるようにしましょう。(堀内 慶太)

小3

【試合に向けた準備って何？】

5月5日はSチーム、7日にはAチームが神奈川区リーグを2試合ずつ戦いました。非常に暑い中でしたが、綺麗に整備された天然芝のピッチでプレーすることができましたね！さて、今回は試合に向けた準備について気になる点がいくつかありました。選手たちは試合の前日に自分で試合の準備ができたか？事前にメーリングリストでお知らせした試合に必要な用具の準備、試合会場への行き方、自分たちの試合の開始時間などの確認をしましたか？試合後に全員でミーティングをした時に、これらの準備ができていた選手と、家族に任せきりの選手とでは、試合会場までの移動中、会場に到着してからの行動にハッキリとした違いがありました。自分で準備をした選手は、電車とバスをどこで乗り降りするのか分かっているので乗車降車の準備が早く、ウォーミングアップ集合した時には、試合に出場できる服装と用具の準備が完了しています。そうでない選手は、降車間際までおしゃべりをしていて慌てたり、すね当てや飲み物をカバンへ取りに戻ったり、試合の開始時間を何度も質問したり、などなど行動に表れていました。

【前日の準備は、試合の始まり】

自分がいつ、どこで試合をするのか、何を持っていくのかを確認し準備することから、試合に向けたウォーミングアップが始まっています。自分でできる準備はできるようになりましょう！保護者の皆様は極力、手は出さず一緒に確認

する程度にお願い致します。「まだ」3年生ではなく、「もう」3年生になりました。良い準備をして、もっとサッカーを楽しめるようになりましょう！

(嘉手納 大輝)

小2

【基礎】

今、練習では基礎をテーマにしています。足のどこでボールを扱うのか、足のどこに当てるのか、まだまだ基本的なところが出来ていない為、常に意識して欲しいと考えています。ボールを蹴るのにも色々な蹴り方があります。強いボールを蹴るのか、それとも正確に狙ったところへボールを蹴るのか。それによって蹴り方が変わってきます。基礎的な練習はつまらないかもしれませんが、一番大事であることを忘れないでください。

【暑さ】

最近、急に気温があがり、練習中頭痛を訴える選手がいます。こちらこそまめに水分補給を行うように促していますので、必ず水筒を持たせるようにしてください。また、朝食をしっかり食べるということも大事です。体調管理はサッカー選手として、大事なことです。少しずつ意識していきましょう。

(佐藤 伸一)

幼児・小1

【成長について】

子どもの成長や発達については、スキヤモンの発達・発育達曲線が良く知られていることでしょう。子どもが成長していく過程で、器官や機能はまちまちの発達をしていきます。凡そ正比例のグラフとは似ても似つかない曲線となります。ですから、ある一つの課題に対しても、

吸収しやすい時期と、しにくい時期とが必然的に出てきます。生殖型は、ゆっくと発達し、思春期を迎えるころから著しい発達を見せます。一般型はほぼ正比例に近い曲線を示します。また、リンパ型は10歳ぐらいに最も著しい発達を見せ、その後はすぐに衰退していきます。

サッカーに関して、最も大切なのは神経型の発達時期です。これは生まれて5歳くらいまでに80%の成長を遂げ、12歳でほぼ100%になります。小学生年代をゴールデンエイジと呼ぶ理由はそこにあります。この時期は神経系の発達の著しい時期で、様々な神経回路が形成されていく大切な過程となります。この時期に形成された神経系はなかなか消滅しません。子どもの頃に自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることから理解いただけるでしょう。最終的に大きな成長を期待するなら、最も吸収しやすい時期にその課題を与えていくのが最適な方法と言えるのです。

【個人の技術向上】

そこで、子どもでは、小学生年代は個々の技術の向上を第一として指導を進めています。たくさんボールに触れて、ボールを扱う感覚を養います。様々なボールへの触れ方、扱い方、運び方を徹底して指導します。ボールを扱う感覚を身につけるには、常にボールに触れていることが大切です。時折指導者から発せられる「蹴るな！」という声を聴いて、「サッカーなのだから、ボールをけるのではないの？」と疑問に思われる保護者の方もいらっしゃるかと思います。しかし、ボールを蹴ってしまうと、自分か

らボールが離れていってしまいます。折角の上達のチャンスを自ら放棄することになるのです。

また、ドリブルにしても、様々な足の部分を使ってドリブルすることを指導します。勿論、両足で扱うようにも伝えます。フェイントも教えます。神経型の発達の著しいこの時期だからこそ、大人から見ると複雑そうに見える動きにも子どもたちは対応できます。大人と比較して、一輪車や自転車を乗りこなせるようになるのも圧倒的に子どもの方が早いはずで、子どもには素晴らしい能力が秘められているのです。

【できないから練習する！】

新たなトレーニングメニューを導入する際に、子どもたちから「できないよ！」と言われることが多々あります。しかし、出来ないことは分かっています。出来ないことを出来るようにするのが練習です。上手くできないことをうまくできるようにするのが練習です。最初から上手にできることは練習しません。例えば、息を吸うこと、歩くこと、おしゃべりすることなどは、グラウンドでは絶対に練習しませんから。

近頃の子どもの上手くできないこと、失敗することを非常に恐れる傾向があります。親が完ぺきを求めてばかりいると、子どもはミスを恐れて何もしない子になってしまいます。上手くないなら練習しましょう。出来ないなら練習しましょう。失敗は決して悪いことではありません。上達するための第一歩なのですから。

最後に重ねてのお願いになりますが、子どもたちには、サッカーが楽しくて、大好きになって欲しいと願っています。

保護者の皆様方には、ご理解、ご協力をお願い致します。

(佐藤 敏明)

Papas

【PapasOver50&40 開幕】

横浜市サッカー協会のシニア委員会が主催するシニアマスターズと交歓試合に、かながわクラブから参加しているのが、PapasのOver50とOver40の2チームです。

この2チームも新シーズンの開幕戦を迎えました。Over40は圧倒的な勝利で開幕できたのに対して、Over50は惨敗からのスターとなりました。まだシーズンは長いです。メンバーを集めて素晴らしいサッカー環境を楽しみましょう。

サッカー環境といえば、横浜市サッカー協会シニア委員会の試合会場は、ほとんどが天然芝か人工芝のかつでは考えられない会場です。しかし、この環境を得るためには、Over50の参加までは長い道のりがありました。この点については、この稿では省きますが、この試合環境でいつまでもシニアの試合が楽しめるようにしなければなりません。しかし、この点に関して、どうやらイエロー信号が点滅しているかもしれません。

昨年度のOver50の選手の参加状況はかなり悪く、いくつかの試合では試合不成立といわれても仕方がない状況であったり、不成立がグラウンドコンディション不良による試合中止で救われたことも何度かありました。こうしたことが続きますと、不名誉であるばかりでなく、制裁、あるいは脱退勧告といった厳しい事態も考えられないわけではありません。現に、かつて県協会主催のマスターズリーグに参加した時は、選手参加

不足で数年で撤退を余儀なくされました。

ご存じのとおり、サッカーは団体競技です。チームメンバーが揃わないと試合は成り立ちません。Over50&40 あるいは Rec&Comp に参加する参加しないは、個人の自由です。しかし、いったん加入した以上は公式戦への参加は、選手の義務です。この点が港北小での活動と根本から異なります。港北小の活動は来るも来ないも自由、都合で出入りも自由、都合のつく限りサッカーを楽しんでもらおうと活動しています。しかし、試合、特に公式戦はそうではありません。参加が義務なのです。

そうは申しても、シニアの年代は社会的にも家庭的にも重責を担っている世代です。仕事の合間のたまの休日を過ごしたいというのは当然のことです。でもあえてお願いします。できる限り、お仕事やご家庭のご予定と是非とも調整いただき、試合に参加できるようお願いします。ご自身のためにも、クラブのためにも、後に続く者たちのためにも。

(茅野 英一)

ヨーガ（水曜日クラス）

【熊本地震】

4月14日に突然、熊本地震が起きました。被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願うばかりです。

悲惨な状況を目にして、私にもなにかできることはないかと考えました。そこで、6月の国際ヨガ DAY にちなんでヨガイベントを企画し、そこで復興支援のための募金活動を行うことにしたのです。

イベントは6月5日(日)に行います。会場は横浜駅近くにある「かながわ県

民センター」のホールを確保することができました。定員は100名。多くの方々に参加していただき復興支援につなげたいです。

私の呼びかけに答えて協力者が集まってくれています。お陰様で、なんと、ライアーの生演奏をBGMにヨガを楽しむという企画が実現します。準備のためのチラシ作りや、当日の進行の準備や受付、写真の撮影等、まだまだ決まっていかなければいけないことだらけですが頑張っていきたいと思っています。全てのひとの幸せを願うヨガの知恵をここでも生かしていきたいです。

※詳細は私の立ち上げたボランティア団体、(一社)ナチュラルヴェーダのHPをご覧ください↓

<http://www.naturalveda.or.jp/>

(伊藤 玲子)

ヨーガ（金曜日クラス）

【青空ヨーガ】

GW中、青空ヨーガというものに参加してきました。場所は埼玉県飯能市、緑が濃く深くて空気が美味しい！森林インストラクターさんのお話を伺いながら、低い山を1時間くらいで登って、頂上付近でヨーガをします。よく考えたら、外でヨーガをするのは初めて。爽やかな青空の下でテントを張り、木陰で心地よい風に吹かれながらヨーガをしました。ヨーガでは一番最後にシャバアーサナという、仰向けになってリラックスするポーズがあります。無空のポーズとも言われます。心を空っぽにして、身体と大地がひとつになるようにリラックスします。普段は室内で、イメージをしながら行いますが、青空の下では、何もイメージしなくても大地と一体になるような感じがしま

した。自分は自然の中のただの一部なんだなあと。自然の中ですから、虫さんたちもいらっしやるわけです。シャバアーサナ中、自分の身体を何かのぼっているような、這っているような感覚がありました(笑)、それすら受け入れてしまいました。

更に終わった後は、その山でとれたたけのこのお刺身を頂き、食べるヨーガ。うーん、これは癖になりそうです。

ちなみに、シャバアーサナは究極のリラックス方法と言われます。1日5分で1時間の睡眠に匹敵すると言われていています。室内でも十分、味わって頂けますよ。ご興味のある方、是非いらして下さい。

(中川 有香)

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 保土ヶ谷 SPC
 駐車場完備(20台) 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
 ※地下鉄三ツ沢中町駅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



日本テレビ出演