

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### 小 4

#### 【横浜市春季少年サッカー大会】

vs 本牧少年 SC	2-3●
vs Y.S.C.C.	4-1○
vs FC ゼブラ-W	6-0○
vs 横浜かもめ SC	1-1△
vs CFG-YOKOHAMA	0-2●
vs EMSC-Y	0-3●

### 小 6

#### 【JFA U-12 リーグ】

vs 一本松 SC	6-0○
vs 横浜かもめ SC	1-1△
vs CFC	1-2●
vs KAZU SC-A	0-0△
vs FC ビッツ	5-1○
vs FC ゼブラ	0-0△

## JUNIOR YOUTH

#### 【横浜市長旗杯】

vs FC T.BRUE	0-4●
--------------	------

#### 【日本クラブユースサッカー選手権 U-15】

vs JFC FUTURO SAGAMI	1-3●
----------------------	------

#### 【県 U-15 リーグ】

vs FC グラシア相模原 S	1-0○
vs FC ASAHI 1980	7-0○

## YOUTH

#### 【日本クラブユースサッカー選手権 U-18】

vs FC グラシア相模原	1-9●
vs AC ミラン佐倉	1-1△
vs 栃木シティ	0-9●
vs ヴァンフォーレ甲府 U-18	0-9●

## PAPAS

### ☆REC

#### 【県四十雀 4 部リーグ】

vs 早園 OFC	1-7●
vs コロコロ倶楽部	2-1○

### ☆COMP

#### 【県四十雀 2 部リーグ】

vs Jクラブ	0-0△
vs 厚木シニア 40	0-0△
vs FC オフサイド	2-1○
vs 緑ヶ丘 SC	0-0△

## 今、グラウンドでは・・・

## TOP

### 【トレーニングマッチ】

かながわクラブ TOP チームは、5月中旬の県リーグ開幕戦に向けて、練習ならびにトレーニングマッチ(練習試合)を精力的にこなしています。シーズン前のトレーニングマッチは、県リーグ1部同士では、お互いにやりにくい面もあり、1部以外のチームと試合を組むことが多いです。昨年までなら、県リーグ2部のチームとのトレーニングマッチが多かったのですが、今年は、関森監督の交友関係の広さもあって、有名大学チームや、関東リーグに所属している格上のチームとの対戦が多くなっています。選手たちも、それに応えるように今までにない運動量で対等に戦ってくれています。特に大きな補強がなかったのですが、チームとしてのポジションや切り替えの素早さなどで、チーム力を補い、試合を行うごとにチームとしてのレベルアップが見られます。

今シーズンも、新型コロナウイルスの影響で残念ながら県リーグ全試合無観客となってしまいました。TOP チームの試合を楽しみにしていたサポーターの方々には申し訳ありませんが、随時 HP など結果をご報告させていただきます。今シーズンも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

クラブユースの関東予選を4月から戦い抜きました。5 チームのリーグ戦で、相手は FC グラシア相模原、AC ミラン佐倉、栃木シティ、ヴァンフォーレ甲府U-18でした。結果は1分3敗の得点2、失点28と残念な結果でした。しかし、5月5日に行われたヴァンフォーレ甲府戦では、選手たち全員がモチベーション高く挑み、最後まで諦めず、走り切り、戦い抜いたと思います。今までで1番戦っていた試合でした！どの相手もプレッシャーが速く、自分たちが思うようにボールを繋げないことが多かったです。ヴァンフォーレ甲府、栃木シティの2チームとの試合は相手の攻撃が流動的で、選手一人一人の技術も高く、自分のマークが誰なのか定まらず、誰をついたらいいのか、ここでプレッシャーに行くべきなのか、など守備の時にかながわクラブの選手たちは迷っていました。相手から学ぶことがたくさんありました。選手たちも勉強になったと思うので、6月から始まるリーグ戦に向けて得

たことを自分がプレーでできるように成長して行ってほしいと思います。

頭の中では整理できていても、いざプレーするとなると実践できなかつたり、プレッシャーが速いと全くできないなどあると思います。ミスしたで終わるのではなく、何がダメだったからミスしたのかしっかりと練習の時から考える習慣をつけて、プレッシャーの速い相手でもボールを繋いで奪われず、得点できるようにするために練習時の守備のプレッシャーを速くすることで慣れて行ってほしいと思います。6月から始まるリーグ戦に向けて頑張っていきましょう！

(今川 暉一朗)

## JUNIOR YOUTH

4月は中3選手たちを中心に公式戦が続きました。日本クラブユース選手権 U-15 は残念ながら1回戦で敗退してしまいましたが、その後、日本クラブユース選手権 U-18 関東予選、県 U-15 リーグと、公式戦の連戦が続きました。1つ上のカテゴリーの公式戦にも多くの中3選手が出場し、高校生年代の真剣勝負を経験することにより遅く成長することができ、県 U-15 リーグは2戦2勝という良いスタートを切ることができております。

また、県 U-15 リーグには多くの中2選手が出場し、中3選手と遜色ない活躍を見せてくれています。1つ上の学年やカテゴリーの試合に出場し、上の年代の真剣勝負を経験することができることは、選手

の成長にとって非常に大きなメリットとなります。ぜひ今後も積極的に参加して、チャンスを生かしてもらいたいです。

このコロナ禍の状況でも公式戦が行えることに感謝し、1戦1戦大切にしながら試合とトレーニングを通してより選手が成長していけるよう取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

U-13 はジュニアユースとしての活動開始から1ヶ月が経過しました。活動当初に比べてメンバー同士のコミュニケーションも増え、チームらしくなってきたと感じております。私自身もジュニアユースからかながわクラブに入りましたが、その頃の仲間とは今も繋がっております。U-13の選手たちもチームメイトを一生の仲間として大切にしてほしいと思います。

サッカーの面では、11人制の試合に順応する事をテーマに活動を行なっておりますが、必要な個人戦術やグループ戦術等を選手たちは予想より早く覚えてきており私も驚いております。今後も引き続き、この年代の発育発達状況に合わせた指導を心掛けていきます。

(樋口 圭太)

## 小6

新しいシーズンが始まって1ヶ月。今月はこのような事を伝えていきました。

### ①球際の強さ

球際で絶対に負けない、個々の

局面で負けないように練習ではこだわってやっています。

そのために最近では体力、身体作りとしてランニングやコーディネーションなども取り入れて練習しています。スタミナをつけ、身体に無理が効くようになれば切り替えや最後の一步が出てくるようになり、それが試合の勝敗に大きく関わってきます。

## ②観ること

試合ではとにかく観ることが大切ですが、空間、味方、相手など周りがどういう状況なのかで自分のプレーは大きく変わってきます。観られるように最近では、ボールを扱う技術の練習をしています。トラップが上手くなれば、その分落ち着く時間が作れます。パスが速くて正確なボールであれば、コントロールもしやすくより考える時間ができます。上手くなる事で自然と周りを見られるようになります。

このような事を1ヶ月通して活動しました！少しずつ選手に良い変化はあります。ただ、みんなはもっと出来ると思っています。みんながみんな、自分が自分に高い要求をしながら取り組んで欲しいと思います。

また選手には、練習以外の時間でもサッカーに取り組んでほしいと思います。6年生というのは、ゴールデンエイジと言われ、なんでもすぐに吸収していく時期です。この時期をどう過ごすかで中学生や高校生になってから、大きく変わってきます。1人1人が意識を高く持って頑張っていきましょう！

(古山 未来)

## 小5

今月はリフティングやボールコントロールや一対一等、個人技術・戦術に特化したトレーニングを多くおこないました。一人一個ボールを使うトレーニングを多く行い、ボールに触れる時間を増やし個人の技術を高めることにより、試合中に相手からプレッシャーをかけられても慌てずプレーできる、顔を上げて周りの状況を見ながら適切なプレーを選択できるようになることを意図しております。

ボールを丁寧に扱うことを意識することにより、既に試合中のプレーが変わってきている選手が何人もいます。引き続き個人技術に特化したトレーニングは活動の中でも行っていきますが、クラブの活動時以外にもボールに触る時間を増やしてしてもらいたいと思います。

また、一対一等にて相手の状況を見て相手と駆け引きしながら、相手の狙ったタイミングを外し、裏をとるプレーができることを意図したトレーニングも行っていました。こちらも非常に良い変化が見られる選手が何人か出てきていますので、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4

まずは連休の中大会にご参加いただきありがとうございました。保護

者の皆様、選手達の協力もありなんとか3日間、計6試合を戦うことができました。新学年になり間もなく始まった春季大会でしたが選手達はたくましく戦ってくれました。結果は2勝1分3敗で7チーム中5位と悔しさの残る結果となりました。

3日間を通して子供達には「連続してプレーをすること」「常に次起こることを予想すること」「アグレッシブにプレーすること」を伝えてきました。特にアグレッシブという面では目の前の相手に対して積極的にボールを奪いに行くこと、相手に近づいた後にあと一步の距離を詰め切ることを求めてきました。攻撃に関してはより確実に早く相手コートに侵入をして相手のゴールの近くでプレーする回数を増やすことを伝えてきました。細かい部分で上手いかわからないこともありながらも子供達は積極的に取り組んでくれました。今大会の経験を次の大会に向けて生かしていければと思っています。

これから気温も高くなり体調管理の難しい時期が続きますがご協力よろしくお願いいたします。

(青木 達也)

## 小3

新年度が始まり、早いもので1カ月が経ちました。新学年になり環境の変化が大きい中で子ども達にとって少なからずストレスを感じた1カ月だったと思います。そんな中でも子ども達は積極的に練習に取り組み頑張っております。この1カ月に生活面での変化を感じました。集合する

ことが早くなる、話を聞けるようになる、積極的に発言する、このようなことが少しずつではありますが良くなってきています。それに伴いサッカーのプレーも少しずつ良くなってきました。4月はパス&コントロールを中心に練習をしてきました。パスでは強さと方向について、コントロールはボールの正面に入ること、止めた後に次蹴りやすいところにボールを止めることを伝えてきました。試合ではマークを外す、背後を狙うなど様々なことが求められますが、その前に「止める」「蹴る」など基本的な技術がないとこのようなことはできません。そのため4・5月は基礎練習を多めに取り組んでいきたいと思えます。プレーの中での具体的な変化は、単純ではありますがボールの横に踏み込み強いボールを蹴れる選手が増えてきました。また方向も少しずつ良くなってきています。コントロールの部分ではボールが自分の後ろに行くことが少なくなってきました。これはボールの正面に入ることができるようになってきた証拠だと思います。ただボールを次に蹴りやすいところに止めることはまだ課題が多く残るところなので、注視をして見ていきたいと思えます。1人1人により扱い指導できるよう日々努めていきたいと思えますので、これからも子ども達へのサポートをよろしくお願いいたします。

(高山 貴紀)

## 小2

### 【ミスが許される環境を…】

親としては、わが子に、勉強も運動もそこそこ(?)できてほしいという願望や期待が必然的にあります。しかし、その願望や期待が度を超すと、子どもにとってはストレスとなったり、プレッシャーになったりして、やや問題が生じることとなります。かつて、100点満点の答えは親に見せるが、それ以外の点数の答えは破ってごみ箱に捨ててしまうという子どもがいました。答案の間違ったところを見直すこともせず、満点以外の答案を全く親の目に触れないようにしていたのです。彼にとっては、本来のテストの意味合いは、全く意味をなさないものとなっていました。

恐らく、この子の親は満点以外に価値を認めず、「間違い=悪いこと」という考えを、知らず知らずのうちに子どもに押し付けていたのでしょう。完璧主義と言ったら聞こえはよいですが、一つのミスも犯さない完璧な人間など存在するわけがありません。例えば、間違えても、そこから反省や修正を加えて子どもは成長していくものです。「間違い=悪」といった考え方は厳に改めてほしいものです。

かながわクラブのグラウンドには、常に子どもたちのミスが許される雰囲気が漂いつつ、積極的にミスが犯せる環境でありたいと思っています。サッカーというスポーツの特性(手ではなく足でボールを扱う)から、サッカーではミスがつきものです。仲間のミスを全員で補うといった競技の側面もあります。子どもたちには、ミスを認め、

ミスをミスで終わらせない心構えが必要とされるのです。

### 【練習はできないことをできるように…】

新しいトレーニングに取り組む際に、よく耳にするのが「そんなのできないよ!」という子どもたちの声です。これも完璧主義(?)の弊害でしょうか? 「できる=善、できない=悪」という親の考え方が、子どもたちの頭の片隅に刷り込まれているのでしょうか。あるいは、純粋にできないことが格好悪いという思考回路になっているのでしょうか。

しかし、冷静に考えると、出来ないことをできるようにするために練習(トレーニング)が必要なのです。グラウンドでは、「息をすること」や「歩くこと」の練習はしません。なぜなら、練習しなくてもみんなできるからです。どんな素晴らしいプレーも最初から上手にできる人はいません。最初はみんなうまくできないところからスタートしています。

指導者としては、できないことは百も承知です。ですから、わざわざ「できないよ!」と表明する必要はありません。できないことをできるようにするのが練習(トレーニング)だということを忘れないように、普段の活動に臨みましょう。

### 【積極的に取り組もう!】

さて、これまで述べてきたことで、練習すること(トレーニング)の意味が分かってもらえたでしょうか。練習すること(トレーニング)の意味が理解できたら、次の段階では子どもたちの練習への取り組む姿勢が重要になります。具体的には、積極的に(サッカーが

上手くなりたいと思って)練習(トレーニング)に取り組むことです。親に言われたから…とか、なんとなく…ではなく、前向きにトレーニングを積み重ねましょう。

前向きな取り組みのためにはミスを恐れない気持ちが不可欠です。ですから、かながわクラブでは、子どもたちにミスを恐れない環境を提供したいと考えます。ミスを恐れて、指導者の顔色を窺ったり、ミスを恐れて、消極的になったりするような子どもにはしたくありません。試行錯誤という言葉のように、チャレンジしてミスを犯すことは向上への第一歩です。ミスを犯さないことが重要なのではなく、なぜミスを犯したのかを考えられるようになることが重要なのです。

### 【考える！】

考えることは習慣です。常に、あらゆる場面で「なぜ?」「どうして?」と考えることが大切です。言われたことを言われたままに行うことが決して良くないことだと言うつもりはありませんが、練習(トレーニング)の一つ一つには、目指すもの(狙い)があります。何を鍛えるためなのか?どこを上達させるものなのか?という目的が明確にあるのです。

ですから、子どもたちには、トレーニングの意図は?から始まって、動きの一つ一つの意図に至るまでを意識してほしいのです。何のための練習(トレーニング)なのかを、きちんと理解(意識)したうえで、意欲的(前向き)に練習(トレーニング)に取り組むことがサッカー上達への近道なのです。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小 1

コロナ禍にあつて2回目の4月を迎えました。昨年度からの継続者を含めて20名前後で活動をスタートすることが出来ました。

今回は、年度初めにあたり、クラブのロゴ、指導方針についてお伝えします。



### ●クラブのロゴ: Tricolor Onze(トリコロール・オンズ)

三角形の3つの頂点は、サッカーに必要な3つの B:Ball Control(ボールコントロール)・Body Balance(ボディバランス)・Brain(頭脳)を表しています。

### ●指導方針

勢いよく向かってくるボール、弾んでいるボール、空中のボールを身体のいろいろな場所を使ってワンタッチでコントロールし、ボールを運ぶ・蹴るという技術はサッカーの重要な要素です。しかし、どんなに技術が優れていても、それをいつ、どのように発揮するか判断がなければその技術は役に立ちません。また、ボールを扱うときは必ず片足での動作になるので、片足状態でバランスを保たないと様々な技術を正確に行うことも出来ません。相手のプレッシャーを受けながらも自分のイメ

ージ通りにプレーできるか?ボールを奪われない/奪うための身体の使い方が出来ているか?ボールを自由自在に扱う技術、ボールコントロールを支えるボディバランス、そして、様々な状況下で自分で考え、判断する頭脳がサッカーには必要となり、これらすべてを高いレベルで身に付けることは、サッカーを本当の意味で楽しむ上で欠かせない要素となります。

その3つの要素を、赤・青・白の3色(Tricolor)で表し、3Bを兼ね備えた選手の集団 Onze(英語の eleven)でありたい!これがかながわクラブの指導方針なのです。

「サッカーが好きで好きでたまらない」「活動日が待ち遠しい」と感じてもらえる『安全で、快適な、楽しいサッカー』を提供することをお約束します。

保護者の皆さまには毎回の送迎でご苦勞をおかけしますが、引き続きよろしくお願ひ致します。

(浜野 正男)

## Papas

コロナ禍にあつて、2度目の4月を迎えました。シニアリーグは感染対策のもと開幕しましたが、港北小での活動は、昨年3月以降14ヶ月に渡って出来ておりません。港北小担当の一人として残念でたまりません。

港北小の活動には、Papasの原点があります。日曜日の早朝にも関わらず、30名以上の壮年が集まり、現役時代とは比べようもないほどプ

レーの幅は狭まっても、「サッカーが大好き！」という純粋な思いが、全てを「楽しい」に変換し、凡ミスも爆笑に繋がる。20歳の年の差もまったく関係なく、共に汗を流し、楽しみながら確かな絆を結んでいく。

Papas 創立以来のメンバーも多く、中には還暦を過ぎてもまだまだ元気にプレーしている方、お子さんがクラブを卒業しても、Papas に所属し、今度はご自身がサッカー三昧！というお父さん方、親子2代でゲームを楽しむ方、、今年中にはその光景が戻ってくることを心から願っています。

#### ●小学生のお父さんたち！

Papas サッカーを体験しませんか。公式戦には参加しない、港北小だけの活動メンバーもたくさんいます。年齢も30代～60代と多世代で、サッカー経験のない方も大歓迎します。毎週1度でも、ひたむきにボールを追いかけて、大声を出し、様々なプレースタイルの仲間たちとゴールを目指すプレーの中に、たくさんの「笑い」と「楽しい！」が詰まっています。

興味のある方は事務局豊田、Papas 担当浜野へご連絡下さい。  
※現在は、浦島丘中学校での土曜日ナイター練習となっています。

(浜野 正男)

## ヨーガ

### 【ヨーガの知恵】

オンラインでヨーガのワークショップを受け始めてから1か月以上が経ちました。週に2日、1日あたり8～9時間もの長い時間を費やすことになっています。自宅に居ながらインターネットを通じての講義を受けることができるのはとてもありがたいことですが、とはいえ最初の1～2週間は講義を受けてそれを復習することで精いっぱい。ヘトヘトに疲れてこのあとこのペースで受講を続けることができるのか不安でした。

でも少しずつ自分のペースをつかむことができてきて、やっと今は講義の内容を味わう余裕ができてきました。

ヨーガというとアーサナ(ポーズ)を行って体を健康に綺麗にするというのが一般的なイメージかと思いますが、でも、本当はもっと広い意味での健康や幸福のための知恵を得るものなのです。単純に考えてみても体だけが健康という状態はあり得ませんね。心(精神)も共に健康でなければ心地よい健康な状態はあり得ません。なので、ヨーガでは体を整えながら同時に「どのように考えるべきか」「どのように行動すべきか」ということも学びます。その中でもとても興味深いのが「カルマ」という考え方です。

「カルマ」は単純に日本語に訳すと「行動」ということになるのですが、この「行動」について深く学びます。簡単にいうと「なにをしてはいけないのか。」「なにをするべきか。」という

ことを学ぶのです。

こう書くと「そんなのすぐわかるでしょ。」といわれてしまいそうですが、ではなぜ「していけないこと」「すべきこと」をそんなに大切にすることでしょうか。それは「今の行いは未来に起こってくる結果の種である。」からです。普通はあまりそんな風に考えて行動しないと思います。「未来にマンゴーを食べたい。」のならば「今、マンゴーの種を植える。」ことが必要です。今の正しい行動なくしては未来の良い結果は得られないわけですね。

思い起こせば1年前にコロナ禍が始まり、その頃に良くわからないながらもオンラインでレッスンを実施する方法を試行錯誤しました。その行動の結果が、今の水曜日ヨーガクラスをはじめとした他のオンラインレッスンや受講しているワークショップに繋がっているわけです。あの努力、行動がなければ今のこの状況はなかったと思います。

行動に制限が多く、できないことだらけの今日この頃です。でも、必ず明るい未来が来るはず。もしかしたら、「かつて普通に思っていた毎日」と全く同じ日々はもう来ないのかもしれませんが。「でも、今なにをするか。」によって新しい明るい未来を迎えることができるようになるに違いありません。そう考えながら、今、なにをしますか。どんな種を植えますか。ヨーガの教えは本当に深いです。

(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**



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