

# TRICOLOR

## 港北小ふれあいひろば

11/3 に港北小ふれあいひろばが開催され、かながわクラブは焼きそばとキックターゲットを出展いたしました。「港北小ふれあいひろば」は港北小の PTA 主催により、地域団体や地元の子も会等が屋台や催しを行い、港北小学校の生徒さんや地域の子も達に楽しんでもらおうというイベントです。

かながわクラブは学校や地域からの要望もあり、港北小を主に利用している小学生の保護者とスタッフにより毎年出展しております。

今年度も多数の保護者の皆様にお手伝いいただき、盛況のうちに無事終えることができました。本当にありがとうございました。



## 大会・公式戦結果

### 小 4

#### 【国際チビツサッカー大会】

##### ☆B チーム

vs 菊名 SC	2-0○
vs 荏田東 FC	0-3●
※最終順位:5 位	

### 小 6

#### 【JFA リーグ】

vs 駒林 SC	1-1△
----------	------

## JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-15 リーグ】

vs 海老名 FC2nd	0-6●
vs FC OFFSIDE	1-0○
vs 神田中学校	1-0○
vs AC 等々力	1-0○

#### 【県 U-14 リーグ】

vs Y.S.C.C.	5-0○
vs 綾瀬 FC	1-1△

## YOUTH

#### 【県クラブユースリーグ】

vs ヴェルディ相模原	2-1○
-------------	------

## TOP

#### 【県社会人リーグ 2 部 B ブロック】

vs 港北 FC	2-0○
vs Travieso FC	2-1○
vs 六浦 FC	4-0○

#### 【市民大会サッカー一般の部】

vs FC 瀬ヶ崎 LAUREARTO	4-1○
vs 藤ノ木 SC	9-0○

## PAPAS

☆OVER50

### 【市シニアマスターズ】

vs dfb50 0-2●

☆OVER40

### 【市シニアリーグ】

vs オフサイド 40 0-3●

☆REC

### 【県四十雀 4 部リーグ】

vs コロコロ倶楽部 1-1△

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人リーグ全日程終了】

2 部 B リーグの全日程を終了しました。10 月 7 日(日)には港北 FC に 2-0、10 月 21 日(日)には Travieso FC に 2-1、11 月 4 日(日)には六浦 FC に 4-0 で勝利し、3 連勝でリーグ戦を終えました。

10 勝 1 敗 2 分け、勝ち点 32、得点 33、失点 6、得失点差 +27 で暫定ではありますが首位に立っています。リーグ戦 2 位以上を確保できていますが、勝ち点差 1 の 2 位のイトゥアーノ FC 横浜がまだ 1 試合残しており、その結果次第でリーグ優勝か 2 位が決まります。今年はまだ確定ではありませんが、優勝した場合には 1 部リーグ昇格、また 2 位でも 2 部 A の 2 位チームと順位決定戦、さらには入れ替え戦を行い 1 部昇格への道が残される可能性があります。昨年同様 1 部から関東リーグへの昇格チーム数、また、関東リーグから県リーグへの降格チーム数が確定していないため、2 部から 1 部へ昇格できるチーム数も確定で

きていません。

昨年同様入れ替え戦までもつれ込む可能性があるため、リーグ戦が終了したとはいえ、緊張感を保ちつつ、今後の動向を待ちたいと思います。

今年のリーグ戦も、毎試合大勢の応援ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。今後の日程が決まり次第、HP にてお知らせいたします。

#### 【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

神奈川県クラブユースリーグがスタートし、初戦のヴェルディ相模原戦は 2-1 と勝利することができました。久しぶりの公式戦、しかも相手は 3 年生中心のクラブチームということで、どこまでやれるか正直不安な要素がありましたが、スピードとフィジカルで勝る相手に対し、終始集中して取り組むことができておりました。立ち上がりからロングボールを多用してくる相手に対して押し込まれるシーンが多く PK から失点で先制されてしまいましたが、徐々に相手のスピードや戦い方に慣れてくると要所での 1 対 1 で勝てるようになってきて、少ない手数でシュートまで持っていけるシーンを増やすことができ、後半早々に同点に追いつくと、試合終了間際に逆転のゴールを決めて勝利することができました。上位争いをするであろうチームを相手に勝利することができたことは、今後の自信につながる良いスタートを切ることができました。

普段の取り組みとしてはまだまだ甘さが見られるものの、選手たち自らで改善しなくてはならない部分はどこか、チームとして結果を出すためにはどうすればよいか、を考えて自発的に取り組んでいる選手が多くなってきております。多少時間がかかっても強制的に押さえつけるよりも、選手自らが気付き自発的に行動することの方が、その後の飛躍的な成長、継続につながりますので、引き続き根気よく取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

### JUNIOR YOUTH

今月は毎週末にリーグ戦を戦う一ヶ月でした。U15 リーグは 3 試合、U14 リーグは 2 試合。なかなかタイトなスケジュールのなか選手たちはハードワークしてくれました。

翌月も U15 リーグは 3 試合、U14 リーグは 1 試合が残っております。もうひと踏ん張りを期待しております。

大半は残ってくれています 3 年生には頭がさがる思いで、感謝しております。この 3 年生の選手たちは身体を張って一生懸命戦ってくれます。この 3 年生たちの精神には 2 年生や 1 年生には見習ってもらいたいものです。一緒にプレーができるのも残りわずかです。最後に何かを感じ取ってくれることに期待しております。

また 3 年生の保護者の皆様の多大なるご理解をいただけており大変感謝しております。ありがとうございます。頂いている時間を大事に活動を進めてまいりたいと思います。残りわずかになりますどうぞよろしくお願い申し

上げます。

### 【小6年生、ジュニアユース公式戦デビュー！！】

今月はビッグニュースがありました。U14リーグに小6年生が出場いたしました！！Y.S.C.C.戦に4名、綾瀬FC戦に3名が帯同して、1名はコンディション不良で不出場ではありましたが他の6名は躍動感あるプレーをみせてくれました。

今月はトレーニングマッチもあり、こちらにも小6年生たちが出場してくれています。この取り組みはまだまだ継続してやっていきたいと思います。学年やカテゴリーにとらわれずに連携、連動あるクラブにもっともつとなれると思います。現状に満足せずさらに活動を進めてまいりたいと思います。

引き続きこれからもどうぞよろしくお願ひ致します。

(新田 友和)

## 小6

### 【港北小ふれあいひろば】

11/3に港北小ふれあいひろばが開催され、今年度は毎年出展しているやきそばに加え、キックターゲットを同時出展いたしました。今年度は当日のお手伝いだけでなく準備の段階から6年生保護者有志の皆様にお手伝いをいただきました。装飾の作成やキックターゲットのルール決め、鉄板の調達や当日の役割分担の作成等、お忙しいところ色々ご準備いただき本当にありがとうございました。また、当日も多くの保護者の皆様や子どもたちが会場に訪れ、お手伝いいただき盛り上げていただきありがとうございました。

ございました。おかげさまでやきそば、キックターゲットともに非常に盛り上がり港北小へも良い恩返しをすることができたと思います。

### 【活動について】

11/4には久しぶりに全員参加でのトレーニングマッチを行うことができました。久しぶりの対外試合となった選手たちもいましたが、参加した選手たちは躍動し日頃の活動で取り組んでいる成果が随所に見られ、非常に成長を感じられるトレーニングマッチとなりました。雨が降りだし肌寒いコンディションの中でしたが、試合中も試合の間も非常に良い雰囲気を楽しむことができていたと思います。あえて課題を挙げるとすれば、ボールを持っているときもそうでないときも、自分には今どういうプレーの選択肢があるのかを整理し、どれを選択すべきか判断できている選手がまだまだ少ないと感じました。良い準備をしてプレーの選択肢を増やす。その選択肢の中から自分で判断し選択するということができてくれば、より楽しくプレーすることができると思います。引き続き選手たちの準備・判断の質を上げられるよう日頃の活動に取り組んでいきます。

(豊田 泰弘)

## 小5

10月は鳥かご(四角い枠の中で鬼ひとりに対して3人でパスの回数を重ねる)、シュート、半面でのミニゲームを中心にトレーニングを行いました。“鳥かご”は、3人の選手がボールを奪いにくる鬼をいなしながらパスを繋

ぐ練習です。今のところは、ボールを持った選手の左右でパスを引き出せる場所に“立つ”ことを理解してもらおうと考えています。試合では、味方からパスをもらおうと「へい！パス！」と呼ぶ声が多いのですが、ボールを持っている選手がパスを選択できる場所に立ち、ボールを相手ゴールへ運ぶための“サポート”をできていることが必要です。(ボールを持っている選手が周囲の状況を把握していることも同様です)鳥かごは一見単純な遊びのようですが、サッカーに必要な“味方とのコミュニケーション”、“相手との駆け引き”という要素などが詰まった立派なトレーニングになります。少しずつサポートの質が上がりパスが繋がる回数が増えるようになりました。

シュート練習は、①インステップキックでボールの芯を捉えて蹴ること、②ボールをゴールの枠の中に入れること、③キーパーが触れない所を狙って蹴れること、を一步步ハードルを上げながら取り組み、ボールの芯を捉えたシュートが見られるようになりました。(ゴールキーパーも張りきるのでシュートはなかなか決まりません笑)

ミニゲームは、鳥かごで意識した、ボールを持った選手の左右でサポートしてボールを引き出すこと、狭いコートで遠目からでも相手ゴールを意識してシュートを打つことを求めています。サポートの意識がうまれたことで、味方同士の距離が広がり、パスが繋がる本数とシュートの数が格段に増えました。サポートの質が少し良くなったことでボールを持った選手がドリブル、パス、シュートといった選択肢

を持ちながらプレーできる状況をつくりだし、少しずつですがサッカーらしくなってきました。たまに口喧嘩も聴こえるほど、試合中や合間に仲間同士で話し合う場面が増え、楽しみながらも自然と真剣モードに入る良い雰囲気トレーニングを行うことができます。5年生では、ひとりひとりが今より上手く、強くなれば、試合に勝てるチームになれると伝えてきました。直近の目標としては、1月の市長杯で1試合でも多く大会を楽しめるよう日々のトレーニングで切磋琢磨してもらいたいと思います。

(嘉手納 大輝)

#### 小4

国チビの大会を終え、先月のトリコロールでも記載させていただきましたが、現在はトラップやキックなどの基礎練習を積極的に行っています。

トラップやキックなど、基礎的な技術はサッカーをする上でとても重要です。小学生年代のうちにこの基礎的な技術をしっかり習得しておくことで、大きくなってからのプレーが大きく変わります。さらに、この基礎練習は貴重な練習時間の中でなくても出来ることです。子どもたちが自分から、毎日少しでもボールに触る時間を作るようになってくれれば嬉しいです。

(菊地 健志郎)

#### 小3

##### 【些細なことにもこだわりを！】

毎回の活動時には、ほぼ同じメニューのトレーニングを子どもたちには

課していますが、取り組みの姿勢によっては、その効果に雲泥の差が出る事が多々あります。勉強も同じだとは思いますが…。

例えば、リフティング一つとっても、コーチの指示通りに、必ず右足と左足を交互に使うようにしている子、安易に手を出してボールをつくことを諦めるのではなく、最後の1回は身体を投げ出すようにしてでも足を出す子、1分、1秒を無駄にしないように、ひたすら集中して取り組む子では、その上達のスピードは目を見張るものがあります。漫然とトレーニングをこなすだけではなく、回数であったり、取り組む姿勢であったりにこだわる事が大切です。

##### 【意識する＝考える】

コントロール、ドリブル、フェイントなども、最初は、ゆっくりと丁寧にその動作の一つ一つを身に着ける必要性があります。しかし、ある程度身につけてきたら、まずはスピードを上げることにこだわらしましょう。そして、次の段階では、相手を意識しながら、実際の試合の場面を想定し、想像力を働かせてトレーニングすることです。相手のイメージがなく、自分のタイミングだけでトレーニングをしても、実際の試合では通用しませんから。

4人対4人では、最大の目的がゴールを決めることであることをまず理解しましょう。ゴールを決めるために最善の方法を考えながらトレーニングをすることです。ゴールを意識することも大切です。ゴールが見えたら、ミスを恐れずに、シュートを打ってみることです。更に、順番待ちの際には、他

人のプレーをよく観察することです。限られた時間内でのトレーニングですので、自分の順番ではないときには、頭のトレーニングを心がけましょう。自分ならどうするかな？とか、周りの仲間にはどう動いてほしいのか？などを考えながら見ることです。

##### 【知性を身に着ける】

バルセロナの下部組織カンテラでは、子どもたちに知性を身に着ける指導を行っているそうです。この場合の知性とは、所謂、学校のお勉強ではなく、バルセロナの選手としてどうあるべきかを軸に、サッカーの場面で、子どもたち自身が様々なことを考えられることに重点を置いて指導しているということです。他のチームの育成部門でスピードの強化や筋力を鍛えるトレーニングをしているのを横目に、考える(想像したり、創造したりする)ことを、ボールを使ったトレーニングで行うことで、肉体的な強さも身につくという持論があるそうです。バルセロナのポリシーを身に着け、バルセロナのサッカースタイルを貫く選手がそうして育っていくのでしょう。

かながわクラブでも、小学生年代では、個々の技術の向上を第一としてトレーニングを行っています。それは神経系の発達が著しいこの時期(先月号の浜野コーチの文章中のスキヤモンの発達・発育曲線を参照ください)にしかできないことだからです。同時に「考える」ということも、脳神経が活発に接続したり切断したりを繰り返す時期ですので、この時期に習慣として身に着けさせる必要があると思います。

## 【下からの突き上げ】

さまざまな問題点が噴出したため、ある時期からAチームなるものを組織し、招待杯などに参加しています。通常8人制の大会ですと、14人ほどのメンバーを選抜して連れて行きます。この14人というのは、選抜に漏れた子どもたちのモチベーションの維持にもつなげるために、絶対的、固定的ではなく、その都度、多少の入れ替えをしながら選抜しています。しかし、このメンバーに選ばれたことだけで満足している子どもが見られるようです。このことは、Aチームを編成する際に予測できたことではありますが残念なことです。選抜されなかったメンバーは、概ねこちらの予測通りに、Aチームに選ばれようと、意欲的に頑張っています。

その結果、トップ層の中の下位層の子どもたちが伸び悩んでいることが問題として浮かび上がってきました。トップ層の上位に位置する子どもたちは、意欲も、技術もあり、前向きな姿勢で活動に取り組むことができていますが、ぎりぎりを選抜された子どもの中には、選ばれただけで満足してしまい、意欲的な取り組みに欠ける面があるようです。選抜されなかった下からの突き上げは前述のように激しくなっています。選抜されたことだけで油断している子どもとの差はあつという間に逆転してしまうでしょう。こうした下からの突き上げがチームの力となっていくのです。

## 【心の強さ！】

子どもたち個々に、サッカーの面で足りない部分や弱点がまだまだたくさん

あります。その都度、子どもたち個々に足りない部分とその克服についてアドバイスをしていますが、日曜日の活動だけではそれらを補うことができません。では、どこでそれらの弱点を補うのでしょうか？それは、活動時間の前後であったり、平日の活動時であったり、まったく活動がない曜日であったりします。全員での活動以外にどれだけたくさんボールと触れ合うことができるかで上達のスピードは変わります。簡単にストイックという表現では表されないとはいいますが、人の見ていないところでどれくらい努力できるかは、心の強さに繋がります。自分の弱点をきちんと把握し、その克服という目標設定がきちんとできれば心の強さは保てるようになります。サッカーの上達のために、ぜひ心の強さも身に着けてほしいところです。

(佐藤 敏明)

## 小2

10月の練習では大会や練習試合で課題のキックとドリブルを行いました。

キックでは、二人一組で対面パス、大小のコーンを石段に並べた当等とおし、どこに当てればボールが飛ぶのか、どうしたら狙ったところに蹴れるのかを考え、感じてもらいながら行いました。

ドリブルでは、ただコーンを置くのではなくL字形に置きインサイドオンリーになってしまう子が多いのでアウトサイドや足の裏など、足の色々なところでドリブルをすることで上手く相手をかかわせるようになるので、そういった部分をイメージしながらドリブル練習をやりました。

どの練習に対しても最初から完璧にできる子はいないと思っています。子ども達にはただ練習をこなすだけでなく、試合のイメージをもって行ってもらいたいと伝えながら行っています。

練習に対して、集中して難しい練習でもチャレンジする姿勢が見受けられるようになり、プレーを見ていても変化が見てわかるようになってきています。そういった細かい変化を見逃さないようにしっかりと誉めて、気持ちよくより良いプレーをするための声かけを引き続き心がけていきたいと思っています。

集合をかけた際には、さっと集まってくれるようになってきております。ただまだまだ聞く姿勢になるまで少し時間がかかってしまうことがあるので、少しずつ改善できるように引き続き取り組んでいきたいと思っています。

(栗城 聖也)

## 幼児・小1

11月4日の親子サッカー、懇親会には多数ご参加いただきありがとうございます。親子サッカーでは保護者の皆様の「暖かい応援」のおかげで、8-7で子どもたちが勝利することが出来ました。ゲームの中で直に子どもたちと接してみて、月を重ねるごとに成長していることを実感された方も多かったのではないのでしょうか。懇親会では、子どもたちの顔と名前、学年、小学校・保育園、好きな食べ物等を知るよい機会になりました。また、グラウンドで元気にすばやく動き回り、黙々とサッカーに取り組む姿とは違った、本当に園児・児童らしい様子に触れることも出来ました。保護者の皆様

とも楽しい時間を一緒に過ごさせていただけました。ありがとうございました。これを機会に、これまで以上に活動や試合を見に来ていただき、たくさん子どもたちを応援していただきたいと思えます。

#### 【お願い・注意】

●ボール、水筒、上着等の持ち物に必ず名前を書いてください。これからの時期には、手袋やネックウォーマー、ジャージの忘れ物も多くなります。

●港北小学校敷地内での自転車通行は禁止されています。正門で降りて、駐輪スペースまでは必ず自転車を降りて移動させてください。

今後の主な行事日程(予定)が決まりましたのでお知らせいたします。詳しい内容は、追ってお知らせいたします。

●11月25日(日)9:30~12:30 港北小 TRM(交流試合)

別チームを呼んでの対外試合のため通常よりも長い時間帯での活動となります。

●12月24日(祝)8:00~9:30 港北小 クリスマスフェスタ(親子サッカー)

親子サッカー終了後に、子供たち同士のプレゼント交換を行います。この日で2018年の活動は終了となります。

●1月6日(日)9:30~11:00 港北小 新年蹴り初めの活動です。

●2月11日(祝) 港北小 学年対抗大人のためのフットサル大会

小学生全学年のお父さん・お母さんチームによる大会です。幼児・小1チームを結成して望みます。参加ご

希望の方は、普段から身体を動かしたり、日曜日の子どもたちの活動時間帯に空きスペースでボールを蹴るなど準備をお願いいたします。

●3月21日(祝)しんよこフットボールパーク

かながわフェスティバル

年度末最後の活動です。かながわクラブの小学生・ジュニアユース・ユース・トップ・パパスまでの全カテゴリーで縦割りチームを編成し予選リーグ、順位決定戦を行います。

(浜野 正男)

#### PAPAS

REC(レック)は所属する神奈川県シニアサッカーリーグ四十雀4部を1勝3分6敗の勝点6で終えました。12チームで争われた今季(1試合未消化)は、悔しいですが最下位でした。

簡単に振り返ってみます。総得点が5(市村2、川崎1、小林1、平澤1)、総失点は22でした。

総得点は最下位(他にもう1チーム)で、複数得点は1試合、無得点は6試合ありました。複数得点の試合は、積極的に前から行こうと決め、狙い通りに2点を奪えました(試合は逆転負け)。いろいろな分析はできるでしょうが、ここは得点を取ろうとすれば取れるチームだと指摘しておきたいと思えます。

総失点は10番目、下からは3番目でした。5失点が2試合、4失点が1試合、3失点が1試合ありました。一方でリーグ3、4位のチームとの対戦は無失点で、4位のチームには勝利もしました。大量失点試合は必ず前

半に失点しています。逆に前半をゼロで抑えた試合は、奪われても1点まで。前半に集中を切らさなければ、後半は粘りきれんということです。

慢性的な課題は参加人数です。11人を割ることはありませんでしたが、一試合平均13人でした。平均年齢が40代後半の「高齢」チーム。サブが2人では、すでに相手にアドバンテージを与えているのと同じです。ただ仕事や家族団らんもあるでしょうから、毎試合参加の人を求めるのは現実的ではありません。それよりも登録人数を増やすことを考えるべきです。現在の21人では少なすぎます。

しんみりとした報告になりましたが、アピールしたいこともあります。1つは、今季もカードを受けた選手がゼロということです。体をぶつけ合い、精神的にも肉体的にも疲労するサッカーは、それがこの競技の醍醐味ではありませんが、熱くなりがちです。警告・退場ゼロは選手全員が冷静に燃えたということです。

もう1つは、試合中に大きなけがをしたメンバーがいなかったことです。古傷の再発や接触による打撲などはありましたが、仕事を休むなど大事に至ったとの報告はありません。休日のレクリエーションの範囲で、選手が楽しんだ証と思えます。

来季も、楽しくサッカーをがんばる、をモットーにチームを運営したいと思います。今季参加した仲間は来季もぜひ。そして、新たな仲間(復帰もウエルカム)も募集しています。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【横浜マラソン 2018】

10月28日に横浜マラソン2018が行われました。28,000人のランナーが参加する大きなイベントです。

毎年、この横浜マラソンを支えるボランティアチームを作ります。水曜ヨーガクラスの方々を中心となってランナーの方々のための給水所運営を行うのです。

「スポーツとのかかわり」の形としては3つあると思います。

まずは「スポーツをする」ということ。これは最も直接的で一般的には「することのみがスポーツと考えている方もおられるかもしれません。ですが実はそれだけではないのです。

ふたつめは「スポーツを観る」ということ。テレビで観戦したり、直接競技場へ行ったり、といったこともスポーツとのかかわりです。

そして、みつめは「スポーツを支える」ということ。普通はなかなかこのようなかかわり方はできないのかもしれませんが、今回の横浜マラソンにしても、2020年に行われるオリンピック・パラリンピックにしても「支える」ひとなくして、スポーツはなりたちません。

まだまだ「スポーツを支える活動」にかかわるということは一般的ではないかもしれません。そして「やりたくてもどうしたら良いのかわからない。」という面もあるかと思えます。でも、たく

さんの人がスポーツのある、元気に楽しい人生を送ってもらえるようにするために、このような活動も行って行きたいと思っています。

今回の横浜マラソンでもヨーガクラスの方々は大活躍でした。ヨーガで培った優しく人を想う気持ちがあふれた活動でした。これからも、このような温かな気持ちの輪を広げていきたいと思っています。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

(伊藤 玲子)

**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  
ボース写真入りブックレット  
8ページ

聴く！  
**グナヨーガ**  
フロア

収録時間：69分  
ボース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:045-321-3653  
 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



**YOKOHAMA  
ANDO  
SPORTS**

アンドウスポーツ

**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**

TEL/FAX 045-431-0408 〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203号