

Tricolor

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。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、かながわクラブは、クラブ員及び保護者の皆様、クラブスタッフをはじめクラブに関わる皆様の健康・安全を第一に考え、活動を休止しております。クラブの方針としては、横浜市の学校開放の再開をもって活動再開を考えております。

5月のクラブ費の引き落としは一旦停止させていただきますが、活動休止中グラウンド代や指導費等の活動に関わる費用は発生しないものの、クラブを維持するためには固定費用が必要となります。活動休止中も何とかクラブを存続させ、また再び活動を再開できるよう、活動休止中も最低限の維持費のご負担をいただきたいと考えております。

そのため6月以降のクラブ費につきましては、活動開始時期が見通せないこと、また政府などが実施する休業補償に該当するかが定かではないことなどから、現時点で不確定な要素が多く、クラブを維持していくための最低限の維持費の算出が困難です。したがって具体的な金額等につきましては、この状況が終息し活動が再開できるようになってから、精査してご連絡をさせていただきます。

皆様のご協力を何卒宜しくお願いいたします。

新年度の担当スタッフについて

カテゴリー	担当	
幼児・小1	浜野 正男	
小2	佐藤 敏明	
小3	栗城 聖也	
小4	菊地 健志郎	
小5	豊田 泰弘 古山 未来	
小6	樋口 圭太 今川 暉一郎 豊田 泰弘	
平日小学生	竹沢 一弘 栗城 聖也 古山 未来 豊田 泰弘	
幼児・小学生 アシスタント	小野 津春 輔野 光 青木 達也 伊藤 卓弥	
JUNIOR YOUTH	豊田 泰弘 今川 暉一郎 伊藤 卓弥 栗城 聖也 古山 未来	
YOUTH	今川 暉一郎 古山 未来 伊藤 卓弥 豊田 泰弘	
TOP	代表	二木 昭
	GM	中本 洋一
Papás	GM	茅野 英一
	港北小	浜野 正男
	Over50	茅野 英一
	Over40	瀬長 義男
	Rec	服部 利崇
	Comp	瀬長 義男
ヨ一ガ	伊藤 玲子	

今、グラウンドでは・・・

TOP

【2020 年度シーズン】

2020 年度シーズンも TOP チーム GM を担当します中本です。

TOP チームは神奈川県社会人リーグ1部を中心に活動しておりますが、今年度はまだ開幕が見通せません。通常 10 チーム 2 回戦総当たりで 18 試合行う予定でしたが、189 試合行うことが困難な状況になりつつあります。縮小して開催されると、短期決戦(1 回戦総当たりなど)で順位が決まる可能性があり、それによってリーグの昇降格が決まる可能性もあります。

選手たちも全体の練習ができないあいだ、個人的にランニング、筋トレなど、主に基礎体力をつける練習を行っており、リーグ戦が再開されても 90 分走れる体力を維持するよう努めております。

昨年同様、神奈川県社会人リーグ1部はハイレベルな戦いが予想されます。TOP チームも新入団選手などできる限りの補強はしておりますが、厳しい戦いが予想されます。

ホームゲームは主にしんよこフットボールパークで行われます。まだ TOP チームの試合をご覧になったことのない方も、ぜひ足を運んでいただき、応援していただくと幸いです。

今年度も TOP チームの応援、よろしく願いいたします。

【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

今年度からユース担当となりました今川暉一朗です。簡単に自己紹介をさせていただきます。現在は神奈川県大学の3年生で保健体育の教員免許取得を目標に日々頑張っています。昨年度はジュニアユース担当でした。コーチとしてたくさんの方を学ぶことができました。

ユースの選手達とは積極的にコミュニケーションをとって人数が少ない分1人1人のことをまずは深く知り、選手達にはきちんと社会性を身につけて、サッカー一面でも足りないものをしっかりと指導していきたいと思っています。私はユースの選手達には攻撃に関しては選択肢を与えますが、自由にプレーしてもらいたいと考えています。守備に関しては隙ができないように全員守備を目標にやっていきたいと思いません。チームに必要なプレーはどんなことなのか考えてプレーしてもらいたいと思います。

そして、ユースだけではなく昨年度まで見ていたジュニアユースの選手達にも積極的にアプローチしていきたいと思っています。精一杯指導させていただきます。

大変な時期ですが協力して皆さんで乗り越えていきましょう。

1年間よろしくお願い致します。

(今川 暉一朗)

今年度より YOUTH を担当することになりました古山です。

私は選手達に存分にこの環境を楽しんで欲しいと思っています。部活動とは違って選手個々の意見や行動が大きくチーム

を動かすことができるこの環境だからそのやりがい選手には感じて欲しいと思っています。それと同時に大きな責任も感じて欲しいと思います。1人でも練習に来なかったり、練習の態度、言動などネガティブに向いてしまえば、それだけチームはネガティブに傾いてしまいます。選手全員がこの活動に対して本気になって同じベクトルを持つということが必要になります。そうして個人が成長することで組織として素晴らしいチーム、そしてサッカーができるようになると思います。その過程を共にできたらと思っています。よろしく願いします。

また JUNIOR YOUTH や小学生なども担当することもあるのでよろしくお願い致します。

(古山 未来)

JUNIOR YOUTH

今年度 JUNIOR YOUTH を担当させていただきます豊田です。改めまして今年度 1 年間、宜しくお願いいたします。

昨年までは YOUTH をメインに担当しておりましたが、同じグラウンドで活動する JUNIOR YOUTH のことは常に気にかけて状況はある程度把握するようにしていました。また、新中2と新中1は小学生の頃に担当させていただいたことがありますし、新中3はいつも YOUTH に助っ人参加してくれていたこともあり、選手個々の特徴はある程度把握しているつもりです。外部から新しく加入する新中1の選手たちも、練習会やセレクションにて様子を見させていただいている中で、それぞれに特徴を生

かしたプレーを見せてくれており、非常に楽しみにしております。

新年度のスタートに向けて、2 月頃から担当スタッフで集まりミーティングを開いたり準備を進めていましたが、新型コロナウイルスの影響で活動を行うことができず非常に残念です。

活動が制限されているこの時期にどのように過ごすかが、この騒動が終息し通常通りの生活に戻った時に差が出てくると思います。自分の使える時間が増えていると思いますので、サッカー以外のことについても、このタイミングでしかできない新しいことに興味を持ったり、新しい本を読んだり、自分の時間を満喫してもらえたらと思います。

もうしばらく皆でグラウンドに集まってサッカーをすることは出来なそうですが、それまでは課題や情報を提供したり、オンラインでミーティングを行ったりと、出来ることを進めていきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

はじめまして。今年度から JUNIOR YOUTH、YOUTH、小学生に GK コーチとして関わることになりました、伊藤卓弥と申します。よろしくお願いいたします。

主なサッカー歴としては、小学校 6 年間はかながわクラブに在籍し、その後日産 JUNIOR YOUTH、YOUTH、横浜 F・マリノスで 95・96・97 年、セレッソ大阪 98・99 年に在籍し、Jリーグでプレーしておりました。

指導者としての経験はありません

が、選手時代きつかったトレーニングはよく覚えています。C 大阪時代は、GK が一番走っていたような気がします。

その他砂場でのトレーニングなど...楽しみです。

現在は、サッカーから離れて 20 数年経ってしまいましたが、またサッカーに携われる事になり嬉しく思います。

今大変な事態に見舞われていますが、終息後思い切りサッカー楽しめるように我慢、我慢で辛いけど頑張りましょう！

(伊藤 卓弥)

小 6

初めまして。小学 6 年生を担当することになりました、樋口圭太(ひぐちけいた)と申します。

横浜に生まれ、ジュニアユースから TOP まで、離れていた期間を合わせると 18 年間かながわクラブで育ちました。今回は指導者という形でクラブに戻る事ができ、大変嬉しく思います。

担当する小学 6 年生とともにサッカーを通じて成長を志し、そしてクラブの発展のために努力して参ります。1 年間、どうぞよろしくお願いいたします。

(樋口 圭太)

小 5

今年度小 5 を担当させていただきます豊田です。今年度一年間宜しくお願いいたします。

新型コロナウイルスの影響によりク

ラブも活動することができておりませんが、皆さんは毎日どのように過ごしていますでしょうか。毎日外に出て思い切り体を動かすことも、友達に会うこともできず、制限された生活を送っているかとは思いますが、考え方によっては、不謹慎かもしれませんが、自分の使える自由な時間ができたと考えることができますと思います。ぜひその自由な時間を使って、このタイミングでしかできない新しいことに興味を持ったり、新しい本を読んだり、自分の時間を満喫してもらえたらと思います。

いつかはこの騒動が収まり、またみんなと思い切りサッカーをすることができる日が来ます。その時には元気に思い切り楽しくサッカーができるよう、それまでは少しでも良い時間を過ごしてもらえたらと思います。

(豊田 泰弘)

小 4

今年度 4 年生を担当させていただきます、菊地健志郎(きくちけんしろう)です。よろしくお願ひします。昨年は 5 年生を担当していました。

新型コロナウイルスの影響でまだ皆さんに会うことができないのが非常に残念です。

皆さんはどのような生活を送っているでしょうか。学校が休みで外にもあまり出ることが出来ない状況ですが、生活リズムをなるべく崩さないよう心掛けてみて下さい。

この状況が明け、サッカーができるようになったら思い存分サッカーしましょう！

みんなとは、とにかく楽しくサッカーをしていきたいと思っています。もちろん試合の勝ち負けはありますが、楽しむ事も大切です。大好きなサッカーをもっともっと好きになってもらえるよう練習していけたらと思います。

(菊地 健志郎)

小3

新年度小学3年生を担当することになりました、栗城聖也です。

去年は、3年生を担当していました。

私はかながわクラブのユースで選手としてプレーしていましたが、指導を始めて今年で3年目になります。指導者としてはまだまだ足りない部分もあるかとおもいますが、まずはサッカーを心から楽しんで、もっと好きになってもらえるような活動をしていきたいとおもいますので、宜しく願い致します。

(栗城 聖也)

小2

【ご挨拶に代えて】

今年度、2年生(U-8)カテゴリーを担当させていただくことになりました。3月末からの学校休業要請と4月からの緊急事態宣言の発出により、クラブとしての活動もできない状況ですが、明けない夜はありませんので、必ず事態は終息します。早期の活動再開を見据えて、今、私たち(親子共々)がしなければならないことを、粛々と行うようにしましょう。

【命の大切さを…】

子どもたちは、「外で遊べない」「友だちと会えない」「勉強が遅れる」などといった不満を抱えながら、健気に辛抱していることでしょう。2年生には少し難しいかもしれませんが、是非、保護者の皆様には、「外で遊ぶこと、友だちと会うこと、勉強が遅れること」よりも「命」が最も大切であることを説いていただきたいと思います。治療薬もなく、ワクチンも開発されていない現状で、病に侵されることやその病を他人に感染させてしまうことの恐ろしさをお子さんに伝えましょう。

【今すべきことを…】

人から人への感染症だということが分かっています。極力、人との接触を避けることが大切です。そのための外出自粛であり学校休校なのです。そして、何よりもウイルスに負けない免疫力を高めることが求められます。生活の乱れは免疫力の低下につながります。学校が休みであろうと、「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけましょう。食事で必要な栄養を摂取し、睡眠により肉体的な休養をとり、そのうえで密閉、密集、密接という三密を避けた生活を送ることです。

細かなことでは、マスクの着用、手洗い・うがいの励行ということも欠かせないでしょう。いずれにしても、活動が再開されたときに、思い切りサッカーが楽しめるような準備を、今、しておきましょう。

【一人のできること】

外出自粛とはいえ、ビタミンDの生成のためには太陽(日光)にあたることは大切なことです。毎日、定期的に屋外で体を動かすこともお勧めします。幸い、サッカーはボールが一つあればできるスポーツです。勿論、試合はできませ

んが、個人技術のトレーニングはできません。身体の発達面を考慮しても、神経系統の発達が著しいこの時期ですから、たくさんボールに触れることは非常に大切なことです。

具体的には、ドリブルの練習やフェイントの練習です。試合の状況を頭で想像しながらドリブルでボールを運んだり、フェイントで相手を交わしたりするので、常に相手を想定してのボールタッチであったり、ボールコントロールであったりすることが上達への第一歩なのです。

【最後に】

保護者の皆様には、指導方針や1年間の指導の流れなどをお伝えすべき時期ではありますが、それはいずれ落ち着いてからと考えています。ただ、指導に際して、常に大切にしている以下の4点に関しては、最初にご理解いただきたいと思います。それは、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いきたいと思っています。宜しく、ご理解、ご協力を頂ければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

元気でやっていますか。新年度、幼児・小1を担当することになりました浜野正男です。

2ヶ月以上、みなさんと一緒にサッカーをすることができていませんが、毎日、どんな生活をしていますか。家や近所の広場・公園でどんなことをし

て遊んでいますか。

サッカーで一番楽しいのはゲームですね。自分の好きなプレーができたとき、ゴールを決めたとき、相手ボールを奪ったとき、味方のゴールにつながるパスが出せたとき、そしてゲームに勝ったとき、楽しい！嬉しい！の気持ちは何度味わってもよいですね。

残念ながら今は、それがみなさんと一緒にできません。そしてこの不自由な生活はまだ続いてしまいます。

そこで、またみなさんと一緒にサッカーを楽しむことができるまでに、やっておいてほしいことをコーチからお願いしておきます。

- (1)1日最低 15 分は太陽光線を浴びてください。
- (2)リフティングが 10 回以上できるように毎日練習してください。
- (3)早寝、早起きの生活を続けてください。
- (4)ゲームをしたり、テレビを見たりする時間を決めて楽しんでください。
- (5)お父さん、お母さんの言うことをちゃんと聞いて、自分にできることは自分でやってください。
- (6)本をたくさん読んでください。
- (7)宿題や家でできる勉強は最後まできちんとやってください。

以上のことを、幼稚園・保育園、学校が始まるまでに、全部できるようにチャレンジしていきましょう。

コーチは、皆さんとサッカーを楽しむ時が来ることをとても強く願っています。それまでの間、みなさんも元気で毎日を過ごしてください。

(浜野 正男)

小学生アシスタント

昨年度に続きアシスタントコーチを務めます、輔野です。

今、世界中で経験した事のない世の中が続いていますが、手洗い・うがい・消毒を徹底し、一人ひとりが自己管理をしっかり行い、活動が再開になった時にまたみんなで元気に楽しくサッカーが出来たら良いなと思います。

今年度も子ども達の成長を近くで見届ける事ができ、嬉しく思います。一年間宜しくお願い致します。

(輔野 光)

今年度も小学生のアシスタントとしてこのクラブに関わらせていただくことになりました青木です。選手達の将来のために少しでも力になれるようがんばります。

選手の皆さん、一緒にサッカーを楽しみましょう！

(青木 達也)

Papas

【Papas】

新年度が始まりましたが、武漢ウイルスによるパンデミックという第二次大戦後最大の災禍が世界を覆っています。私達の日常は失われ、ボールを蹴ることもままなりません。しかし、必ずやサッカーを楽しめる日がきます。それまで、独りで備えましょう。

(Papas GM 茅野英一)

【Over50】

Papas の Over50 チームは 50 歳以上の Papas メンバーで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ますが、ご案内のとおり、開幕の見通しが立ちません。しかし、その日に備えて、心と体の健康を維持していきませんか。再開すると、きっと密な日程で試合が組まれるでしょう。その時は日程調整をお願いします。Over40 から助っ人の要請もきっとあるでしょう。それもよろしくお願ひします。

(Over50 茅野 英一)

【Over40/Comp】

今年度も Comp、Over40 を担当します瀬長です。よろしくお願ひいたします。

本来ならば4月から開幕する県リーグ、市リーグともに5月末まで延期となっている現在、皆様はどのように過ごされていますでしょうか。

仕事の都合上、通勤されている方もいらっしゃると思います。感染には十分に注意いたしましょう。

また、先行き不透明なところがありますが、開幕に向けてジョギング、散歩などで体力維持をお願いいたします。

わたくしも昨年から毎日1万歩を実施しています。自粛中の今は家でウロウロして5000歩、夕方から外に出て5000歩散歩しています。最近では鶴見川のサイクリングコースも人が多く3密を避けて一般道を歩いています。また、最近までジャージ掛けになっていたワンダコアで腹筋を始めました。皆様も工夫して体を動かしてみてください。

この状況が1日でも早く改善され、

皆様がグラウンドで躍動できることを願っています。

(Over40/Comp 瀬長 義男)

【Rec】

今季も神奈川シニアリーグ四十雀4部の闘いに挑みます。昨季は5勝で勝ち点15。過去最高の成績でした。40～59歳の総勢26人で、さらなる高みを目指すつもりでしたが、今はとにかく辛抱です。リーグ開幕日に、全員が笑顔でピッチに立えますように、気持ちにはポジティブに、そしてキープ・スマイルでいきましょう。

(REC 服部 利崇)

【港北小 Papas】

2ヶ月以上に及ぶ不自由で窮屈な生活を強いられていますが、いかがお過ごしでしょうか。おそらく、数年先に振りかえる時期が来ればわかるのでしょうね。今はもう誰もが歴史上の重大事に巻き込まれてしまいました。目に見えない敵に対して、緊張と油断、恐怖と慣れ、要・不要／急・不急の判断と葛藤を繰り返しながらも生きていかねばなりません。この苦難を乗り越えた後に、私たちはどんな道を選ぶのでしょうか。新しい価値観、行動様式、働き方、さまざまな機器の活用法、生き方が生まれるのでしょうか、その代償はあまりに大き過ぎます。不安もありますが、明日も散歩して自分の住んでいる街を見ながらおいしい空気を吸って、生きている幸せを感じていきましょう。

そして、また、皆さんとサッカーを楽しむ時が来ることを切に願っています。

それまでの間、どうかお元気で過ごしてください。

(浜野 正男)

ヨーガ

【オンラインに試行錯誤中】

新型コロナの影響が思いのほか長引いています。水曜日ヨーガクラスだけでなく、私が担当しているどのヨーガクラスの再開もいつになるのか目途が立たない状況が続いています。

いつも感染の危険にさらされている感覚、そして先が見えない恐怖はストレスです。しかもどこかに出掛けてそのストレスを発散することもできません。最初は「長めの春休み」と思っていたのんびり過ごそうと構えていた私もさすがに少し疲れてきました。人と会って話をしたり、皆様とご一緒にヨーガをしたりしたい気持ちが高まります。

そんなときにヨーガの参加者の方から「オンラインヨーガクラスを行ってもらえませんか。」とリクエストがありました。「なるほど。」オンラインなら集まらなくても出掛けなくても一緒にヨーガを楽しむことができます。

そこで、私の個人的なクラスで4月中旬に3回、お試しオンラインヨーガクラスを開催してみました。手探り状態、まさに試行錯誤の連続ですが、知合いのインストラクターやパソコン関係に詳しい友人に助けをもらいながらなんとか続けていけそうな手ごたえを感じています。

確かに実際に集まって行うクラスのようにうまく伝わらない部分もあります。でも、おうちでくつろぎながら行える、お子さんと一緒に行える、宅配便が

来てもうけとれる、忘れ物に気づいてもすぐにとりにいける、といった思わぬメリットも感じます。

オンラインヨーガクラスなかなか良いです。少しずつ上げていって、みんなでの状況と上手に付き合っていくように、この試練を元気に乗り切れるようにと思っています。

(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
ポーズ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：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

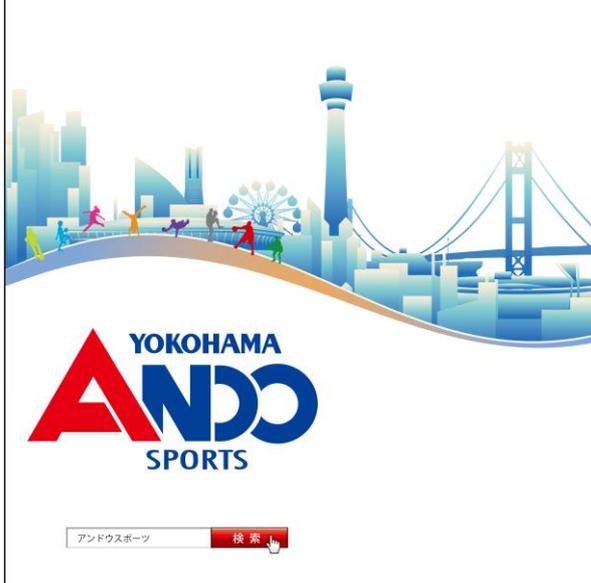
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円(税込)販売中



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