

Tricolor

大会・公式戦結果

JUNIOR YOUTH

【高円宮杯】

vs FC パルピターレ 1-4●

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 城北工業高校 1-2●

【J ユースカップ関東予選】

vs アイデンティみらい 0-2●

【市民大会】

vs FC 瀬ヶ崎 laureato 3-0○

TOP

【県社会人サッカーリーグ 1 部】

vs 日本工学院 F・マリノス 0-3●

vs 日本工学院 FC 0-3●

【市社会人サッカーリーグ】

vs MAKS 8-2○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ】

TOP チームは 8 月にも県リーグが行われ、8 月 8 日(日)に日本工学院 F・マリノスと戦い 0-3 で敗戦、8 月 25 日(日)に日本工学院 FC と戦い 0-3 で敗れました。これで、暫定ではありますが、3 勝 8 敗 3 分け勝ち点 12 のままで、10 チーム中 8 位に後退です。

県リーグの中でも DF 力は引けを取りませんが、失点は個々の DF 力だけでは対応できません。組織的な守備力が必要となります。相手のパスワークに対してどのようにチャレンジし、どのように中央にボールを運ばせない

ようにするのか、MF との連携が重要になってきます。

攻撃に関しては、どのようにして得点する場面を作るのかの意思統一が必要になってきます。パスを回して行くのか、ロングボールで行くのか、状況によって変化しますが、ピッチにいる全選手の意思統一ができていないと、中途半端な攻撃になったり、逆にボールを奪われ失点する可能性さえます。

県リーグは残り 4 試合、1 部残留は瀬戸際に立たされています。しんよこフットボールパークでのホームゲームもありますので、ぜひ TOP チームの試合を見に来てください。応援よろしくお願いいたします。試合日程は HP でご確認ください。

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

(中本 洋一)

YOUTH

8 月も J ユースカップ関東予選と県 U-18 リーグの連戦が続きました。

J ユースカップ関東予選は既に全試合終了しており、県 U-18 リーグもこのトリコロールが印刷される頃には最終戦が終了しています。人数が少なく怪我人も出ている中で非常に厳しい戦いが続きました。良い結果をなかなか出すことが出来ず、チーム全体のモチベーションもなかなか上がりず悪循環に陥ってしまっている印象があります。しかし、上手くいっていなかったり、壁にぶつかっている時こそ、チームとしても個人としても成長できるチャンスです。しっかりと 2 つの大会を振り返り、何が出来て何が足りなかったの

かを選手たち自身が受け止めて、次に向けての一步を踏み出せるように働きかけていきたいと考えております。

8月もジュニアユースの選手たちを積極的に招集し起用していきました。ユースとジュニアユースの連携という面では、手探りながらも新たな挑戦をはじめています。成果や結果として現れるのは時間がかかるかと思いますが、手応えを感じている部分はあります。ジュニアユースの選手が上のカテゴリーの練習や試合に参加することはもちろん非常にメリットが大きいです。ユース選手にとっても下のカテゴリーの選手に声掛けをしながら一緒にプレーすることは、取り組み姿勢の面等で非常に大きなメリットがあると感じています。カテゴリーを越えた連携は、全カテゴリーがあるかながわクラブならではの大きなメリットの一つでありますので、引き続きユース、ジュニアユース、ジュニア(小学生)との連携を深めていけるよう取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

8月は2泊3日での波崎合宿を行いました。2年生や3年生は昨年同様の合宿でしたが、1年生は初合宿となりました。非常に暑い三日間でしたが、ケガ人や病人も出ずに大きな事故もなく無事に終えられたことは何よりでした。合宿実施にあたり保護者の方々のご理解やご協力を得て実施できたことに大変感謝しております。ありがとうございました。

お盆休みをはさみ月末には3年生にとっては大事な公式戦でもある高円宮杯県予選に挑みました。試合会場は近かったこともあり多くの保護者の方々や3年生たちの学校の同級生たちが応援に駆けつけてくれました。強敵を相手に選手たちは序盤からよく戦ってくれていましたが徐々に相手も落ち着いてプレーをするようになり、相手ペースで試合が進み失点を許してしまいました。こちらも1点を取り返しさらに追いつくために選手たちは果敢に挑んでくれたのですが、追加点を許して力つきました。初戦敗退となり涙を流す選手もいましたが必死になってよく戦いに挑んでくれたと思います。シーズンを通して精神的に波があるチームですが、戦うスイッチが入ると非常に素晴らしい試合をしてくれます。そのスイッチを終始入れられなかったのは私の責任でもあります。3年生全員がそろって挑む公式戦はこの一戦で最後となってしまいましたが、この一戦がベストゲームでした。一緒に戦った2年生はこの経験をしっかり継承していきさらに良いチームを目指してもらいたいと思います。

前号でもお伝えしましたが夏休みに入り今年もジュニアユースの活動に小学6年生が体験参加してくれておりますが、この6年生たちへも受け継いでいけるように努めてまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。

(新田 友和)

8月は合宿があり、1年生は楽しく、試合では一生懸命に取り組んでいました。夏休みということもあり、暑い

中で試合数が多く、上のカテゴリーの試合に参加した選手もいて、疲れている選手が多くいました。足を気にしている選手や実際に怪我をしてしまった選手もいましたが、この夏のハードスケジュールを乗りきった選手たちは素晴らしいと思います。そして、夏休みということもあり休む選手が多く見受けられました。最近は全員参加で活動することがなかなかできていません。来ないとサッカーが上達しないのもそうですが、チームワークが大切なサッカーにとって、試合でも練習でもチームワークが発揮できません。9月にはU13リーグもある中で、チーム一丸となって戦って初勝利を目指すためにも、練習や試合になるべく多く参加するように努力してみてください。

(今川 輝一郎)

小6

夏休みの活動が終了いたしました。平日練習の後期日程も朝の時間帯とはいえ暑かったり、雨が降ったりしていましたが、多くの選手たちが毎日休まず参加し、人工芝の良いピッチで有意義なトレーニングを行うことができました。

天然芝や人工芝といったとてもよいグラウンド状態の中でトレーニングできるということで、パス&コントロールや流れの中で「止める・蹴る」の精度を上げるトレーニングを中心に行いました。ほぼすべてのトレーニングにおいて、相手がいて相手との駆け引きが発生するような設定で行い、その中でボールを持っている選手はどのような

選択肢があり、ボールを持っていない選手はどのような準備をすることができるかといった、個人の選択肢を増やしその選択肢をもとに判断することができるようになることをポイントにトレーニングを行っていきました。今後のトレーニングマッチや9月から始まるJFAリーグの試合の中で、より理解を深めて自分のものにしていてもらいたいと考えております。

また、夏休み期間中にジュニアユースの練習に参加する機会を設けました。ジュニアユースの公式戦の都合等もあり、予想より少ない回数になってしまいましたが、その中でも多くの選手が可能な限り積極的に参加してくれました。参加した選手は早くて強い中学生年代のサッカーに徐々に目や体が慣れてきて、回を重ねる毎に明らかに順応することができておりました。また、同会場では高校生も一緒に活動していることが多く、ユース vs ジュニアユースといったゲームも行っており、そういった上の年代の早く激しいサッカーを間近で体感することができることは、なかなか体感することのできない良い刺激となっていると思います。上のカテゴリーのあるクラブチームならではの特権と言えると思います。9月以降もジュニアユースへの練習参加や試合への参加の機会を設けていきますので、ぜひ積極的に参加してみてください。

(豊田 泰弘)

小5

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月に入り、

暑さも少しずつ和らぐようになってと思いますが、残暑など気が抜けない状況が続きますので、少しでも熱中症のお話をしたいと思います。

今年は気温が高すぎて運動禁止などの警報も出ていた程ですが、その判断基準となるものにWBGT(湿球黒球温度)という暑さ指数を参考にしています。気温があまり高くない状況でも、湿度が高いと暑さ指数は高くなります。この数値が31を超える場合、危険と判断され、運動禁止、外出も要注意となります。これらは、環境省の熱中症予防サイトに詳しく載っているのでご覧下さい。

熱中症対策のもう一つは水分補給です。練習中は10～15分に一回は必ず給水を取るようにし、個人的に喉が渴いた子は自由に給水してよいとしています。また、飲み物に関しても注意が必要です。前回の練習前に子どもたちにはお話しましたが、大量に汗をかいた水分補給の際、水ばかり飲むのは危険です。汗と一緒に流れ出る塩分やミネラル分も補給しなければならないので、水だけではなくなるべくスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。

実際、自分は2年前の夏35度を超える暑さの中、35分ハーフのTRM終了後、脱水により全身が痙攣し救急車で運ばれた経験があります。給水、ハーフタイムの際の水分補給でほとんど水しか飲んでいなかったことが原因で、医師からはあと30分外にいたら命の危険があったと言われました。1日の入院で済みましたが、暑い中運動する怖さと水分補給の大切さを

思い知りました。

今後も、WBGT 指数によって練習を中止する場合も出てくるかもしれませんが、子どもたちの安全を第一に考えた結果の判断となりますのでご了承ください。

さて、練習についてですが、前回からサイドからのクロスに、中は2vs1でクロスに合わせる練習を行いました。クロスの質に関しては選手の個人差がありますが、中の2人のオフェンス選手の動き方に注目します。開始直後から、中の2人はDF1人を間に入れ平行になり、ゴールに一直線に中に入っている様子が多々見られました。これではDFが一番対応しやすい状況で、良いセンタリング任せになってしまいます。案の定1点も取ることができなかったため、中に入る選手に、2人が段差になるよう、角度をつけて入るようアドバイスをしたところ、今度はその動きばかりになってしまい、DFに読まれて点を取ることができませんでした。

何を言いたいかというと、サッカーは自由だということです。試合中、同じ状況は2度と起こることがないと言われていています。その中でその場のボールの位置相手の位置味方の位置を見て自分で判断して動いて点を取るということを身につけてもらいたいです。

試合中は駆け引きの連続です。スポーツ番組で、FW選手の動き出し、DFとの駆け引きがピックアップされていることもあると思いますが、相手を騙す動き、他の味方を活かす動きなど、もっともっと駆け引きすることの楽

しさを味わってもらいたいです。何度も言いますが、チャレンジして失敗したことに對して怒ることはないです。何度も何度も自分で考えながら失敗してください。そして、もっとプロの試合を見て研究して下さい。どんな動きをしているか、好きな選手、好きチームだけでもいいです。三ツ沢競技場のグラウンドに近い席なら、どんなことを喋っているかまで聞こえてきます。今度機会があれば、練習の一環として、みんなでJリーグの試合を観に行ければと思います。

(菊地 健志郎)

小 4

【秋の公式戦チーム分けについて】

第 51 回横浜国際チビッ子サッカー大会におけるチーム分けについて、以下になりました。背番号での発表ですので、お間違いのないようお願いします。

W チーム：

3, 7, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 22, 24, 31, 35, 39, 43, 48 以上 15 人。

B チーム：

4, 5, 8, 14, 19, 21, 23, 26, 27, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 46, 47, 49 以上 20 人。

先月号にも書きましたが、公式戦の結果は、かながわクラブへの評価でもありますので、勝負に拘ることを明確にしました。しかし、手段を選ばず何が何でも勝つことや子どもたちの可能性を無視してまで勝利に拘るつもりは毛頭ありません。日ごろの練習の成果を発揮する場として、勝つために最善の選手起用であったり、声かけをした

りするということになります。勝利のための采配を振るうなかで、時には試合に出場できない子どもが出るかもしれません。例え、試合に出場できなくとも、4 年生全員に、かながわクラブの代表として公式戦に臨む意識をきちんと持ってほしいところです。

【勝負か育成か？】

とはいえ、かながわクラブは、子どもたちにサッカーの楽しさを伝えながら、生きる力(自ら考え、決断し、実行する)を身につけさせたいと考えています。そうすると、なかなか勝負(勝つこと)に徹することができずに、子どもたちに少しでも経験を積ませることを優先して、試合に出場させてしまうこともあると思います。小学生年代では、チームが優先か子どもが優先かと問われると、当然、子どもを優先することになります。子どもたち個々の技術の上達がチームとしての勝利に結びつくと思っていますから。

では、試合に出ることだけが経験かという、そうではないケースも考えられます。それは、子どもたち自身が、試合に出ること、試合に出られないことの意味を十分に理解できている場合です。1968 年メキシコオリンピックにおいて銅メダルを獲得した日本代表のキャプテンだった八重樫選手は、当時、怪我をして試合に出られないので、選手たちのユニフォームの洗濯を率先して行ったという逸話が残っています。それは何を意味するのかというと、勝利を目指すチームのために自分のできることをするという精神の表れなのです。

こうしたチームのためにという精神

が理解できれば、試合に出られなくとも同じチームの一員としてベンチで声を囁らして応援することが試合に参加することと同じ意味を持つと理解できるでしょう。しかし、そうでない場合には、なかなか試合に出られない意味を考えることができません。今回は W チーム、B チーム全員に、試合に出られなくても、チームの一員としてできることがあるということを理解してほしいものです。ベンチのサブのメンバーも含めチーム全員で試合を戦うという意識を持たせたいと思います。

【経験の大切さ】

勿論、試合に出ることだけが経験ではありません。前述のように、チームとしての自分の役割が理解できれば、公式戦という場面に立ち会うだけで得られるものがあるはずですが、また、試合に出られない悔しさを味わうことや仲間を必死に応援することも大事な経験と言えるでしょう。また、試合に出られない悔しさを、試合に出られるように努力するという方向にベクトルを向けられると良いと思います。いずれにしても、日常とは異なるこうした体験の一つ一つが子どもたちにとって血となり肉となっていくのです。

この夏休みには、クラブでも子どもたちに多くの経験を…ということで、前後半 9 日間にわたる朝練や 2 泊 3 日の合宿、3 年生や 5 年生の試合への助っ人(!?)派遣などを行いました。4 日間連続、5 日間連続の朝練では、日を重ねる毎に自らの成長を実感できたことでしょう。合宿では、上級生とのプレーに刺激を受けるだけでなく、果敢に挑んだ結果として、十分やれ

るという自信にも繋がったことでしょう。また、他学年の試合に助っ人として臨んだ子どもたちも何人かいました。上級生や下級生と共にプレーをしたことで、責任感と共に自信も持てるようになったのではないのでしょうか。24日(土)の活動の際に、日焼けした子どもたち一人一人の顔を見ながら、そう実感しました。保護者の皆様方には、子どもたちがサッカーに集中できる環境づくりにご協力いただき、ありがとうございました。秋の公式戦では、春の公式戦とは違った成長した子どもたちの姿をお見せできるものと期待しています。

(佐藤 敏明)

小3

3年生は初めての合宿や平日朝練習であったりと、サッカー面においても、またその他の生活面においても、初めて体験することがたくさんあった夏休みだと思えます。

合宿では、親元を離れ自分のことは自分でやらないといけない状況の中、何をしに来ているのか常に意識を持って行動をすること、宿での過ごし方などを伝えていました。

班対抗試合、学年練習、対外試合、4年生との試合など、様々な経験の中から学ぶところが沢山ありました。4年生との試合では中々勝てなかったのですが、食欲に4年生にくらいつき、なんとか一点とることができ成長し良いサッカーができていくのがプレーを見ていて伝わってきます。

平日朝練習は、朝早い中よく頑張ってきました。2時間の限られた時間

の中で、足元の技術、勝つためのサッカーがどういうものなのか、攻めと守りの時のチームの形を教えました。

最初は誰もが完璧にできるとは限らないので少しずつボールタッチやボールの運び方を教え、1対1の場面で簡単に抜かれない、体の使い方、足の使い方を細かくまで伝え、実際にやってみて確実なスキルアップに繋がっています。

合宿、朝練習では初めて行う練習メニューを多くやりました。

8月24日のトレーニングマッチでその成果がでたのではないのでしょうか。

個人プレー、チームプレーにおいても、試合の中で以前より良いプレーが多く見られ、練習に積極的に取り組んだ成果が見えて伝わってきました。

守りに関しては、1対1の場面では簡単に抜かれることが少なくなりました。攻めに関しては、外から攻めてボールを繋いで自らシュートやクロスを上げるなど、攻めの良い形が出せるようになってきています。スムーズなボール運び、判断ができるようになってきています。合宿、朝練習でやってきたことを試合で発揮することができていて、確実に成長できていると実感しています。辛いこともありましたが乗り越え頑張ったからこそいい試合ができたのだと私は思っています。

(栗城 聖也)

小2

【選手たちの変化】

7月、8月と暑い中で活動してきたなかで、選手達の変化について思い返し

てみました。

①練習や試合で積極的なプレーが増えました。春には目の前にボールがあっても触らなかつたり、ボールから離れたところでポツンと立っている選手が所々にいたと思います。いまでは自分の近くにあるボールへ向かいゴールへ向かうことが当たり前になりつつあります。

②パスが繋がりはじめました。ボールをやみくもに蹴り飛ばすというよりも、味方にボールを渡す、というパスを選択できるようになりました。ボールをどこでもらう？ということも考えられるようになったことでボールが繋がりました。

③ボールを奪い返すまで追いかけるようになりました。ボールを奪われて「人」を追いかけていた頃とは違い、ボールを奪い返す場面が増えました。これらは選手によってできる、できないの差はありますが、トライする姿勢が2年生全体で表現でき始め、今後どんなプレーが見られるのか、さらなる子どもたちの成長にワクワクします。ボールを持ったら全員でゴールを目指し、相手からボールを奪う、攻守が入れ替わり続けるサッカーでは当たり前のことですが、積極的なプレーは選手もサポーターも興奮しますよね。

秋期大会が9月に始まります、2年生全員が春季大会からどれだけ進歩できたか楽しみです。保護者の皆様は選手たちのサポーターとして、あたたかい声援と拍手で選手を勇気づけてください。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

猛暑の夏休みを乗り越え、2学期が

始まりました。4月以降、常時体験希望者が続いていましたが、それもようやく落ち着き、おかげさまで、8月末で登録メンバーは32名となりました。

最低でもコーチ2名体制で指導、対応させていただきますので、体験・入会希望の方がいらっしゃいましたら、あと数名は余裕がありますので、ご案内、お誘いをいただきたくよろしくお願ひいたします。

メンバーも固まり、これからは過ごしやすい天候となりますので、出来る限りTRMを入れていきたいと考えています。また、親子サッカー、懇親会を開始して、保護者の皆様とも交流を図りたいと思います。

9月から草崎さんがこの学年の幹事さんを引き受けてくれます。あとお一人お願いしますので、グラウンドで声をかけさせていただきます。その際にはよろしくお願ひいたします。

【今、グラウンドでは】

基本中の基本である、ボールを止める・蹴る、の技術を向上させるいろいろなトレーニングをしています。ボールをコントロールする→ファーストタッチを丁寧にを行うことができ初めて、ドリブルでボールを運ぶ、味方にパスをする、シュートを打つことが出来ます。しかし、ボールコントロールがうまくできないため、転がってきたボールも、味方からのパスも、相手のクリアーボールも確実にコントロール出来ずにいます。

ファーストタッチを丁寧に、柔らかく正確に行うには、常に身体の正面でボールを受けなければなりません。そしてそのためには、素早く細かなステ

ップが踏めなければなりません。また、このステップワークはドリブルを速く正確に行ったり、ディフェンス時に早くボールに反応したりする上でも重要な要素になります。トレーニング中のすべての動きにそのプレーにつながる基本が含まれていることを伝えながら、TRMでそれを実戦レベルで確認し、チームの全員がいろいろな状況に応じた判断とそれを表現できる技術を身につけられるように関わっていきます。

9月に入ってもまだまだ高温・多湿の状況での活動が続くと思いますが、水分補給と体調の変化に細心の注意を払い、この夏を通してまた一つ成長した子どもたちに、さらなる刺激、興味・関心、楽しさを提供できるようにしていきます。

(浜野 正男)

PAPAS

神奈川シニアサッカーリーグ四十雀3部のCompは4勝1敗1分で3位、同4部のRecは4勝2敗で2位と、それぞれ昇格を狙える好位置につけています。長梅雨で前半戦は6試合しか消化できませんでした。9月からの後半戦はタイトな日程となりますが、兄弟チームで同時昇格を目指します。

7月7日以来公式戦のないCompは8月25日に練習試合を組みました。対戦相手は高校選手権2次予選に残っている秦野総合高校と2部のオフサイド40。秦野総合には0-5と大敗でしたが、とてもいい経験になりました。何しろ詰めがめっちゃくちゃ速く、疲れ知らず。むしろ、よく対応できました。こ

の経験を生かし、後半戦も踏ん張りましょう。

Recも6月から試合をしていないのが不安材料。ただ前半戦で負傷した複数のメンバーが戻り、9月に40歳の誕生日を迎える新メンバーも参加します。「プチ・バージョンアップ」し、秋の陣に臨みます。

順位がかかる後半戦。対戦相手の当たりもきつくなるでしょう。激しい試合が続くでしょうが、けがに注意しつつ、力を合わせて上を目指しましょう。

(瀬長義男、服部利崇)

ヨーガ

【富士登山】

世界遺産として登録をされてから益々登山者が増えている富士山です。誰もが登ることができるように思えますが、やはり自然が相手。気を付けなければいけない危険が潜んでいます。その中でも最も怖いもののひとつに高山病があります。

先日、ヨーガのクラスが終わったあとに「先生、質問があるのですが。」と話しかけられました。お聞きすると、今まで2回富士登山に行ったそうです。しかし、毎回、高山病になってしまい息が苦しくなってしまって頂上まで到達できなかったそうです。でも「今年もチャレンジします。今回は頂上まで行きたいのでそのために良いヨーガの呼吸法を教えてください。」ということなのです。さらに詳しくお聞きすると「息ができなくなってしまう。」そうなので「どうやったら息をうまく吸うことができるのか。」を知りたいそうです。

そこでお答えしました。「息を吸うので

はなく吐くことを意識しましょう。」逆のように思われるかもしれませんが、息は吐かなければ吸うことはできません。ですが人間の呼吸をするための筋肉は吐くときに使う筋肉の方が吸うときに使う筋肉より弱くなりやすいのです。過呼吸や喘息発作のときにも、吸おうとばかりして息ができなくなることが少なくないと聞きます。苦しくてパニック気味になると特にこの症状は現れやすいようです。吐くための筋肉を鍛えて、血中の酸素分圧を上げるためには「カパラバティ呼吸法」が有効です。私自身がヒマラヤ登山をしたときにこの呼吸法に助けられました。なので「しっかりと腹筋を使い短く強く息を吐く」この呼吸法をお伝えしました。彼女は毎日この呼吸法を練習して登山に臨み、登山中も苦しくなるとカパラバティ呼吸法を実践したそうです。そして見事に富士山初登頂を成し遂げました。

数週間後のレッスンで「先生のお陰で登頂できました。」とお礼を言ってくさいましたが、それは私ではなくヨーガのお陰です。またひとつ、ヨーガの素晴らしさを伝えられたのはとてもうれしいことでした。

(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
チェアー

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
フロアー

収録時間：59分
ボース写真入りブックレット
12ページ

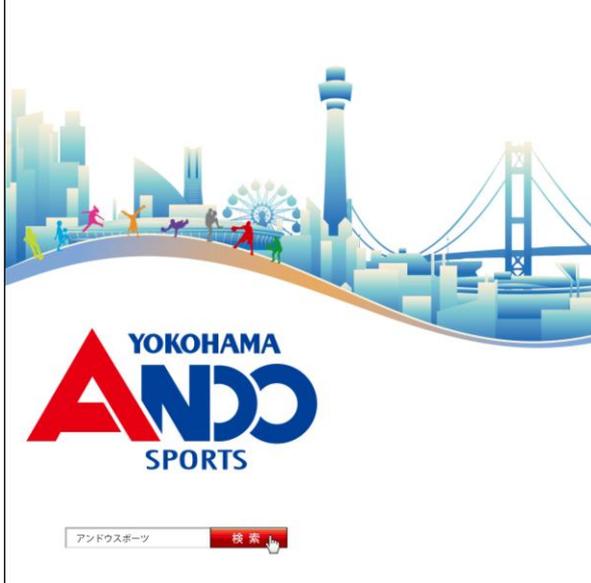
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円(税込)販売中



伊藤玲子先生

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