

新型コロナウイルス感染症対応について

日頃より本クラブの活動にご理解・ご 協力を賜り、誠にありがとうございます。

報道等でご存知のとおり、安倍晋三 首相は27日の新型コロナウイルス感染 症対策本部で、全国の小中学校と高校、 特別支援学校に対し、3月2日から春 休みの期間で臨時休校を要請する考 えを表明しました。横浜市教育委員会 からも横浜市立学校では令和2年3月 3日(火)から3月13日(金)までの期間、 臨時休業する通知を出しております。

かながわクラブとしては、感染の流行を早期に終息させるために重要な時期であることを踏まえ、クラブ員の健康・安全を第一に考え、期間を前倒しして以下のように決定いたしました。

1 小・中・高校生カテゴリーにおいて

2月29日(土)から3月13日(金)の間、活動を休止いたします。

2 Papas について

2月29日(土)から3月13日(金)の間、活動を休止いたします。

3 TOP について

3月2日(月)から3月13日(金)の間、 極力活動を休止いたします。

4 ヨガクラスについて

予定されている 3 月 4 日(水)、11 日 (水)の活動を休止いたします。

なお、全カテゴリーにおいて、情勢の変化に応じて休止期間を変更する場合があります。みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

また、このような事態が一刻も早く終息することを願っております。

フェスティバル中止について

2月26日の政府から「多数の方が集まるスポーツ、文化イベント等については、大規模な感染リスクがあることを勘案し、今後2週間は中止、延期又は規模縮小等の対応を要請する」というメッセージを受け、3月20日(祝)に予定しておりました、かながわクラブ40周年記念フェスティバルは中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、40 周年記念事業につきまして は、延期としまして別途案内させていた だきます。

大会·公式戦結果

小 5

【横浜少年サッカー大会(市長杯)】

vs FCトータス

6-00

vs 横浜 F・マリノスプライマリー 0-3●

小 6

【区少年サッカー選手権大会】

vs CFG-YOKOHAMA

0-2

vs ライフネット SC

2-2(PK3-4)●

最終結果:4位

[F.C.Nara enjoy cup 2019]

vs MGSC

3-00

vs FC 奈良

6-20

2-00

vs FC 芹が谷東京

0-2

※最終結果:準優勝

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs 湘南リーブレエスチーロ 0-2●

【県 U-15 リーグ】

vs F studio いのやまレッド 2-2△

vs パラムンド フッチボゥクルービ 2-2△

vs FC OFFSIDE

トリコロール 2020.3 月号 発行:特定非営利活動法人かながわクラブ 〒221-0076 横浜市神奈川区白幡町 2-11 TEL045 (633) 4567/FAX045 (633) 4577

http://www.kanagawaclub.com

TOP

【横浜市民大会 決勝】

vs irrumattio045

3-20

Papas

☆OVER50

【市シニアリーグ】

vs Y サッカー50

0-5

☆OVER40

【市シニア交歓試合】

vs dfb40

4-20

今、グラウンドでは・・・

TOP

【市民大会優勝】

かながわクラブ TOPチームは、2月 11日(祝)に市民大会決勝戦が行われ、3-2 で 昨 年 の 優 勝 チ ー ム irrumattio045 に勝利し、4 度目の優 勝を飾りました。良い天気にも恵まれ、またJリーグ開幕直前ということもあり、最高のピッチコンディションで神奈川県のサッカーの聖地、ニッパツ三ッ沢球技場で戦うことができ、アマチュアチームとしては最高の環境で試合ができたことに感謝しております。

県リーグの方は、4月5日の開幕戦を控え、トレーニングマッチを重ねております。今年の TOP チームは新戦力も加わり、昨年よりもレベルアップしていると思われますが、それは他のチームも同様です。今年の県リーグは、関東リーグから神奈川教員が県リーグ1 部に降格したため、昨年よりも強豪チームがそろいました。今年の目標は昨年以上の成績で1 部リーグにとどまることです。今年もぜひ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

2 月は久しぶりに公式戦のない月となりました。昨年の 6 月からほぼ毎月 1 試合以上は公式戦が入り、公式戦に向けてモチベーションを上げてチーム一丸となり取り組むということを続けてきましたが、年度内の大きな公式戦が 1 月で全て終了し、緊張感が途切れてしまうのではないかと心配しておりました。しかし、ほとんどの選手たちは新年度の次の目標に向けて、モチベーションを維持して取り組むことができております。新メンバーも加わり雰囲気は悪くありません。

新チームは選手個々の能力としては、昨年度に比べ多少物足りなさを感じてしまう部分はありますが、協調性がありひたむきに取り組むことのできるメンバーが多く、チーム力としては昨年以上に期待のできる、非常に楽しみなチームとなります。

3月は新型コロナウイルス感染症の影響により、中断を余儀なくされてしまっておりますが、活動再開後には4月から始まる日本クラブユースサッカー選手権U-18関東予選にむけて、コンディションを上げて可能な限り良い状態で初戦に臨め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

2 月に入り、2020 年度シーズンが早くもスタートいたしました。

U15 リーグ 1stステージが開幕しま

した。3 試合を戦い、結果としては負けてなく、まずまずのスタートをきりましたが、試合内容としてはまだまだ足りないところだらけです。一人ひとり個々のプレーの精度、チームとしての連動性の欠如、戦う姿勢などにおいて、さらに向上していかなければならないと思います。数週間の中断期間に入りますので、次戦までのトレーニングのなかで意欲的に取り組んでいき、さらにレベルアップをしていってもらいたいと思います。

さて、私事で恐縮ですが、今年度いっぱいで退団する運びとなりました。少し早まりますが2月末日で退くこととなります。2年間と短い期間でしたが、在任中はカテゴリーを越えてたくさんの選手や保護者の方々に大変お世話になり本当にありがとうございました。非常に良い経験をさせていただくことができました。かながわクラブで得た経験をまた次のステージで活かしていけたらと思っております。

皆様にはまたどこかのグラウンドなどでお会いできることを楽しみに、私 自身もこれからもサッカーを続けてまいりたいと思います。

皆様のご健康とご活躍をお祈りして おります。お世話になりました。

(新田 友和)

2月1日にはかながわクラブの U-13リーグ2ndステージの最終戦が 終了しました。目標としていた3部リ ーグ昇格にはほど遠い結果となって しまいましたが、1stステージよりも公 式戦をたくさん経験して、選手達は 成長しているなと感じています。

U-13 リーグは終了しましたが、新

http://www.kanagawaclub.com

しく U-15 リーグの 1st ステージが 2 月 2 日から始まりました。2 年生 3 人の中に 1 年生が入り、試合をしていかなければなりません。目標は 1 位と選手達もモチベーションを高く持って取り組んでいます。現在 3 試合行い、1 勝 2 分と負けなしで来ています。

この3試合では特に守備について 強く言ってきました。負けなしと結果 的には良いものの、実際は3失点し ています。どうしても1年生が多いた め相手の2年生にスピードでぶっち ぎられるシーンや、守りを堅めるかな がわクラブに対して裏へ蹴れと相手 チームもやり方を変えてきた時にま だ対応しきれていない部分もありま す。さらに守備への強化を目指し、 誰一人守備をサボることなく、連動し て守備をする必要があります。また、 チームが目指すべきサッカーはボー ルを保持して相手を左右に揺さぶり、 できたスペースをつき、得点する攻 撃的なサッカーを目指しています。 まだまだ守備から攻撃に繋げられる ように広げることなく前に蹴ってボー ルを奪われるシーンや、ボールを奪 ってからの 1 つ目のパスがずれてし まうシーンもあります。スムーズに広 いところへボールを逃がすこと、そこ からボールを繋いでいくためにポジ ショニングについても理解できてい ない選手もいます。3月は2月にで た課題を解決し、より攻撃的なサッカ ーを展開していけるよう指導していき たいと思います。引き続きよろしくお (今川 輝一郎) 願い致します。

小 6

2 月になり中学受験で休部していた選手たちが復帰して、元気に参加してくれています。最初は動きもコミュニケーションも、どこかぎこちなかった復帰組の選手たちでしたが、徐々に慣れてきて、小6全体としてはさらに活気あふれる活動ができております。

2月には招待杯に参加いたしました。 結果は決勝戦で惜しくも敗れ準優勝 となりました。小6はここ最近参加した 招待杯では、3大会連続で決勝戦ま で勝ち進むことができています。結果 が全てではありませんが、色々な大会 で色々なチームを相手にしても、選手 たちはよく考えて自信を持って本当に 良く戦うことができており、とても逞しく 成長していることを改めて実感いたし ました。

この学年での活動もいよいよあと 1 ヶ月となります。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、どのような活動になるか難しい状況ではありますが、最後まで楽しみながらも向上心を持って一回一回の活動を大切に取り組んでいってもらいたいと思います。こちらも選手たちが最後まで少しでも多くのことを吸収し、できる限り成長してもらえるように取り組んでまいります。最後まで、楽しく真剣に今の仲間とのサッカーを楽しんでいきましょう。 (豊田 泰弘)

小 5

1月からスタートした市長杯は、1回戦8-0、2回戦6-0、3回戦4-0と無事に勝ち進み、大一番の4回戦vs横浜・マリノスプライマリー戦に臨みました。残念ながら0-3で敗れベスト32で大会を終えました。まずは、ここま

で戦ってきた選手たちを称えたいと思います。

今大会が始まった当初は、4 回戦まで勝ち進みプライマリーと試合をすることが目標でした。正直なところ最初は、負けてもいいから試合を通して経験を積んでほしいくらいの思いでいましたが、1 回戦からの選手たちの戦いぶりを前に、だんだんとプライマリー相手にも良い試合ができると考えるようになりました。実際プライマリー戦前日は様々なパターンのフォーメーションや作戦を考えて興奮して寝つけませんでした。

当日も選手達は良い緊張感で試合に臨めていたと思います。

試合内容としては、試合が始まって からすぐの相手の右サイドを完全に 崩してからのポストに阻まれたシュー トで、一気に相手に緊張を与えたと思 います。

最初から最後まで前線からのプレッシャーをかけ続けましたが、それをかいくぐるだけの個人の技術やチームプレーなど、相手の方が一枚も二枚も上手だったと思います。

この試合で経験したことは、選手達にとって大きな財産になると同時に、自分達の力の限界を知ることができた試合でもあったと思います。出来たことできなかったことは何なのか。それをもう一度整理して何をしていかなければいけないのか、今回の敗戦を決して無駄にして欲しくありません。

結果的には負けてしまいましたが、 本気のプライマリー相手にこちらも全 力を尽くして戦えたことは、かなりの経 験値となったはずです。試合終了後 http://www.kanagawaclub.com

の選手達を見ても、泣いている子もいましたが、やりきった表情をしている 選手が多く見られました。

また、この試合には、参加できる選 手全員をメンバー登録しました。狙い としては、大きな大会の雰囲気を味わ ってもらうことでした。試合を見ながら、 自分が出たら何ができるか、というイメ ージを持って参加した選手がどれだ けいたでしょうか。

6 年生になると、受験シーズンに入り活動に参加することが難しくなる選手も必ずでてくることから、チーム編成もガラッと変わる可能性もあります。そこのチャンスをものにできるかどうかは自分次第です。勉強も大変ではあると思いますが、サッカーも頑張りどころです!もう一度気合を入れて練習に取り組んで下さい!

【受験する皆さん】

とにかく今は勉強に専念して下さい。 そしてできればサッカーを辞めずに 続けて下さい。活動になかなか参加 できなくても来た時には思う存分サッ カーを楽しませます!

ストレス発散の一環でもいいので、 たまには顔を出してみんなでサッカー しましょう!いつでも待ってます!そ して良い報告待ってます!

(菊地 健志郎)

小 4

【4年間で伝えてきたこと】

1年生から4年生の4年間で子どもたちに伝えてきたことは、①サッカーを好きになろう、②仲間を大切にしよう、③ミスを恐れないようにしよう、④考えよう、という4つのことです。これらのことを、サッカーを通じた活動の中

で、手を替え、品を替え子どもたちに 伝えてきました。クラブ創立以来 40 年 が経ちますが、変わらないものなので す。

【サッカーを好きになろう!】

好きなことであれば、親に言われなくても、自ら進んで取り組むことができます。サッカーも同様で、サッカー上達の第一歩は「サッカーを好きになること」です。サッカーが好きなら、自ら集中して取り組むことができます。そして、継続して取り組むことができます。そして、継続して取り組むことができます。そして、ができます。ゲーム機で遊ぶ時間があれば、外に出てボールを蹴ることができます。日が暮れるまでボールと戯れる「サッカー小僧」がサッカー上達への近道なのです。

サッカーを好きにさせるには魅力がなければなりません。では、サッカーの魅力とは何なのでしょうか?それは「自由」ということだと思います。言い換えれば好きなようにプレーできるということです。自らが好きなようにできる自由こそがサッカーの魅力なのです。サッカーのルールは非常にシンプルで、たった17条しかありません。そこには手を使ってはいけない、乱暴なプレーはいけない程度の制約しかありません。それ以外は、どのように動こうが、どのようなプレーをしようが、ピッチ上には100%の自由が保障されているのです。

また、子どもたちにとって、指導者に言われた通りにするプレーは楽しくありません。「ああしろ。こうしろ!」ではなく「こういうやり方もあるよ」と選択肢を与える指導が大切なのです。子

どもたちは自ら考えて、選択し、行動することが楽しいのです。ピッチ上での100%の自由を子どもたちに保証してあげることが、サッカー好きな子どもを育てることに繋がります。

【仲間を大切にしよう!】

サッカーは一人ではできません。チームの仲間がいて、相手チームの選手がいて、審判がいて、グラウンドを用意してくれる大人がいてはじめて、サッカーができるのです。先ずは、様々な人たちのおかげでサッカーができることに感謝しなければならないでしょう。

この世に完璧な人間など存在しません。誰にも長所があり、短所もあります。サッカーにおいても、得意なプレーもあり不得手なプレーもあります。サッカーの試合では、得意なプレーでは仲間をフォローし、不得手なプレーでは仲間の手助けを期待することになります。お互い様という意識で仲間を大切にすることです。

試合の相手も「敵」ではありません。 何の恨みもありませんし、試合をして くれる仲間ですので「相手」と呼び、 尊重しましょう。更に審判や周囲の大 人たちにも感謝の気持ちを忘れない ことです。しかし、その感謝の気持ち は、空虚な言葉ではなく、一生懸命 にプレーをすることで表しましょう。

【ミスを恐れないようにしよう!】

サッカーは、ボールを手ではなく、 主に足で扱うスポーツです。必然的 にミスが起こりやすくなります。ミスを 恐れていてはサッカーの上達はありま せん。ミスをミスで終わらせずに、どう すればうまくいくのかを考え、練習に

トリコロール 2020.3 月号 発行:特定非営利活動法人かながわクラブ 〒221-0076 横浜市神奈川区白幡町 2-11 TEL045 (633) 4567/FAX045 (633) 4577

http://www.kanagawaclub.com

励むことが大切になるのです。

また、練習とは、できないことをでき るようにするためのものです。「うまくで きないから…」とか「どうせできっこな いよ…」という発言には全く意味があり ません。そんなことは分かっているの です。だから、練習をするのですから。 子どもたちに結果だけを求めると、萎 縮し、努力する気力をなくします。「ど うせできっこないよ…」という発言が象 徴的だと思います。できないからやら ない(結果が出ないから取り組むこと すらしない)ということの…。

指導者や親としては、努力の過程 を大切にし、子どもたち一人一人を、 他人と比較するのではなく、絶対的な 評価をしなければなりません。よその 子よりも上手くないということは関係あ りません。その子が以前よりもどれだ け上達したのかを常に見極め、認め てあげることです。ミスを恐れない雰 囲気作りは大人の責任だと考えま す。

【考えよう!】

サッカーの魅力は「自由」だという お話をしました。誰の指示にも拘束さ れることなく、自らの思うプレーをする には「考える」ことが不可欠です。しか し、「考える」ことは習慣なので、普段 から意識して「考える」ことをしておか ないと、なかなかサッカーの場面でも 「考える」ことができません。そこで活 動の中では「どうして?」とか「反対側 がフリーだったよ!」とかいう声掛けが 多くなります。一つ一つのプレーを考 えながらやっているかどうかをチェック するのです。日常生活の中でも是非 「考える」ことを習慣化できるように心

がけてほしいところです。

同時に、「考える」ためには、判断 材料として様々な情報が必要になりま す。グラウンドのどの位置にいるの か?味方のフリーの選手はどこにいる のか?相手の選手はどこにいるの か?ゴールの位置は?などの情報を 正確に把握していないと、的確な判 断(考えること)ができません。試合中 は身体を休めることはあっても頭(脳) を休めることがあってはならないので す。

最近の子どもたちは、1試合を2週 間で放映していた三菱ダイヤモンドサ ッカーを食い入るように観ていた自分 たちと比較しても、海外のサッカーの 試合を観る機会が圧倒的に増えてい ます。一流の選手の一流のプレーを 観るときには、どうしてそのプレーを選 択したのか?どうしてそのように動い たのか?などと考えながら観ることを お勧めします。

【最後に…】

新型コロナウイルス感染の広がりに より、いろいろとご不便をおかけして います。3月に予定されていた懇親会 も延期ということで、幹事のお二人に はお手数をおかけしています。しかし、 私たちは創立40周年を迎えても変わ ることなく、子どもたちにとって、何が 最善かということを常に考えています。 今後とも、ご理解とご協力をお願いで きればと思います。 (佐藤 敏明)

小3

2 月ですが、週末の練習が雨天等 で中止となってしまうこともありました が、2 日間連続で試合が行えたことは 選手、私にとって非常に良かったで す。

試合をするなかで、今までやってき たことが試合の中で出ている手応えと、 さらに選手達に教えなくてはならない こと、伝えなくてはならないことが出て きました。

両サイドの局面では、攻撃のパタ ーンを変え、攻めのバリエーションを いくつか教えたり、ディフェンスの場 面では、ボールを持っている相手に 対しての体の向き、足の向き、足を出 すタイミング、体を入れるタイミングな ど、細かい部分ですが、徐々に伝え ていきました。こういった部分を理解し た上でプレーをすることできるようにな ると、さらにプレーに余裕が出てきま す。

2 日間の試合で新たな課題を見つ けられたことは、同時に選手が成長し て、1 つ先のステップに進むことがで きたという見方もできると思います。そ の都度適切なタイミングで必要な知 識を伝えていくことで、この先どれだ け高いレベルまでいけるのか非常に 楽しみです。

私もしつかりと準備をして取り組ん でいきたいと考えておりますので、選 手の皆さんも毎回の練習に全力で取 り組んでいってもらいたいと思います。 引き続き宜しくお願いいたします。

(栗城 聖也)

小 2

【ちゃんとする?】

2月8日にフェニックスズさんとの交 流戦に出かけました。試合内容として は、丁寧にボールを扱い、粘り強くボー ルを奪い返しにくる相手に対して、かな がわクラブの選手たちは大胆さ、賢い

トリコロール 2020.3 月号 発行:**特定非営利活動法人かながわクラブ** 〒221-0076 横浜市神奈川区白幡町 2-11 TEL045 (633) 4567/FAX045 (633) 4577 http://www.kanagawaclub.com

判断、相手の攻撃を防ぐ勇気をもった 守りなど各々の個性を発揮しながら交 流できたと思います。

2 つ気になることがありました。1つ目は、ミスをしてしまった選手に向けて味方から「ちゃんとして!」という声が度々聞こえてくるのです。当然言い返す人もいれば、シュンとしてプレーが大人しく慎重になりすぎて更にミスを重ねてしまう人もいます。練習でもそんな声が聞こえた時には「精一杯プレーしてもミスは起こることもあるから仲間と励ましあってプレーしよう」と伝えるようにしてきたつもりでしたが指導が行き届いていませんでした。

2 つ目は、失点の責任をゴールキー パーだけ?が背負っていたことです。 次の試合に向けてポジション決めをす る際にゴールキーパーだけ誰も手を上 げないことが度々起こりますが、この日 もなかなか手を上げないので選手たち に「どうしてゴールキーパーやるのが嫌 なの?」と聞いてみました。選手たちか ら返ってきたのは、「(お父さん、お母さ ん)がキーパーやっちゃダメって言うか ら」、「ちゃんと止めないと怒られるから (誰に?)」、「点取られたらキーパーの せいでしょ」、「こわい」という言葉でした。 練習やどんな試合でも失点したことで ゴールキーパーを怒ったことがないの ですが、改めて失点はキーパーだけの せいじゃないこと、「味方が取れなかっ たボールを最後にとる勇気がある人は ゴールキーパーやってごらん」と伝える と「じゃあ、やってみる!」と今度は4人 が手を上げてゴールキーパーの取り合 いが始まり、いくつか失点があってもキ ーパーを励ましたり、相手のシュートを

防ぐ場面も多く、ゴールを守ることの楽 しさを少しは感じてもらえたかなと思い ます。

こんなことがあった日、自分の指導の 至らないこと痛感しました。遊ぶ時は思いきり遊び、試合になったら遊び心いっぱいで全力を出し切るのが、かながわクラブらしい選手であると、OBとして思いながら指導しています。

年度内は残り少ない活動となりますが、最後まで選手たちが楽しめる時間をつくれたらと思います。

例年以上にウイルスに気をつけなが らの活動となりますが、自分の身を守る ためにできること(手指のアルコール消 毒、手洗い、うがい、十分な食事と睡眠、 適度な休養)をして、活動再開できたと きには、思いきりサッカーを楽しみましょ う! (嘉手納 大輝)

幼児・小1

2月9日に神奈川区内の2チームとTRMを行いました。24名が8人制で交替しながら6試合(4試合は前後半各10分)を楽しむことができました。

結果はすべての試合で相手チームより多くの失点を許してしまい負けてしまいました。失点のほとんどが空いたスペースにボールを蹴られてしまい、フリーでゴール前に持ち込まれシュートを決められてしまったものでした。あらかじめ、子供たちのポジションを決めて「役割」を指示することはしませんでしたので、GKを除く7人がボールに集まってしまい、あるいは必死にボールを追いかけましたが奪い返すことができない場面で失点を重ねてしまいました。

役割とは、「君はボールを持ったら前へ強く蹴りなさい」「ペナルティエリアの付近にきたらゴール前にパスだよ」というようなチームとしての(あるいはその子のへの)約束、決まりごとになります。

ボールを止める、蹴る、運ぶといった個人の技術がある程度身について、ルールが理解できて、チームの約束事に対して正しい状況判断のもとで各自が行動できることが望ましいことですが、それらがまだ充分に出来ていない子どもたちに役割を与えてしまうと、そのことに振り回されてしまい、そのことしかできなくなってしまう危険があります。

1年生の子どもたちは、サッカーを 始めた時期、ボール扱いの技術、敏 捷性、走力、筋力がそれぞれに異な ります。そのため、ゲームの中で何が できるかも異なります。この時期は、 一人ひとりが、まずはボールを思うよう に扱える技術を身につけて、ゲーム の中で実際にプレーできるか?チャ レンジしてもらいたいと思っています。

TRM から得る物はたくさんあります。 自分よりもキック力がある、ドリブルが 速くてうまい、シュートを積極的に狙っ てくる、ボールを奪うときの寄せが速 い、スローインが遠くまで投げられる、 等々、ユニフォームの色の違う相手と のゲームでは気付くことがたくさんあり ます。それを経験していく中で「もっと うまくなりたい!」の強い気持ちを持っ て欲しいと願っています。

(浜野 正男)

PAPAS

【Papas Over50&40 参加者募集】

トリコロール 2020.3 月号 発行: **特定非営利活動法人かながわクラブ** 〒221-0076 横浜市神奈川区白幡町 2-11 TEL045 (633) 4567/FAX045 (633) 4577

http://www.kanagawaclub.com

Papas から横浜市サッカー協会シニア委員会が主催するシニアマスターズ大会と交歓試合に、参加しているのが、Over50とOver40の2チームです。

例年の年間試合数は、Rec&Compがリーグ戦で概ね 11 試合に対して、Over50&Over40 は、マスターズ大会が 6~7 試合、交歓試合 1~2 試合です。試合数は少ないですが、試合会場は日産フィールド小机、三ツ沢陸上競技場、玄海田公園、谷本公園など、近隣の天然芝、人工芝の素晴らしいグラウンドで楽しい壮年の試合が展開されています。

そこで下記の要領で新年度の Over50&40 メンバーを募集します。新 年度中に 40 歳あるいは 50 歳の誕生 日を迎える方も対象になります。還暦 過ぎの方も、50 歳以上の方も、40 歳 以上に今年なる皆さんも、奮ってご参 加を!

かながわクラブ以外のチームから 県シニアリーグの四十雀、五十雀に 登録している方も、あるいは他の市協 会チーム登録者も参加できます。た だし、登録は2チームまでを厳守せよ との指示が来ていますので、かながわ クラブ以外で新年度登録される予定 の方は、その旨、申し出てください。

新年度登録の締め切りは例年より 早い3月2日(月)としますので、関心 のある方は急いで茅野までご連絡く ださい。

■Over50 募集要項

・Rec&Comp の 50 歳以上のメンバーは、追加負担なしで全員 Over50 に登録する。

・Rec&Comp 以外の Papas メンバーからは事務登録手数料年間 4,000 円でメンバーを募集する。

■Over40 募集要項

- ・Rec&Comp の 40 歳以上のメンバーは、追加負担なしで全員 Over50&40 に登録する。但し、試合出場機会の均衡を図るため、Over40 に登録した50歳以上のメンバーは、Over40がメンバー不足を生じない限り、試合出場を認めない(50歳以上の方は、スーパーサブとして登録のみを行うということです。昨年度も数回、Over50の応援を依頼しました。)。
- ・Rec&Comp 以外の Papas メンバーからは事務登録手数料年間 4,000 円でメンバーを募集する。
- ・Rec&Comp の県リーグ戦試合日程との重複調整は、市協会は兄弟チーム(Rec&Comp のこと)の上位のチームとの調整しかしないので、Comp と重複した場合は市協会に調整を依頼するが、Rec と重複した場合は、日程調整が行われないので、Comp 主体のOver40 チームで参加する。

(茅野 英一)

ヨーガ

【新型コロナウイルス対策】

このところ新型コロナウイルスの話題で持ち切りです。様々な情報が飛び交っていて、その中には怪しいチェーンメールのようなものもあり、はたまたインドカレーが効果的などという話もあり、一体なにを信じてよいのかわからなくなります。

スーパーやドラッグストアに行くとマ スクや消毒液のコーナーはがらんとし ていてなんだか怖い感じがします。こ の感覚はどこかで味わったような・・・と考えていて思い出しました。東日本大震災のときのあの感覚です。なにを買って備えたらよいのか、どういう行動をとったら良いのかよくわからずに只々不安でした。ガソリンスタンドの前には毎日車の行列ができていましたっけ。その行列が今回はマスク行列に変わっただけのような気がしてきました。

まずは落ち着こうと思いました。そして何かウイルス対策をできる良い方法はないかと考えてみたのです。そこで思いついたのがアロマテラピーを使う方法です。

エッセンシャルオイルの中には抗ウ イルス作用が報告されているものもあ ります。もちろん薬剤ではないのでど れくらいの効果があるかはわかりませ ん。でも、とにかく使ってみようと久し ぶりにアロマディフューザーを引っ張 り出してみました。手元にあったエッ センシャルオイルの中から抗ウイルス 作用がありそうなものを選び出し、香り を考えてブレンドしてみました。それ はティートゥリー、ヒノキ、ローズマリー の3つ。いままで試したことのない組 み合わせですが、これがとても良い香 りです。殺伐としていた気持ちが和ら ぎました。これでもしも抗ウイルス作用 が期待できるとしたら一石二鳥ですね。 良い香りを楽しみながらゆったりと深 呼吸。

こういうときこそヨーガの「何物にも振り回されない強い心」が必要なのだということをアロマの力が思い出させてくれました。 (伊藤 玲子)

http://www.kanagawaclub.com





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