

トリコロール

今、グラウンドでは・・・

TOP

【2021 年度シーズン】

明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

2020 年を振り返り、リーグ戦は新型コロナの影響で試合数は半分の 9 試合(1 チーム辞退のため実際は 8 試合)、降格なしで行われましたが、結果は 1 勝 7 敗でした。降格なしに救われた形になりますが、練習回数も激減し、選手それぞれのコンディションもなかなか上がらず、また無観客での試合と大変厳しいシーズンになりました。

2021 年シーズンは、例年通り天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権から始まります。リーグ戦は 4 月開幕予定で 2 部からの昇格 2 チームを加えて 12 チームで戦うことになり、2 部リーグへの降格は 4~6 チームとなります。上位半分以上の順位にならないと降格することになるため、最低でも勝率 5 割以上が求められます。新チームは年明け早々に活動を再開する予定です。現時点では無観客試合での開催が継続される予定ですが、無観客試合が解除された場合には、ぜひ観戦していただきたいと思えます。詳しくはクラブ HP でお知らせします。

今年も TOP チームの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

新年あけましておめでとうございます。YOUTH は K4 リーグ戦を全て終え、結果は 1 勝しかできませんでした。JUNIOR YOUTH の選手たちには毎回の試合に帯同してもらいました。YOUTH の選手たちには感謝の気持ちを忘れずにプレーするように伝えていきます。一人ひとりが成長しようと「このプレーどうしたら良いですか」など個人的に私に質問して来たり、成長したいと思って自分から行動している選手が多くなって来ました。その気持ちを持っていることはうれしいですが、まだ実際のプレーに繋がってはいないなど感じています。

最近では、JUNIOR YOUTH の選手たちの方が戦っている試合が多くなっています。YOUTH の選手が引っ張っていかなければいけないのに情けないと感じております。厳しいことを言いますが、人数が少なくてなかなかモチベーションが上がらない気持ちも分かりますが、YOUTH の選手たちが引っ張っていけるように 2021 年は頑張ってください。

今年もよろしくお願いいたします！

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

旧年中は大変お世話になりました。本年も宜しくよろしくお願いいたします。

昨年はコロナ禍で制限の多い中での活動となり、非常に難しいシーズンとなりました。前半は緊急事態宣言等の影響により、グラウンドで活動ができない時期も続き、オンライントレーニング等も取り入れながら我慢

の活動が続きました。

後半は延期になった公式戦が一気に再開し、ほぼ毎週末に公式戦の連戦という日々が続きました。

そういった難しい状況下でしたが選手たちはたくましく活動に取り組むことができ、この1年間で個人としてもチームとしても、飛躍的に向上することができました。

県 U-15・14・13 リーグはコロナ禍の影響で昇降格なしという規定で開催されましたが、最後まで結果にもこだわり取り組むことができ、今後に向けて手応えのあるシーズンとすることができました。さらに、U-15・14・13 リーグの連戦に加え、U-18 年代の公式戦にも多数の JY 選手が参加して、たくましく戦うことができておりました。高校生年代の真剣勝負を経験することにより、結果的に飛躍的な能力の向上に繋がりました。

保護者の皆様におかれましては、このような状況下でもクラブの活動にご理解いただき、選手を活動に送り出していただき誠にありがとうございます。今後とも、宜しくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

小 6

11月、12月は以下の4つのテーマに対してトレーニング、試合を行いました。

11月

①【強い寄せと粘り強い守備】

②【守→攻への切り替え】

12月

③【優先順位と状況判断】

④【縦パスの質】

試合はかながわクラブ JY(中学生)、マリノス P r 追浜など優れた対戦相手とマッチメイクし、テーマを成功させるための準備や判断の【スピード】が自然と上がるように配慮しました。①に関してはある程度の手応えがありますが、②に問題があるため③、④の精度がまだまだ低いのが課題となっております。1月10日(日)から始まる県大会やその後の区大会に向けて、またそのような大会を通して今の課題やその他この年代に必要なことを一つ一つ取り組み、JY 年代につなげていきたいと考えております。今後とも、よろしく願いいたします。

(樋口 圭太)

小 5

旧年中は大変お世話になりました。本年も宜しくお願いいたします。

昨年はコロナ禍で制限の多い中で活動となりましたが、活動内容を問わずほとんどの選手が毎回参加してくれて、在籍人数が多いうえに出席率も高く非常に活気のある活動を行うことができたことを嬉しく思っています。

日頃の活動ではなるべくボールを触る時間を増やし、楽しみながらボールを止める・蹴るといった必要な基本技術を身に付けていってもらうことを心がけて取り組んでいます。

この学年の良いところは、試合となると100%全力で夢中になって取り組んでいる子が多いことです。夢中に楽しんで全力で取り組むことは、上達において重要になってきますので、引き続きどんな練習や試合でも全力で取

り組んでもらいたいと思います。

保護者の皆様にも試合会場でのサポートや審判のサポート、急な予定変更にも関わらずご調整いただいたりと、日頃からクラブの活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

まだしばらくはコロナ禍での制限の多い活動が続くかと思いますが、ご家庭とも連携しながら少しでも子どもたちが伸び伸びとサッカーを楽しめる環境を提供していきたいと考えております。引き続き宜しくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

小 4

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。

去年はコロナ禍の中、活動をスタートするのが遅れてしまい、私自身も、新しい学年の担当ということもあり緊張している部分もありましたが、愛くるしい子どもたちのお陰で、良いコミュニケーションを取ることができました。

保護者の皆様に対しては、画面越しであったり、送迎の時だけなど、しっかりと挨拶する機会が持てず、不安にさせてしまう部分があったかと思いますが、暖かい言葉をかけてもらったり助けて頂いた部分が多く、誠にありがとうございました。

昨年唯一の公式戦であった国チビに関しては、最終日まで上位争いをする素晴らしい結果となりました。サッカーをするのもままならない状況の中で、とても良い経験ができたと思います。

日々の活動では、アップ→基礎練

習→ゲームといった流れで練習を行ってきました。

基礎練習では、『キック』を中心に練習しています。

試合中に、良いポジショニングにいるのにパスが通らない、そのパスが通っていればチャンスだったのに、など、蹴る場所はわかっているけど、狙い通りに蹴ることができない、そんな瞬間が多く見てとれたので、『キック』を練習しています。

サッカーでは蹴ることは基本中の基本ですが、毎回狙ったところに蹴ることができる選手はそうそういません。しかし少しでも成功率を高め、チャンスを多く作る、ピンチを無くすことはできると思うので、これからも蹴ることに関しては継続して続けていきたいと思っています。

今年度も残りわずかですが、よろしくお願ひ致します。

(菊地 健志郎)

小3

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願ひ致します。

あつという間の1年でしたが、選手にとっても我々指導者にとっても、良い経験ができた年にすることができたと私は思っています。

12月に行ったトレーニングマッチでは、良い部分もたくさんありましたが、修正すべき点や課題等、気になる部分もいくつかありました。その後のトレーニングで継続して課題克服に取り組んできた結果、チーム全体として大きく成長することができたと感じています。

トレーニング内での取り組み姿勢、積極的に取り組むこと、チャレンジ精神、など選手のサッカーに対する意識、姿勢がよりよくなってきております。コミュニケーションをしっかりとりながらサッカーができてきており、とても良いチームになってきていると実感しております。皆を勇気づけるポジティブな声かけが常に聞こえてきて、怖がることなくチームのために積極的なプレーも目立ち、練習や試合でのプレーの内容が日々良くなってきていることを実感しております。

(栗城 聖也)

小2

【仲間を大切に！】

かながわクラブでは、サッカーの指導を通じて、子どもたちに伝えようとしていることがいくつかあります。その一つが「仲間を大切にしよう！」ということです。サッカーは一人ではできません。試合はチームメイトと相手チームの選手たちと指導者、審判などの大人がいないと成立しません。そうしたサッカーを取り巻く様々な人々を尊重することを日本サッカー協会では「RESPECT」という言葉で表現しています。しかし、これは決して難しいことではありません。味方や相手となって一緒に戦う仲間とルールを厳格に運用してくれる審判、グラウンドを用意してくれたり、お弁当を作ってくれたりする保護者に感謝の気持ちを持つことなのです。相手を敬ったり、相手の存在を認めたり、当たり前のようにサッカーができる環境に感謝することが、仲間を大切にすることに繋がります。

【サッカーを通じて人間的な成長を…】

サッカーが上手とか下手とかは全く関係がありません。一人の人間として人を認めることができなければ、社会生活もままなりません。サッカーに限らず、人間は一人では生きてはいけない生き物ですから…。ともするとクラブ内でも、サッカーが上手なことを鼻にかけて、サッカーがそれほど上手くない子を見下すような場面に遭遇することがありますが、言語道断です。人間の価値はサッカーで決まるわけではありません。サッカーがうまければ、すべて許されるということもありません。

また、サッカーを始めて数年での実力の差なんてちっぽけなものです。本気でサッカーに取り組めば、あつという間に逆転可能な実力差と言えます。しかし、子どもたちの中には勘違いをしている子もいますので、その場合は、指導者としてはきちんと指導をする必要があります。かながわクラブでは、子どもたちにサッカーの技術の向上だけでなく、人間的な成長をも実現したいと考えます。

【お団子サッカーの意義】

お団子サッカーに象徴されるように、子どもたちの本能に任せてサッカーをさせると、およそ大人が考えるサッカーとは程遠いものになります。1個のボールを皆で追いかけて回し、味方も相手も関係なく我先にボールに触れようとし、そういった光景を微笑ましくも、また、もどかしくも感じている保護者は多いと思います。

しかし、子どもたちにこのお団子サッカーを経験させることはとても大切なことです。サッカーを始めたばかりの子ど

もにとっては、自分とボールという関係性しか認識できません。仲間と力を合わせてという関係を認識できないのです。本能的にボールを手放したくないと思えば、ボールを取りにくる相手に対しては、絶対に取られまいとします。こうした子どもの本能を上手に利用して、個々の技術の向上につなげるのです。

更に大切なのは、以前にもお話ししたように、子どもたちの成長にとって、ボールに数多く触れることで鍛えられる神経系の発達が著しい時期であることが挙げられます。ドリブルやフェイントに欠かせない柔らかなボールタッチや体の使い方など個人の技術を向上させるにはもってこいの時期なのです。

「雀百まで踊りを忘れず」や「三つ子の魂百まで」という俚諺を持ち出すまでもなく、この時期は様々な技術習得にとって最適であるだけでなく、身につけた技術は一生涯役に立つのです。

【大人のサッカーの縮小版は NG！】

お団子サッカーを見ながら、「ボールを展開すればいいのに…」とか「ドリブルよりもパスだろう！」と大人が考えることは自然なことです。しかし、小学校低学年(U-8)の子どもたちに、そうした大人のサッカーの縮小版を押し付けるのは非常に危険です。子どもたちの技術向上の可能性を潰してしまうだけでなく、自由にプレーできるというサッカーの楽しさをも子どもたちから奪い取ることになるからです。

技術に関しては、頭で理解しても身につくわけではありません。体に覚えさせるというと乱暴に聞こえますが、神経型の発達が著しい小学生低学年の時期に数多くボールに触れさせる指導に

より身につくと言えます。逆に、戦う気持ちや戦術は頭で理解しなければ、身につかないものです。もう少し年齢を重ねることを待たなければならぬでしょう。

こうした観点からも、子どもたちにはお団子サッカーを経験させる大切さと共に、大人のサッカーの縮小版を押し付けることの無意味さもご理解いただけるでしょう。

【お願い】

最後に保護者の皆様に、サッカー4級審判員の資格を取ってほしいというお願いです。サッカーのルールはそれほど難しくありませんし、ルールを知ることによってサッカーの見方も変わり、子どもへの声掛けも変わります。今年度の講習は既に終了しましたが、コロナ禍では、オンラインの講習会で資格の取得ができます。4月になりましたら、是非、多くの保護者の方々に審判員の資格を取ってほしいと思います。

一日も早いコロナの終息を願い、また、皆様にとって良い一年になりますようにお祈り申し上げます。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

令和3年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

昨年は3月以降、新型コロナウイルスとのまさに『未知との遭遇、そして闘いの年』になってしまいました。例年のような体験会が開けず、前年度からの継続者中心のメンバーでのスタートとなりましたが、年末には16名となり、フルコートでのゲームを楽しむことが

出来ました。

保護者の皆さまには、子どもたちの健康管理、毎週の送迎にご協力いただき、心より感謝しております。恒例のクリスマスフェスタや親子サッカー、親睦会が開催できず、また、対外試合も2回しか実施できなかったため、皆さまとの交流も叶わず、たいへんに残念です。

まだまだコロナ禍での不自由な生活が続きますが、子ども達と元気に、楽しくサッカーが出来ることに感謝して、コーチとして全力で取り組んでいきます。

改めまして、本年もよろしくお願い致します。

(浜野 正男)

Papas

新年明けましておめでとうございます。

昨年は100年前のスペイン風邪以来の新型コロナウイルス感染症パンデミックの嵐が吹き荒れ、スポーツの世界も大変な事態になりました。一昨年のラグビーワールドカップに続いて、東京オリンピック・パラリンピックが開催されるはずだったのですが、今年に延期になりました。そして現在、第3波の真っ只中にあり、再度の緊急事態宣言が発出されようとしています。

本年がどのようになるのか見通すことが大変難しい状況ですが、健康で安全に暮らすことができ、そして心からスポーツを楽しむことができることを願うばかりです。

【Over40 準決勝進出！】

横浜サッカー協会マスターズ大会

で我が Over40 が準決勝に進出しました。昨年の Over50 に続いての快挙です。日程は下記のとおりですが、この状況下のため、チーム関係者以外の入場はできず、スタンドも閉鎖された無観客で実施されます。応援の気持ちだけでも届けたいのですが。

◆準決勝 1月16日(土) 09:30

ニッパツ三ツ沢球技場

◆決勝 1月17日(日) 11:00

ニッパツ三ツ沢球技場

【Papás 新チーム編成】

県シニアリーグの新年度チーム登録は前年末となっており、先日、新チームが服部、瀬長両マネージャからリーグに登録されましたので報告します。

Recは昨年同数の26名、内訳は50歳以上が12名と若干高齢化しました。監督は田近昌幸、連絡担当は服部利崇、審判担当は高橋信一が担当します。新年度のRecはこれまでと同様に、県リーグ4部の中で上位を目指して壮年サッカーを楽しみます。

Compも昨年同数の19名です。監督、連絡担当、審判担当は、引き続き瀬長が担当します。新年度も少数精鋭で上を目指します。

昨年末に横浜市シニア委員会登録のOver50&40の意向調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。市シニアの新チーム登録の時期は、新年度の4月ですので、再度意向確認を実施しますのでよろしくお願い申し上げます。

新年度体制のメーリングリストの更新は順次行っていきます。不都合があれば、事務局にご連絡ください。

【Papás は募集中！】

Papásは港北小(現在は別会場)の活動はもとより、Rec&Comp、Over50&40の各チームも随時メンバーを募集しています。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

(茅野 英一)

ヨーガ

【謹賀新年】

明けましておめでとうございます。

今までに経験したことのないような出来事が満載の昨年でした。そして、新しい年を迎えたからと言っても「心機一転すっきりとスタート！」という状況にも気持ちにもなることが出来ないのが残念なところです。

「コロナ禍」と言われてから一年近くなります。長く続く、どのような事態が起きて来るのか予想の出来ないこの状況下ではストレスを感じていないひとは皆無と言っても良いでしょう。これはストレスケアで言うところの正に「慢性的なストレスを受け続けている状態」と言えます。心のトラブルが発生しやすい危険な状態です。

では、どのようにしたらこの状況の中でも健康に幸せに生きていくことができるのでしょうか。

ナチス党政権下のアウシュビッツ収容所に関する研究があります。そこにアウシュビッツ収容所で生き延びた多くの人に共通する点があると記されています。その共通点とは「恐ろしい環境の中にも心が自分の内側に向いていて、人生の意味を感じ、希望を失っていなかったこと。」だそうです。これはヨーガの教えにも共通していま

す。

コロナ禍が過ぎたときにどうしたいのかの目標を持ちましょう。未来には新しい出会いも待っているに違いありません。生きる意味を見出して進んで行きたいですね。

皆様の今年の「新年の抱負」は何ですか。その目標に向かって「今できること」を一つひとつ実行していきましょう。それこそが健康に幸せに生きる道だと思います。

新年は1月13日よりヨーガクラスが始まります。また、皆様と楽しくヨーガを行いましょう。心から笑えば免疫力もアップ！

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(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

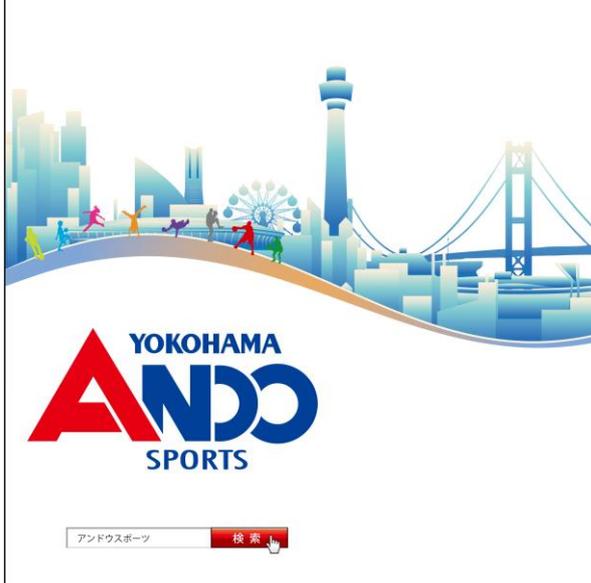
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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