

TRICOLOR

今、グラウンドでは・・・

TOP

【トレーニング、トレーニング】

かながわクラブ TOP チームは、現時点では公式戦は市リーグの一部を除き予定はなく、県リーグの開幕に合わせて、トレーニングやトレーニングマッチを行っております。ただ、緊急事態宣言が延長になったこともあり、定期的な練習場所の確保が難しい状況の中、少しでも参加率の高い時間帯などを選択して、効率の良い練習を行っています。その甲斐もあってか、毎回のトレーニングには多いときには、30名近くの人数での練習を行う時もあり、充実した練習を行うことができています。

トレーニングマッチも多くのオファーがあり、ほぼ毎週行っていますが、あまり人数が多いのは、出場時間が限られてしまい、選手個人のコンディションを上げることにつながりません。そのため、せつかくの活動時間なので、試合に出られない選手や、一部の時間しか出場できない選手は、筋トレやランニングなど 90分出場したのと同じだけの運動をしてもらっています。

これらの、トレーニングの出席率や試合に出場していないときのトレーニングなど、今までの TOP チームではできなかったことなのですが、そういうことを行う選手お互いの雰囲気や、チームに対する意識の高さの表れだと思います。

今後はさらにその意識を高めて、このコロナ禍でも効率の良いトレーニングを行い、この状況を乗り切りたいと

思っております。

【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1時間しかない練習の中で少し息の上がるトレーニングや連続して動くようなトレーニングをしてきました。マスクをしながら練習をして苦しい中、選手たちは頑張っていると思います。久しぶりのトレーニングマッチでも結果は負けてしまいましたが、少しずつビルドアップができてきているなど感じました。ボールを受けることを怖がらないこと、受けたあとも落ち着いてプレーできる・ボールを失わない・前に運ぶために周りを見ていたり準備したりとポジショニングもだいぶ良くなってきたと思います。課題としては得点を奪うことができないことだと思っています。3月は流動的に得点を奪えるようにトレーニングして行きます。

3年生はあと1ヶ月もありません。残り数回のかながわクラブとしてのサッカーを十分に楽しんで悔いの残らぬようプレーしてください！

今後ともよろしく願いいたします。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

2月は緊急事態宣言が延長され、グラウンドで活動できるのが正味1時間となっただけでなく、活動中もマスク着用が義務付けられるといった、非常に制約の多い中での活動となり

ました。そのような状況下での活動においても、選手たちは一生懸命に全力で取り組むことができいております。

2月はボールの受け方をテーマに取り組んでいきました。これまでも伝えてきたテーマではありますが、テーマを絞って繰り返し伝えていくことで理解が深まり、劇的にプレーが改善された選手が多く見られました。

2月28日に行ったトレーニングマッチにおいてもその成果は現れていて、ボールを大切にチームで保持することができおり、パスの本数や成功率もかなり上げることができておりました。ボールコントロールの質や、サポートの距離・角度・タイミングのずれもまだまだ目立ち課題は多いですが、引き続き取り組んでいき、もっとプレッシャー強度の高い相手に対しても、慌てずボールを保持できるようになるまで精度をあげていけるよう、取り組んでいきたいと考えております。

この新型コロナウイルス感染症の影響による状況がいつまで続くのか不安な部分はありますが、予定通り進めば4月のはじめから2021年度の公式戦がスタートします。新年度のシーズン開幕に向けて、コンディションを上げて少しでも良い状態で4月を迎えられるように、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

2月より受験勉強にてお休みをしていたメンバーが戻り、活気ある活動を行っております。

行っております。

この2月はテーマを「突破」に設定し、相手最終ラインを想定した2対2や3対3の局面に対して、1月に練習したドリブルを使って個人で仕掛けていくことを前提に、スルーパス・ワンツ一など味方と連携した攻撃を練習しました。

そして、2月27日(土)には今年度初の招待杯、「フットワーククラブカップ」に参加しました。

結果は準決勝に進出するもののPK戦にて敗退、続けて3位決定戦も敗れてしまい4位(8チーム中)と言う結果となりました。

紙一重のところでは決勝に進むことができずに選手たちはとても悔しい思いをしましたが、それも成長には欠かせないことだと思います。優勝をかけた招待杯であったからこそ今回のような経験ができました。このコロナ禍の中、大会を主催してくれたフットワーククラブに感謝するとともに、本来であればこのような機会をたくさん経験できるはずだったもどかしさを感じます。しかし、今大会から練習の成果の確認と課題を抽出することが明確にできましたので、このもどかしさを新年度に活かせるように、小6として活動する最後の1ヶ月となる3月の活動に活かしていきたいと思っております。

(樋口 圭太)

小5

2月も皆元気に活動に参加してくれました。参加率は相変わらず非常に高く、活気あふれる活動を行うことができいております。

2月は足元のボールコントロールとパスの受け方をテーマに取り組んでいきました。もちろんこれまでも伝えてきているテーマではありますが、特にここ最近では重点を置いて伝えるようにしております。平日練習を担当している竹沢コーチとも連携して、ボールを保持していない選手のパスを受ける位置やサポートに入る位置、パスを受けるタイミングについて繰り返し取り組んでいった結果、大分良いタイミングで相手と相手の間にポジションをとってパスを受けられるようになってきました。同時に足元の様々なボールコントロールの練習を行うことにより、ボールを持っている選手の顔が上がり、ボールを大事に保持できるようになってきております。

3月6日に行ったトレーニングマッチでもその成果は現れており、チームでボールを大切に保持しながら終始主導権を握り攻撃をしかけることができおりました。徐々に全員参加での試合機会となり、伸び伸びとしたプレーを見ることができ、新たな発見も多く見受けられ、非常に収穫の多いトレーニングマッチとすることができました。多数の保護者の皆様も現地まで応援にお越しいただき暖かく見守っていただきありがとうございました。

5年生としても活動もあと残りわずかです。引き続き制限された中での活動が続きますが、健康に留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

最近のミニゲームでは、得点の大きな差は出づらくなっているように感じます。その理由としては1つはディフェンスの意識が高くなってきていると感じます。以前は一発で抜かれたり、ボールを奪われてからの切り替えが遅かったり、または奪い返す意識があまりなかったように感じましたが、最近では粘り強いディフェンスやボールを奪われた選手の切り替えが早くなったように見えます。欲を言えば、数的不利の状況でも時間をかけて戻りを待つような守り方ができるようになるとさらに失点シーンを減らせるのではないかと思います。

2つ目の理由としては、チャンスが多く作れるようになったことかと思えます。グラウンドを大きく使い、逆サイドに展開するパスやそれを誘導する動きなど、少しずつ意識できるようになっているように感じます。以前までの団子状態が少なくなり、意図的に広いスペースへの動きだし、パス出しができるようになってきています。これを繰り返してできるようになることで、相手をさらに動かしよりスペースを作ることができ、そのスペースに気付くことができれば有意な試合運びができるようになると思います。

最近の TRM では、今年度言い続けている『大きなクリア』『取られたら取り返す意識』が度々見受けられるようになっていきます。

今後も自分たちの成長に気付き、更なるレベルアップをしていければと思います。

(菊地 健志郎)

小3

3月になり今年度もあと少しになりました。

緊急事態宣言が延長されましたが、サッカーをする環境があることに常に感謝の気持ちを持ち練習や試合を行って行って欲しいと思います。

2週にわたり試合を行って来ましたが、日々の練習成果が現れている非常に良い内容の試合とすることができました。チームとしては、先に点を決めること、多くのシュートをする事、選手全員で試合を盛り上げる事、プレー中常に声かけやコミュニケーションをとることなど毎回選手には伝えていきます。

選手1人1人が意識高く取り組むことができているので、誰がどこでプレーをしても良い質でこなしており、組織全体としていい試合内容になっています。

まだ課題はありますが、これからの練習をより濃いものにしていき、少しずつ改善していきたいと思えます。

選手たちは高い集中力、行動力、向上心を持って日々の活動に取り組んでいるので、今後のさらなる成長に期待しています。

(栗城 聖也)

小2

【公式戦を終えて】

延び延びになっていた横浜市の秋の公式戦(国際チビ子サッカー大会)がようやく終わりました。グループリーグの成績は4勝2敗で、全7チーム中3位でした。生憎、コロナ禍ということで、試合そのものは無観客での実

施となりました。保護者の皆様方には、子どもたちの頑張っている姿をピッチサイドでお見せすることができずに、とても残念な気持ちです。

グループの上位2チームとの対戦では、0-2、0-1というスコアだけを見れば、接戦といえるものでした。なかなか個人の能力だけでは、この時期にある程度(完璧ではありませんが…)組織として鍛えられたチームに勝つことは難しかったようです。しかし、どの子にも、最後まで戦う気持ちを切らさずに、ボールをコントロールし、相手をおかわしてからドリブルで運ぶといった姿勢が随所に見られました。練習試合とは異なり、用具のチェックがあり、審判服を着用した3人の審判により行われる公式戦には、緊張感と共に独特の雰囲気がありましたが、そんな環境でも、自分たちの練習してきたことを一生懸命にやろうとする姿勢を貫けたことは大きな財産になることでしょう。

【公式戦に臨んでは…】

公式戦に臨んでは、①一生懸命にプレーをすること(上手にプレーをすることではありません)、②普段の活動の中で練習してきたこと(ボールをコントロールし、目の前の相手をおかわして、ドリブルでボールを大事に運ぶこと)を試合の中で表現すること、③かながわクラブの代表として恥ずかしくないプレーを心がけること…ということを毎回、子どもたちには伝えました。

公式戦ではありますが、勝敗に拘って、選抜チームで臨んだり、勝つためのプレーを子どもたちに強いたり

せずに、普段の活動の中で練習してきたことが、ユニフォームの色の違う相手に対して、どれくらいできるのかを一つ一つ確認しました。何より大切なのは、子どもたち一人一人が公式戦というある意味、非日常を経験し、そこから得たものを糧に次に進むことだと考えます。

【かながわクラブが大切にすること】

当たり前のことですが、試合では、子どもたちが練習してきたことが100%出来ることはありません。しかし、練習していないことが試合でできる可能性はほぼ0%です。試合をすると相手のチームが、何を大切に、何を子どもたちに伝えようとしているのかが分かります。かながわクラブでは、低学年の間は、あくまでも個人を大切に、個人に技術を身につけさせようとしています。そのために、試合においては勝てないことが多くありますが、勝つことよりもこの時期に大切なことを伝えたいと考えます。それは、脳の神経の発達の著しいこの時期に、子どもたち一人一人に、大人になっても衰えることのない技術を身につけさせることなのです。子どもたちの成長の特性に適した指導が求められるのです。

試合への出場時間には、個々に長短の違いがありましたが、保護者の皆様方のご理解により、全員に公式戦を経験させることができました。その中で、子どもたち一人一人が何を感じ、何を得たのかは、今後の活動への取り組みを見ながら確認したいと思います。なぜ勝てなかったのかと敗因を探ることより、練習ではできるプレー

なのに試合ではできなかったのはなぜかを考え、問題点を明確にしてから、普段の練習に臨んで欲しいところです。

【次の活動からは…】

ともすると、普段の練習では、相手がいないうちでトレーニングをします。必然的に、甘い部分が顔を出し、プレーの一つ一つの精度に粗さが生まれます。いくら、相手をイメージしながらと指示を出しても、自分には甘くなるのが人情ですし、イメージした相手も実際にチャレンジしてくるわけではありません。また、同じチーム内の子どもたちですから、けがを恐れてプレーの厳しさや激しさが遠慮がちにもなります。漫然と練習に臨んでいると、こうして、試合では通用しない技術を身につけてしまうことになるのです。

普段の活動においては、試合で通用するプレーかどうか？ユニフォームの色の違う相手に通用するかどうか？という視点を常に持ち続けましょう。特に試合の合間に行うジグザグドリブルでは、せっかくのドリブル上達のためには、意識を持って行いましょう。ドリブルで使う足の部分を守っているか？ドリブルのスピードは？ドリブルのタッチは？ドリブルの姿勢は？などと…。

【頭を使ってサッカーを】

4対4やゲームでは少しずつでいいですから頭を使うようにしましょう。具体的には、一つ一つのプレーに意図を持たせることです。なぜそのプレーを選択したのかをきちんと説明できることが大切です。なんとなくドリブル、なんとなくパスでは困ります。フリーの

味方だからパスを出した、スペースがあったからドリブルで運んだ、ゴールが見えたからシュートを打ったというように…。プレーの一つ一つに意図を持たせるには、そのプレーを判断するための材料が必要になります。そして、その判断の材料はボールがない時に周囲を見回して集めることとなります。ボールばかりを見ているとそれできません。上手なサッカー選手は、常に頭を振って周囲を観察しています。そうしながら次のプレーへの判断材料を収集しているのです。サッカーの試合中は、ボールに触れている時間はほんのわずかです。ボールがない時に何をすることが一流選手であるかどうかの分かれ目とも言えます。

次回からの活動には、プレー一つ一つの精度を上げることとプレーの厳しさや激しさ、そして、考えることを子どもたちには求めたいと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

今年度の活動も残すところ1ヶ月となりました。保護者の皆さまには半年以上もの間、毎週日曜朝の送迎と健康チェックシートの提出にご協力いただき心から感謝しております。

今回は、港北小での活動を紹介するPart2として、ゲーム中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。

毎回のトレーニングの90%は、ボールを使って身体と足の動きを正確に行うことをいろいろなメニューを

通して繰り返し行っています。ボールに対して自分で出来るプレーの幅と精度を上げていくことが狙いですが、ゲームになるとその難易度は一層高まります。それでも、やはりゲームは楽しい時間となりますので、活動のラスト 20 分～30 分をゲームにあてています。

ボールを奪われないこと、奪われたらすぐに奪い返すこと、プレースピードを上げ過ぎてボールを失わないこと、密集の中でボールを持ち出すタイミングを見つけること、身体を寄せてくる相手に対してボールを運ぶコースを判断すること、ゴールに向かってドリブルすること、競い合いの中で先にボールに触れること、飛んできたボールをすばやくコントロールすること等々、ゲーム中には様々な場面に応じた判断とそれを表現するプレーが求められます。

また、チームですから、グループで協力してボールを奪ったり、フリーの味方にパスを出す、といったチームプレーも求められます。まさにサッカーの要素がすべて含まれています。

子どもたちは毎回全力でゲームに取り組んでいます。ゴールを決めたら素直に喜びを表すことをコーチは要求しています。ゴールにつながるラストパスを出す、1:1で見事にボールを奪い返す、失点しても落胆せず果敢にボールを取りに行く、GKを誰よりも一番に名乗り出る、といった子どもたちの気持ちが現れたプレー全てに最大の賞賛を送っています。

4月以降となってしまいますが、子どもたちのそんなひたむきなプレーを見ていただける日を楽しみに待っててください。

(浜野 正男)

Papas

【Papas Over50&40 参加者募集】

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 チームまで厳守となっておりますので、重複登録される方は、必ず、茅野まで申告してください。

■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 に自動的に登録する。

・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 に自動的に登録する。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 チームで参加することとなる。

(茅野 英一)

ヨーガ

【緊急事態宣言】

考えてみると、コロナ禍が始まってからのこのような制限の多い生活が 1 年以上続いています。海外旅

行もできない。お食事会も開けない。大きな声で歌うこともできない。握手もハグもできない。やりたくてもできないことだらけな上に、感染するリスクをいつも感じてマスクをいつもかけて、手を洗ったり、うがいをしたり、消毒をしたり…いつになったらもとのような生活に戻ることができるのかと考えるとため息が出ますね。

でも、良くないことばかりを思っても仕方がないので、良いことを数えてみることにしました。

①オンラインでいろいろなことができるようになった

かながわクラブのヨーガクラスもそうですが、友達や親族と直接会うことはできなくても画像や音声を共有することができる楽しいものです。あまりに楽しすぎて夜遅くまで盛り上がってしまうのが難点ですが。そして、この春からはオンラインでヨーガのワークショップを受講することにもなりそうです。

今まで身近にありながら使いこなせていなかったものを使ってみる機会となったことは間違いなく進歩だと思います。

②当たり前とと思っていたことに感謝できるようになった

例えば仕事。以前は毎日の仕事があるのが当たり前で「あーあ。仕事をしたくないな。」などとつぶやくこともありました。コロナ禍で仕事が休みとなったばかりのころは「ちょっと長い春休み」といった気持ちで(こんなに長引くとは思ってもせずに)お休みがちょっぴりうれしかったりしたものです。が、それが何か月となると

そうものんびりとしてもいられません。つくづくお仕事をいただけるということの有難みを感じるこの頃です。

③小さなことに感動できるようになった

例えば朝起きてお天気がよくて太陽の光を浴びるとき。例えば梅の花が咲き始めて良い香りがあふれ出すとき。例えば手作りパンが旨く焼けて美味しく食べることができるとき。

こんな小さな出来事の一つひとつが感動的で貴重なことに思えるようになりました。

などなど。考えはじめるといろいろとあるものです。

今というときを楽しむ心を忘れずに、小さな喜びをみつけながら、人類に降りかかった試練のときも歩みをとめずに生きたいものです。

(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

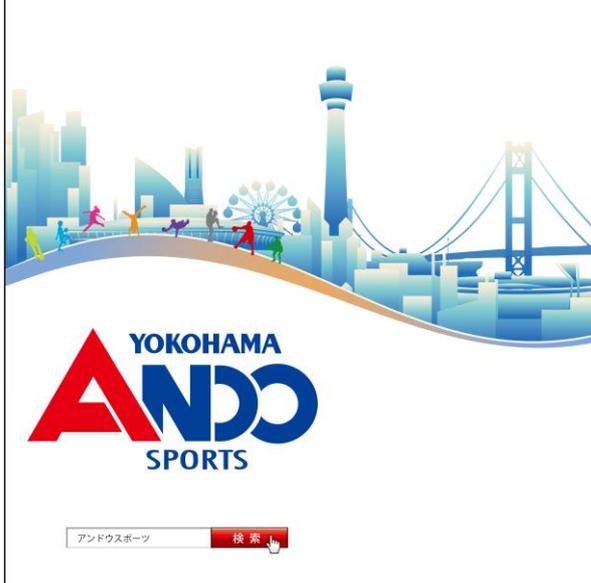
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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