

TRICOLOR

今、グラウンドでは・・・

TOP

【2021 年度シーズンへ向けて】

天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権を行い、1 月 17 日(日)に 1 回戦、FCコラソンプリンシパルと戦い、2-1 で勝利しましたが、1 月 24 日(日)に品川 CC 横浜と戦い 1-4 で敗れました。

次の公式戦は県リーグ戦になります。現時点で開幕日は決まっておりませんが、例年になく厳しい戦いが待ち受けています。現 10 チームに加え 2 部から昇格してきた 2 チーム、計 12 チームでリーグ戦を戦いますが、自動降格は 4 チーム、万が一関東リーグからの降格チームが発生した場合には、最大で 6 チームの降格となります。つまり、最低でも勝率 5 割以上の成績を収めなければ、1 部残留は厳しい状況となります。

社会人選手権を終えたばかりですが、選手たちはリーグ戦に向け練習に励んでおります。この時期、選手の移動が激しいのですが、かながわクラブにも練習生が参加しており、以前とは比べ物にならないほどの大人数で練習ができています。お互い切磋琢磨することにより、選手のレベルも上がっていくと思います。

リーグ戦については、詳細がわかり次第、みなさまにお知らせしたいと思います。

【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

1 月は練習の時間が短くなり、体力を維持していくためにも、ボールを使いながら走るメニューを頻繁に行ってきました。選手たちは少し苦しいトレーニングかもしれないですが、苦しいトレーニングでも一生懸命に取り組む選手もいれば、手を抜いてしまう選手もいます。手を抜かず取り組むことができれば体力維持だけでなく、間違いなく体力向上にも繋がっていくと思います。全員が同じ方向に向かっていけるように指導していきますので今後ともよろしくお願い致します。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

1 月は緊急事態宣言が出され引き続き制限のある中での活動となりましたが、中 2・3 はトレーニングマッチ、中 1 は県 U-13 リーグと対外試合をすることができました。

中 2・3 は厳しい県 U-15 リーグの連戦や高校生相手との試合を経験してきた成果が現れてきており、ある程度プレッシャーの強い状況においても慌てずにボールを保持して自分たちの良い攻撃の形を作れるようになってきております。課題は走力とスタミナであると感じており、日頃のトレーニングにおいては、走ることを意識したトレーニングを多く取り入れています。3 月に開幕予定である県 U-15 リーグに向けて引き続き走りこんで、自分たちの持っている技術を十分に発揮することができるだけの走力とスタ

ミナをつけていきたいと考えております。

中1は県U-13リーグにおいて1戦1敗となりましたが、勝った試合においてはもちろんですが、惜しくも負けてしまった試合においても、出場した選手全員が良く集中し、良く走り、翌戦うことができておりました。課題はピッチ外での取り組みにあると考えております。中1は仲が良く非常に良い雰囲気の日頃から取り組むことができておりますが、調子に乗って羽目を外し過ぎることがあります。そういったふざけ過ぎてしまう緩い部分を改善することができれば、さらに上を目指すことのできるより良いチームに成長できると考えております。この学年ならではの明るい良い雰囲気を残しつつ、ここぞというときに力を発揮することができるチームに成長していけるよう引き続き取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

小6

1月は緊急事態宣言発令により県大会が中止となり、同時期に行われた区大会は安全のために辞退させていただきました。活動は港北小に限定して行ってきましたが、選手達はモチベーションを落とさずにトレーニングに励みました。

12月のテーマである【優先順位と状況判断】【縦パスの質】に改善が見られてきたので1月の中頃からは【ドリブル】にテーマを設定し、以下の4項目に分類してトレーニングを行っ

ております。

- ①外すドリブル
- ②キープするドリブル
- ③運ぶドリブル
- ④突破するドリブル

この4種類のドリブルをエリア(自陣と敵陣)そして状況によって使い分けることで試合の質が高まります。実際、選手達も状況に合わせたドリブルを少しずつ使えるようになってきました。

小学校卒業まであと少し、今後この年代に必要なことを一つ一つしっかり取り組んで、JY年代に繋げていきたいと思っております。

よろしく願いいたします。

(樋口 圭太)

小5

1月は横浜少年サッカー大会(横浜市長杯)の試合を行いました。この大会は横浜市内のチームによるトーナメント形式の大会となり、ベンチ入りメンバー数も限られていることから、選抜メンバーでの参加となりましたことをご理解ください。メンバーに選ばれた選手たちもそれ以外の選手たちも非常に成長しており、能力に大きな差はなく、メンバー選考は非常に悩みました。

結果につきまして1回戦は、試合開始直後は初戦の緊張から硬さが見られたものの、徐々にいつも通りのプレーをすることができ相手を圧倒し勝利することができましたが、2回戦では横浜市内でも上位の実力をもつチームに対し最後まであきらめず非常によく戦うことができていま

したが、最後まで持ちこたえることができず惜しくも敗れてしまいました。

試合に参加したメンバーは、試合で感じたことを生かしてさらに上を目指して日々の活動に取り組んでもらいたいと思っております。試合に参加していないメンバーも悲観する必要は全くありません。確実に成長できているので引き続きかながわクラブの活動を通して、サッカーを楽しみながら成長していってほしいと思っております。

非常事態宣言期間が延長され、引き続き制限された中での活動が続くことが予想されますが、感染予防対策に留意しながらも可能な範囲で対外試合も組んでいきたいと考えております。

引き続き体調管理に注意しながら元気に活動に参加してください。

(豊田 泰弘)

小4

最近の練習では、ミニゲームの最後にPK戦をしています。普段の試合でPKを蹴る機会はそれほど多くはありません。練習とはいえ、子どもたちもかなり緊張しながら行っています。

キッカーとの距離が近いと感じるキーパーの選手や、キッカー側からみたらゴールが狭く感じる選手、次の練習を待っている5年生からのプレッシャーを受ける選手、様々な様子が見られ新鮮な感じがしました。

『緊張感』は練習できるものではありませんが、いつもとは違う雰囲気と刺激を受け、練習への意欲を

出していければと思います。

(菊地 健志郎)

小3

ここ最近チームとして日に日に練習に対する姿勢が向上し、個人としてプレーも上達し1つ1つのことを集中して取り組むことができています。非常事態宣言が延長されて、成長した選手たちの練習の様子を保護者の皆様に見ていただけていないことが非常に残念です。

練習中には、選手同士で確認し合ったり、こうしたらもっとうまくできるなどと話し合ったりする場面が少しずつではありますが見受けられるようになってきました。そういった選手間でのより良いコミュニケーションは凄く大切なことであり、より強いチームに成長していくのではないかなと非常に楽しみにしております。

練習での試合においても、常に声かけを忘れないこと、シュートをできる限り多く打つことをチームの決め事としてやっています。

日々の練習を大切に、選手1人1人がより集中し、より高い意識をもって取り組むことができるように、引き続き働きかけていきたいと考えております。

(栗城 聖也)

小2

【大人の役割】

子どもたちの就きたい職業としてサッカー選手が野球選手を逆転してから何年も経ちます。最近では、コロナ

の影響でしょうか、医療従事者を希望する子どもたちも増えていきます。情操面を鍛える音楽(楽器)や学習面での成長を促す英語や実験教室、健全な肉体を育む水泳をはじめとする各種スポーツなど、世の中に様々な習い事があるなかで、かながわクラブではサッカーを通じて子どもたちに「生きる力＝自ら考え、決断し、実行する」を伝えようとしています。勿論、サッカーの技術の向上は大事ですが、サッカー選手である前に一人前の人間であることを大切にしたいと考えているからです。

親としては子どもに将来こうなってほしいという理想がありますが、強制的にルールを敷いて、その理想に近づけようとしても、なかなかうまくいかないことが多いようです。では、親として、何ができるのでしょうか？ 先ずは、子どもたちがいつやる気を起こしても良いように環境を整えることです。強制すると、子どもたちはそこから逃れようとしますが、自由な環境を与えられれば、時期が来れば(何かのきっかけで)、自ら積極的に取り組むようになるものです。

親御さんが、物理的にも経済的にも、サッカーができる環境をお子さんに与えてくだされば、私たち指導者は自由にサッカーをする楽しさ、もっとサッカーがうまくなりたいという向上心を刺激するきっかけをお子さんに与えることができます。子どもたちを伸ばすためには、このように子どもを取り巻く大人たち(保護者や指導者)の役割は明確です。保護者の皆様には、先ずはサッカーができる環境をお子

さんに与えてくださるようお願いいたします。更に、サッカーに関してお子さんにコメントすることは避けてください。子どもには子どものサッカーがあります。大人の感覚で子どもにサッカーを押し付けないようにしてください。子どもは決して大人のミニチュアではありませんから…。

【勝ち負けよりも経験を…】

コロナ禍で延期になっていた U-8 の秋の公式戦が始まります(1月23日の試合予定が雨天のために順延になりました)。公式戦ですから、かながわクラブの名誉をかけてベストメンバーで戦うべきだという考えもあります。しかし、サッカーを始めてわずか2年足らずのこの時期に、異様な高まりを見せる大人(保護者)たちの熱い視線のなか、目くじらを立てる指導者の罵声を浴びて戸惑う子どもたちの姿を想像すると、あまり意味がないなというのが実感です。それよりも、この年代では、港北小学校での活動で、個々の技術向上のトレーニングをすることの方が子どもたちにとっては意味があります。

とはいえ、子どもたちが試合で成長するという側面も見逃せませんし、勝敗に拘るよりは経験を大切にしたいという観点から、三日間の試合日程のうち、クラブ員全員が最低でも一日は参加できるように計画しました。子どもによってサッカーの技術や意欲に差があることも厳然とした事実です。ですから、全員を量的に平等に参加させるというよりは質的な平等が図れるように組みました。試合参加回数に差があるのはそのためです。

極論すれば、F-1 のレースにゴーカートで参加するのは命の危険を伴います。公式戦に技術も意欲もそれなりのレベルに達していない選手が参加するリスクも考えなければなりません。それでも、ぬるま湯につかっている状態のかながわクラブの子どもたちが、公式戦で、ユニフォームの違う相手がどのような戦いを挑んでくるのかを肌で感じたら、何か心の中に芽生えるものがあるはずです。その何かに期待しましょう。

【一生懸命に…】

公式戦に出かけると目にする光景として、整列した子どもたちの大会本部への挨拶やグラウンドに向かって礼をするというものがあります。しかし、かながわクラブでは、そうしたことを子どもたちにさせることはありません。大会本部への挨拶はコーチがしますし、グラウンドに向かっての礼は、違った形で子どもたちに礼を尽くすことをさせます。

具体的には、試合で一生懸命にプレーをすることです。一生懸命にプレーをすることはだれにでもできることです(上手なプレーをするわけではありません)。グラウンドを提供してくれた大会本部のチームや相手のチームに対しては、勝っても、負けても、最後まで全力を尽くしてプレーをすることが最大の礼儀だと考えます。ということで、どんな試合に臨むに際しても、一生懸命に、最善を尽くしてプレーをするという目標を、子どもたちには伝えます。

ただ、個々の子どもたちのサッカーの技術や意欲、そして理解力に差が

あるのも事実です。試合に臨む心構えのできていない子どももいるかもしれません。それは、まだまだ、指導者の指導力不足と言わざるを得ません。指導者としては、様々な刺激を与えながら、子どもたちの意欲を引き出すと努力をしています。しかし、根底にはサッカーが好きであるということがないと、子どもたちはサッカーをしなくなります。サッカーを嫌いにならないように、楽しさであったり、競い合う面白さであったりという要素を普段のトレーニングでは加えています。子どもたちのサッカーに対する意識や取り組みを変えるためにも、この三日間の公式戦で感じたことが多少なりとも刺激となって、子どもたちの心に変化が芽生えることを期待するばかりです。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

昨年7月に活動が再開されてからも、新型コロナウイルス感染予防のため、保護者の皆さまには港北小で子供たちが元気に楽しくプレーする場面を見ていただくことが出来ないままになっていることに今更ながら申し訳なく、残念に思っています。

例年でしたら30名を越える幼児・小1クラスですが、体験入会時期に緊急事態宣言により活動が休止となり、その後もコロナ禍での自粛が続き、現在16名での活動となっています。

対外試合も思うように組むことができず、クリスマスフェスタも親子サッカーも懇親会も開催できなかった

ことはとても残念です。それでも、子どもたちは毎回の活動を通して確実に成長して来ています。今回は、港北小での活動の一部を紹介しながら、私が見て、感じた内容をお伝えします。(Part1)

開始15分前にはグラウンドに立って、子どもたちの到着を待ちます。お父さん、お母さんに引率された一人ひとりに「お早う！」と挨拶して、健康チェックシートを受け取ります。毎回の送迎、本当にありがとうございます。

全員をグラウンド中央に集めて、改めて「お早うございます！」と元気に挨拶をかわしてから一人ひとりと挨拶。アシスタントのコーチたちとも挨拶してグラウンド1週のドリブル開始です。

マーカーで表示されたコートの外周をハイスピードできちんと回る子ばかりではありません。ショートカットの名人もいれば、いろいろおしゃべりしながらゆっくりとボールを運ぶ子たちもいます。

トレーニングを始める際には、その都度、言葉で伝えてから、コーチが手本を示し、何人かの子供たちにもみんなの前で挑戦してもらうことにしています。

もちろん、すぐに全員が思うようにボールを扱ったり、身体を動かすことは出来ません。「コーチ、できたよ！」と近寄ってくる子を褒めながらも、少し離れたところで、うまく出来ないながらも何とか取り組んでいる子を見つけては声をかけ、再度手本を示して挑戦させる。これは40年

間まったく変わらない場面です。

この学年に限ったことではありませんが、コーチの目を見て話を聞き、内容を理解できるようになるには時間がかかります。楽しいからこそ早く身体を動かしたい、思ったことを口に出してコーチに聞いてほしい、あるいは隣の子とおしゃべりしたい、と思うのは当たりまえのことです。

そこで、あの手この手を使って子どもたちの注意を引きつけ、理解して欲しいことを伝え、要求する動きをコーチがやって見せて、出来るようになるまで見守る、時間をかける、ことを大切にしています。

同時に気をつけていることは、いろいろなプレーがすぐに出来る子と、まだまだ上手く出来ない子がいることにコーチだけでなく、子どもたちにも気づいてもらうことです。出来る子も、上手く出来ない子も、一緒にサッカーを楽しむためにはどうすれば良いのか？いろいろな場面で子どもたちが気づいて行動できるようになって欲しいと思います。仲間がいるからゲームができる。レフリーがいるからゲームが進行する。毎週活動できる場所があるから、毎週引率してくれるお父さん・お母さんがいるから、サッカーができる。すべての人への感謝と RESPECT です。

技術的には、ボールを止める・蹴るの基本技術習得にさらに時間をかけていきます。ボールを運ぶ・奪う、ゴールを狙う・ゴールを守るという基本動作も、まずは1:1の局面で行い、徐々に2:2~4:4といったグループでの動作へと拡大する中で、

基本技術を正確に運用して、さらには自らのアイデアを表現できるように見守っています。

次回(Part2)は、ゲーム中での子どもたちのいろいろなプレーについてお伝えします。お楽しみに！

(浜野 正男)

Papas

【Rec】

Rec(レック)は1月10日、2020年度の神奈川シニアリーグ四十雀4部の最終戦を終えました。今季は2勝6敗2分の勝ち点8。11チーム中10位と19年度の6位から沈みました。得点は9で昨季の12から3減らし、失点は18と16から2増やしました。

リーグ序盤は参加者も多く、勝ち点を積み重ねていきました。ただ中盤から人が出始め、成績が下降線をたどります。コロナ禍でコンディション調整・維持が難しかったこと、アラフィフ(平均年齢50歳前後)チームで体力的な厳しさもありました。長期離脱を余儀なくされるだけがを負ったメンバーも数人いました。終盤はメンバーをそろえるのがやっと。むしろよく最後まで試合をできたと思うほどです。

そんな中、今季はあるメンバーの尽力でグラウンド提供を久しぶりにできました。継続的に来期以降も提供できるとのことです。

来季も「試合を楽しみながら、勝敗にもこだわらぬ」をテーマに、かじこまった大人にはなりたくない「サッカー小僧」たちのフットボールライフを

充実させていきます。関心・興味のある方はメンバーにお気軽にお声がけください。

(服部 利崇)

【Comp2020年度】

2020年度のCompの活動は、通常開幕の3月から新型コロナ感染の影響で半年遅れの9月13日からのスタートになりました。

県リーグ参加以来2年以上3部停滞は今回だけで、どうしても昇格をしたい初戦の浅野戦が黒星でも苦しいスタートでしたが、3部の初戦で浅野に敗戦すると必ずその年は昇格するジンクスがあり、その通り6勝1敗3分勝点21の2位で2部昇格となりました。ちなみに2月5日に入替戦中止が決定となり、2位で自動昇格をつかんだのは非常に大きいところです。

来期は若手への継承になる年にしたいと思います。それでは来期もよろしくお願いいたします。

【Over40・Over50 2020年度】

Over50は6月7日、Over40は6月20日から再開することができました。

2020年度のOver50の参加者は平均15名で昨年、一昨年の人数不足が夢のようです。戦績も2勝3敗のEグループ6チーム中の4位と奮闘しました。

今期は2月27日の順位戦、3月7日の交歓試合を残しています。皆様スケジュール調整をお願いいたします。来期はOver50への新規参加者の増加も見込まれ更なる飛躍の

年にしたいと思います。

2020年度のOver40はCグループを断トツの5連勝でなんと得失点差+30で首位通過すると準決勝にも勝利して決勝戦に臨むもおしくも準優勝でした。準決勝、決勝をニッパツ三ツ沢でできたことは貴重な経験だったと思います。

来期はRecの40代の方の多くの参加をお待ちしています。

最後に各リーグがここまで無事に活動できたことに各々の関係者には、とても感謝をしています。皆さまも健康・体には十分に注意をし、来期もボール蹴りを楽しみましょう。

(瀬長 義男)

に参加したいと思ってくださった。私のことを信頼してクラス開催まえに参加料を支払ってくださった。そのことに気づき、はっとしました。

参加者名簿のお名前一つひとつを確認することも、それぞれの方のお顔を思い浮かべていくと決してつまらない作業ではなくなりました。

結果、申告提出の最終チェックのときも「良くここまでぴったりと合うように記帳できましたね。気持ちが良いです。」と褒めていただけるくらいの内容に。一安心です。

それにしても、来年こそはちゃんと準備しなくちゃ。

(伊藤 玲子)

ヨーガ

【今年も…】

毎年同じなのだから早くから準備をすればよいのに先延ばしにしてこの時期を迎える。今年もこの時期となりました。確定申告の時期です。

さらに例年と違いコロナ禍の影響で実施しようと思っていた自分の私設クラスが開催できずにキャンセルとなったりしたこともあり、さらに輪をかけて帳簿の付け方が複雑になり手に負えない状況となってしまいました。

お世話になっている青色申告会の担当の方も頭を抱えるレベルの大変さに投げ出したい気持ちとなりましたが「この大変さはどこからくるのか。」と思ったときに気持ちが変わりました。煩雑さの主な原因は「参加者の人数の多さ」です。こんなにたくさんの方々が私の私設のクラス

**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

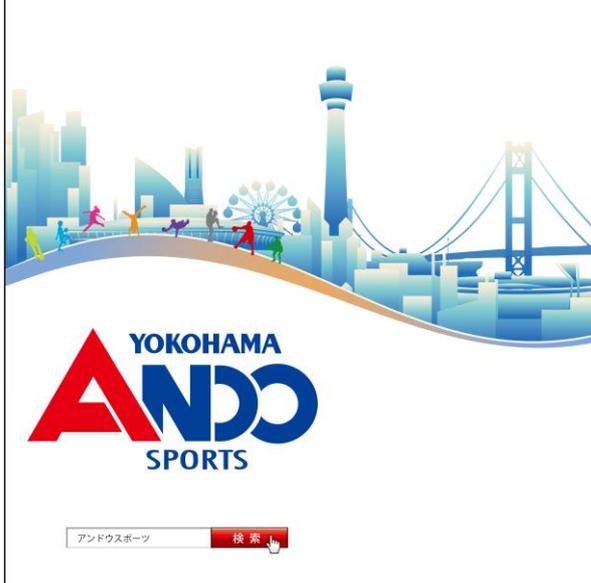
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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