

TRICOLOR

大人のためのフットサル大会

今年度も幼児・小学生クラブ員の保護者による、学年対抗大人のためのフットサル大会を以下のとおり実施いたします。年に一度の大人のためのイベントとなります。ぜひ皆さん奮ってご参加ください。

■主旨:

1. 幼児・小学生の保護者の親睦を深める
2. 見るだけでなく、実際にプレーする楽しさを味わう

■日時: 2月11日(日) 9:30-13:30

■会場: 横浜市立港北小学校 校庭

大会・公式戦結果

小4

【県少年サッカー選手権】

vs 富水 SC 0-2●

小5

【市長杯】

<3回戦>

vs 磯子 SC 0-0(PK3-2)○

<4回戦>

vs ライフネット FC 2-0○

小6

【区少年サッカー選手権】

vs 三ツ沢ダックス FC 0-1●

【県少年サッカー選手権】

vs 友愛 SC 0-2●

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs ライオンズ SC 1-0○

vs 川崎 CHAMP2nd 1-5●

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs FC 川崎栗の木 0-4●

【県クラブユース新人戦】

vs Y.S.C.C. 0-2●

TOP

【県社会人リーグ1部/2部入替戦】

vs VERDRERO 港北 1-2●

【市社会人サッカーリーグ1部】

vs 美蹴団新横浜 6-0○

PAPAS

☆OVER40

【市交歓試合】

vs Kクラブ 5-0○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ1部/2部入替戦 敗退】

かながわクラブ TOP チームは、1月14日(日)に1部/2部入れ替え戦を行い、残念ながら VERDRERO 港北に1-2で敗れました。これで来季も2部で戦うことになりました。

試合内容的には、開始早々に失点するものの、前半の早い時間帯で同点に追いつきチャンスはあると思われました。特に後半に入り、かながわクラブのチャンスの回数が増えたものの、そこで決めきれなかったのが、敗因かもしれません。

来季も2部で戦いますが、1部から3チーム降格になったため、厳しい戦いが予想されます。それでも、今年の

悔しさをバネに、文句なしの1部昇格をしたいと思います。

当日試合に来ていただいたサポーターのみなさま、遠いところまで応援に来ていただき、ありがとうございます。また、すぐに社会人選手権、リーグ戦と始まります。今後とも応援よろしくお願いいたします。

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

(中本 洋一)

YOUTH

1月は公式戦2試合を行いました。県クラブユースリーグの同順位戦でFC川崎栗の木と、県クラブユース新人戦ではY.S.C.C.との試合を行いました。FC川崎栗の木は桐光学園の生徒を中心とした選手層の厚い強豪チームで、Y.S.C.C.はTOPチームがJ3リーグに参入してからユースも非常に力をつけている強豪チームとの対戦となりました。強豪チーム相手に公式戦の真剣勝負でどこまでできるかとモチベーションを上げて臨んだ2試合に、どちらも敗れはしましたが、両試合とも最後まで集中を切らさず粘り強く取り組むことができました。特にY.S.C.C.戦はPKとコーナーキックからの失点のみで、流れの中から崩されての失点はありませんでした。格上に対しても辛抱強く最後まで安定してプレーできるようになったことは個人としてもチームとしても非常に成長できている部分だと思います。

さらに得点を奪い格上の相手を脅かすようになるためには、さらなる成長が必要です。まだまだ選手としても

チームとしても十分に伸びしろはあると感じております。日頃の取り組みの甘い部分を少しでも排除し選手たちがモチベーションを上げて取り組んでいけるよう、新年度に向けて引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

年度途中ではございますが2月11日をもちまして、30年関わらせていただきました「かながわクラブ」を離れることにいたしました。本来であれば皆様に直接お会いしてご報告しなければいけないことと十分承知しておりますが、この紙面をお借りしてご報告させていただきます。申し訳ございません。

30年のほとんどは指導者としてかわってきました。その間、個性的な選手たちと出会い、街中やグラウンドで「高田コーチですよねぇ？」と声をかけてくれるOB。こんなきっかけを作ってくれたのはかながわクラブでした。トップ監督時は4年で3回も優勝を経験させてくれた、素晴らしい選手たちと出会えたのもかながわクラブでした。本当に感謝しております。

今後は私が離れることにより、「かながわクラブ」に新しい風が入り、選手やクラブがもっと良い方向に進んでいくと信じております。

2月14日から「なでしこリーグ2部」所属、「岡山湯郷ベル」にて中学生年代の監督兼小学生・ユース・トップのコーチと、全カテゴリーにかかわっていく予定です。「かながわクラブ」でも全カテゴリーで監督をさせていただきます

ました。その貴重な経験を「湯郷ベル」で活かしていきたいと思います。

(高田 成典)

小6

先日は大雪の影響で通勤や通学またはクラブの活動においても不便があったかと思いますが、いかがお過ごしでしょうか？数十年ぶりに低温注意報が発令されるなど、厳しい寒さが続きますが、体調を崩さずに過ごしていただければと思います。

先月号に記載しました最後の公式戦ですが、県選手権と区選手権ともに敗退となり残念ながら活動に区切りがついてしまいました。とはいえ、卒業まで残された時間をダラダラと過ごすのではなく、中学生での生活やサッカーを見据えた活動をしてほしいと感じます。それとともに、あと少ししかない小学校生活を存分に満喫してくれることを願っています。サッカーを通して学べることの一つとして、人との繋がりが挙げられます。かながわクラブで活動したからこそ知り合えたメンバーとの仲を最後まで深めてください。そして、大人になっても付き合い合われるような関係を築いてもらえればと思います。

(西井 純一)

小5

第43回横浜少年サッカー大会(市長杯)では、3回戦、4回戦を勝利しベスト16までコマを進めることができました。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、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、次戦以降も選手たちが最大限に力を発揮できるよう取り組んで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

【日産カップ】

1月13日(土)日産カップが行われました。0-2で残念ながら敗退という結果になりました。試合の内容は、開始から相手の素早いプレッシャーに対し慌ててボールを奪われる場面が目立ち、得点をあげることができませんでした。ハーフタイムや試合後にも選手たちと話しましたが、一人ひとりがボールを丁寧に扱うこと(トラップ、ド

リブル、パス、シュート)を練習と同じように試合でもできることが必要です。試合後には「ボールを相手にとられることが恐くて蹴っちゃった」「落ち着いてドリブルとかパスを繋げばよかった」といった反省の声が出ました。普段の練習でコーチたちが話していることが試合でできたり、反対に起こってしまったという選手もいました。敗れた試合で対戦相手に気づかされたことから学ぶことも、小学生の彼らにとって上手くなるために必要なことだと思います。

翌日の練習から、よりボールを丁寧に扱うことを中心にしたトレーニングをしています。大会で悔しい思いをして目の色が変わった選手がいます。試合に負けた、メンバーに選ばれなかった、で終わるのではなく、自分のなりたい姿を目指して映像を見たり、それを盗めるように練習したり、楽しみを見つけながら、たくさんサッカーに触れてほしいと思います。

(嘉手納 大輝)

小3

最近の練習で取り組んでいることは、「広いスペースを見つけること」「パスを上手く使うこと」「スペースを作り出すこと」を意識できるように心がけています。言葉にすれば簡単ですが、実際のプレーの中で状況を把握し、イメージを持って、一瞬で判断しなくてはなりません。そのためには、「ボールを受ける前に首を振って周りを見ておくこと」「ボールを止める・蹴るの質」「どのようにボールを動かせば広いスペースを作れるか想像力を働かせること」

などが挙げられます。これは直ぐにできるようになるものではありません。日頃からどれだけ「周りを見る意識をしているか」「ボールに触れているか」「プロの試合をただ見るだけでなく、自分ならこうする、といった考えながら試合を見ているか」が問われます。もちろん楽しくサッカーするのも見るのも大事です。それにプラスして上に挙げたようなことを意識して練習に継続して臨んでもらえれば、必ず変わってきます。4年生になるとすぐ春の大会が始まります。大会で勝ち上がっていくためには、練習や試合に臨む姿勢をさらにレベルアップしていかなければなりません。また4月からはチーム編成も見直されることとなります。みんなが1番の仲間であり、1番のライバルです。そのことを忘れずに楽しくサッカーをしていきましょう。

(佐藤 伸一)

小2

【招待杯に招かれて】

先日、あるチームの招待杯に参加してきました。全12チームが参加し4位というまずまず(?)の成績で終了しましたが、結果について色々と考えさせられる一日でもありました。この日は、6人制の試合でもあり、試合数が4試合ということだったので、全員で参加しても拘束時間ばかりが長く、試合出場時間が限られるという事情もあって、選抜チームで臨むことにしました(詳しくは先月号を参照ください)。

現状でのベストメンバー10人を選んで参加したこともあり、予選リーグでは3チームのリーグ戦において、2勝0敗で

見事に1位通過を果たしました。しかし、順位トーナメント 1 回戦(準決勝)では、前半 2-0 でリードしながら、後半に 4 点取られて 2-4 で逆転負けを。続いて、3 位決定戦でも、前半を 1-0 でリードしながら、後半に 2 点取られて、2 試合連続で 1-2 で逆転負けを喫しました。

【指導者として失格…！？】

この招待杯は、やり方によっては(勝ちに拘った選手起用を行うことで)、優勝も十分狙える状況ではありました。しかし、試合の前半と後半とで、キーパーも含めメンバーを総入れ替えして臨んだ結果、後半に相手の猛反撃を食らっての逆転負けということになりました。選抜メンバーで臨んだのだから、勝負に徹するべきでは…？という考え方もあるでしょう。しかし、いくら選抜メンバーとはいえ、ある程度、連れていった全員に、平等に試合出場の機会を与えたいという親心(?)が、2 試合連続の逆転負けになってしまいました。

「指導者としては甘い」と言われれば、その通りで、指導者失格と言われても仕方ありません。理想は、連れていった全員が同じように試合に出場し、優勝を遂げるということなのでしょう。そのことを目指したわけではありませんが、折角の機会ですから、全員に、かながわクラブの代表として、同じように貴重な経験を積んでほしいという気持ちが強くあったことは事実です。勝負か？育成か？という二大命題で言うと、まだまだ育成に重きを置くべき時期だと考えています。ですから、優勝を目指して、勝ちに拘り、勝負に徹する采配をとっていれば…という後悔は全くありません。この敗戦の悔しさによって子どもたちが

大きく成長してくれることを期待しています。

【メンタルを鍛える】

選手起用という采配は別にして、子どもたちのメンタルの弱さも露呈された一日でもありました。リードしていた試合で、追いつかれたチームのメンタルには、崖っぷちに追い詰められたようなプレッシャーがかかり、表情も引きつり、通常通りのパフォーマンスが発揮できなくなります。逆に、1点、2点と返し、追いついたチームのメンタルは、押せ押せムードで、更に勢いが増してきます。1 位グループのトーナメントでは、ただでさえ、出足も鋭く、勢いのあるチームばかりでしたので、指導者の大声の叱咤激励を受けて、元気だけでなく、試合の流れも取り戻していくのです。かながわクラブとしては、1点取られても、そして、同点にされても、まだ、試合に負けたわけではなかったの、最後まで、自分たちのサッカーを貫く気持ちの強さがあれば、恐らく違った展開になったことでしょう。

こうしたメンタルの要素は、サッカーではとても大事です。上手なチームが必ずしも試合に勝つというわけではありません。試合に勝ったチームが強いのです。技術的には優れていても、気持ちで負けるということはよくあることです。サッカーはボールを介したルールのある格闘技ですので、1対1で負けていては、試合には勝てません。試合では、相手からボールを奪ったり、相手のシュートに対して体を投げ出して防いだりする強い気持ちが求められるのです。

【悔しさも大切】

2 試合連続で逆転負けを喫して、打ちひしがれている子どもや悔し涙を流している子どももいました。みんなで記念写真を撮る気持ちにもなれないといった風情の子どももいました。しかし、負けは負けとして認め、自分たちに何が足りなかったのかを考えることが次につながります。決して、負けたことの原因を他人に求めてはいけません。自分の力の無さを認めることです。

悔しいと感じる気持ちは、一生懸命に取り組むことがなければ、生まれません。いい加減な気持ちで取り組んだ試合では、負けても何の悔しさも残りませんが、一生懸命にやった結果、負けたということになれば、自分の無力さが悔しさとなって残るはずです。そして、その悔しさを糧に、自分に足りないものを補うべく、次の日から練習に励むのです。

【試合の中で】

27 日には2チームを招いての練習試合を行いました。A チーム以外はフラットなチーム分けで臨みました。試合の日集合すると、先ず子どもたちが気にするのは、「○○君は来ないの？」と上手な子が来るのかどうかということです。この言葉の裏には、上手な子に依存する気持ちが強く現われています。A チームを編成することの意味はそこにもあるのです。上手な子の陰に隠れて、ボールに触れようとしない子どもたちに、自らがプレーをすることの大切さを植え付けたいのです。最初は気後れしていた子どもたちも、徐々に、頼る人もなく、自分が積極的にプレーをしなければならぬということに気が付き、自ら戦うこ

とをし始めました。

戦う気持ちも悔しさも、サッカー(だけでなくあらゆるスポーツにおいても)の上達のためには不可欠なメンタルです。もしかすると、生きていくうえでも不可欠なメンタルかもしれません。かつて、日本代表を率いたイビチャ・オシム氏が、「人生に必要なものは、全てサッカーの試合の中にある」と言っていたことを思い出しました。このことは、以前にも書きましたが、かながわクラブでは、サッカーを通して子どもたちに生きる力(自ら考え、判断し、実行する力)を身につけさせたいと考えていることに通じるものがあります。指導者失格の烙印を押されかねない指導者かもしれませんが、保護者の皆様には、子どもの将来を見据えた指導ということで、ご理解いただければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

昨年12月のTRMでは、これまでのトレーニングの成果として、たくさんの良い点、良くない点を見つけることができました。

良い点としては、子供たちが「チャレンジしようとしたこと」と「(チャレンジして)できたこと」がたくさんあったことです。私は審判として、すぐ近くで子どもたちが様々な場面に対応する様子を見ることができましたが、全員が「相手をかかわすボールタッチ、ドリブル」を積極的に行っていましたし、「ボールを奪われない身体の使い方」に何度も挑戦していました。残念ながら、狭いスペースにたくさんの子供たちが集まってしまい、「しようとしたこと」＝

「できたこと」にはならないことが何度もありましたが、自分で考えたプレーにチャレンジしていたのはたいへんに素晴らしいことです。

また、『戦う姿勢、気持ち』を最後まで持ち続けていたことも大きな成長と言えます。何度か失点を喫しましたが、最後まで粘り強く、あきらめずに戦う姿勢を見せてくれました。

一方、良くない(というよりも気になった点)が、二つあります。一つは、ボールを奪ったら広がり、失ったら絞る。そして、攻撃はゴールを目指し、守備はボールを奪いに行く、という『プレーの原則』が出来ていなかった事です。人が密集した状況でやみくもに足を振り回すのではなく、きちんとボールコントロールして、人のいない、広いスペースへボールを運ぼう！の意思を全員が持てるように今後もトレーニングしていきます。

もう一つは、動きながら周りと関わる動作・技術です。ドリブルでゴールに向かう相手選手と並行して走っているながらボールに関わろうとしないシーンが多く見られました。『守備の仕方がわからない』という前に、目の前の選手がゴールに向かってドリブルしている際に、走るコースに入ってボールに触れる、ボールを奪う、相手に身体を寄せる、という動作が出来ていませんでした。こちらもトレーニングしていきます。

これまでボールを自由に扱えるためのボールコントロール中心のトレーニングを取り入れてきましたし、「止める・蹴る・運ぶ」の基本技術の質の向上に今後も取り組んでいきますが、そ

のような個々の技術に加えて、チーム全員が『プレーの原則』を理解し、ゲーム中に同質のレベルで継続してプレー出来る事も重要な課題として取り組んでいきます。

(浜野 正男)

PAPAS

早いもので新年も1ヶ月が過ぎました。早朝から40名近いメンバーが寒さをもろともせず、元気に楽しくプレーしています。昨年10月号でも書きましたが、シーズンオフのこの時期には、5~6チーム編成となるため、残念ながら1人あたりのプレー時間は短くなってしまいます。それでも、自ら他チームのGKをかってでたり、副審を担当してフルタイムで動いている人もいれば、他チームのプレーに的確なコーチングをしたり、「ナイスプレー！」の声をタイミングよくかけたり、まさに、大人としてそれぞれが活動を楽しんでいます。

【提案】

シニアリーグやOVER40,OVER50のゲームでの審判担当は、有資格者に限定されます。そこで、資格はあるけど実戦での経験が少ない人、これから資格を取りたい人は、港北小でのゲームで主審や副審をやってみてください。もちろん、コートサイズや人数、ゲーム時間、そしてなによりも顔見知りではない方々の試合を担当するのは訳が違います。勝負のかかった公式戦では、選手以上に緊張するかもしれません。双方の選手、ベンチから「クレーム」や「野次」が出ることもあります。ゲーム前に選手達の見える

ところでコンタクトレンズをつけることさえ、選手たちに様々な思いを持たせることがある、と聞いたことがあります。それでも毅然たる態度で対応していくことが審判団に求められます。それには、やはり経験が重要となります。主審であれば、副審とのアイコンタクト、ボールと選手の動きの予測に伴う位置取り、はっきりとした笛、瞬時の判断と言葉・動作での伝達。副審であれば、主審をサポートする視野の確保。逆サイドのプレーヤーにもはっきりと聞こえるほどのフラッグの音。ライン際のボールへの対応と判断の動作。こちらもまた、数々の経験が必要です。

シーズン開幕に向けてトレーニングのつもりで是非ともチャレンジしてみてください。

【ゲーム開始前の準備】※再掲載

- ボールコントロールの向上のために「球回しから、身体の向きとボールの持ち方」を意識しよう！
- コート 3 周のジョギングを終えて、8:00 には準備体操を始められるようにご準備ください。遅刻したら各自でジョギング、ストレッチを行うこと。
- ストッキングを必ず着用してください。怪我防止の為にすね当ても着用しましょう。

(浜野 正男)

ヨーガ

【姿勢改善プログラム】

このところ「姿勢」や「歩行」に関するトレーニングプログラムが目立ってきています。いわゆる「筋トレ」を行うのではなく「生活の中でいつも行って

いる動作を楽に自然に行うことができるにはどうしたらよいのか」という視点から、有効なトレーニングを行うというものです。これによって姿勢がきれいになるだけでなく、多くの方が悩まされている「腰痛」や「肩こり」にも有効と聞いたら、このプログラムが目立っているということもなす話です。

昨年、新しく立ち上げた「美姿勢ヨーガ」のクラスは、まさにそのためのヨーガを行うためのクラスですが、企画したこちらの方がびっくりする位の大人気です。やはり多くの方が「姿勢」について興味をもたれているようです。

そこで、姿勢改善プログラムのためのワークショップに参加してきました。以前に参加して横浜市の「姿勢・歩行指導員」のライセンスはいただいています。まだまだ知識の不足を感じる場面もあるので、そのブラッシュアップといった位置づけのワークショップに参加することにしました。

すでにライセンスを取得済みの指導者のためのワークショップですので、かなりのハイレベルな内容でした。講師の先生は某体育大学のラグビー部のフィジカルトレーナーもされている方等、知識が豊富なだけでなく実践経験の豊かな方ばかりです。講座の中で体幹部の要となる腹横筋のスイッチが入っているかどうか、私自身のチェックもしていただき、自分の知識の足りない部分も明確になりました。自宅に戻ってエクササイズや筋肉についての専門書も購入してやる気満々です。

自分がステップアップしていける手

ごたえを感じる楽しさでワクワクです。たくさん勉強して、ヨーガのクラスで皆様にも新たな世界をお伝えしたいと思っています。

(伊藤 玲子)

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% UV

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
 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 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:045-321-3653
- 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