

Tricolor

大会・公式戦結果

小 2

【横浜市春季少年サッカー大会】

vs エストレーラ FC	0-2●
vs 大豆戸 FC	0-5●
vs 鶴見東 FC	1-2●
vs 太尾 FC	0-4●

小 4

【2021 KAZU CUP U-10】

■予選リーグ

vs KAZU SC(S)	3-2○
vs 黒滝 SC	2-0○
vs バモス	2-2△
vs KAZU SC(J)	4-0○

※予選 1 位

■決勝戦

vs KAZU SC(H)	0-4●
---------------	------

※最終結果：準優勝

小 5

【市 18 区代表 U-11 大会神奈川区予選】

■予選リーグ

vs 三ツ沢ダックス FC	0-3●
vs FC ビッツ	3-0○
vs 横浜朝鮮学校	0-0△

※予選 2 位

■準決勝

vs CFG-YOKOHAMA	0-4●
-----------------	------

■3 位決定戦

vs 三ツ沢ダックス FC	2-0○
---------------	------

※最終結果：3 位

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs 川崎市立稲田中学校	1-4●
--------------	------

vs ミハタ SC	1-6●
-----------	------

【県 U-14 リーグ】

vs FC 緑	2-0○
---------	------

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 浅野高校	0-1●
---------	------

【関東コラボレーションダイアゴナル杯】

vs FC 川崎栗の木	0-5●
-------------	------

vs FC 東京杉並ソシオ	0-2●
---------------	------

TOP

【県社会人サッカーリーグ 1 部】

vs 日本工学院 F・マリノス	2-3●
-----------------	------

vs 神奈川大学 SC	1-1△
-------------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ】

7月に県リーグを 2 試合行いました。7月4日(日)に日本工学院F・マリノスと対戦し 2-3 で敗れ、7月11日に神奈川大学 SC とは 1-1 で引き分けました。どちらも若い学生相手の試合で、かつ気温の高い状況での厳しい試合でした。

今シーズンの戦い方の基本は「守備」なのですが、先に失点してしまうことが多く、自分たちのペースで試合に入っていけません。この 2 試合も先に失点してしまい、そのあとに追い上げるという後手になってしまっています。なんとか前半を無失点で耐えれば勝機を見いだせるはずです。

これで残り 4 試合となり、1 部残留

のためには負けるわけにはいかな
い状況になってきました。ここからが
正念場です。なんとか1部残留でき
るように頑張りたいと思います。

【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

7月でダイアゴナル杯は終わりましたが、まだ K4 リーグが残っています。3年生にとっては最後の公式戦になるかもしれないので悔いの残らないようプレーしてください。オリンピックの日本代表戦を見る機会があると思いますが、ただ見るのではなく、自分のポジションの選手を見たり、ボールを持ってない選手の動きを見たりして、真似してみてください。動き方に関しては足元の技術の向上よりも遥かに簡単だと思います。

上手な選手のプレーを吸収して自分のものにして成長してってください！

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

中3は、7月も U-15 リーグの試合が雨天順延となってしまいました。U-15 リーグの試合を目の前の目標として掲げ日々のトレーニングに取り組んでいる選手たちにとっては、試合が続けて順延となってしまいモチベーション維持がなかなか

難しい状況です。受験勉強との両立に苦しんでいる選手も見受けられます。受験勉強との両立は大変ですが、出場すると決めた U-15 リーグや高円宮杯に、最後まで参加できるように出来る限りの努力をして取り組んでみてください。受験勉強も非常に重要ですが、身体的にも能力的にも伸びる時期を迎えている選手も多く、サッカーにおいてもこの時期の取り組みが高校、大学に確実に繋がってきますので、最後まで両立に向けて取り組んでみてください。

今月も高校生年代の公式戦が続きました。中3選手の中にはユースチームでも中心的な役割を担っている選手が数名います。なかなか勝利という結果は出ませんが、個々の選手の能力は確実に向上していますので引き続き根気よく取り組んでいってほしいです。

中2は U-14 リーグの試合を1試合行い勝利することができました。トレーニングマッチも行っていました。運動量と切替の速さで相手を上回ることが出来ている場面が多いです。攻撃も守備もチームとしての形を確立することが出来てきており、非常に良い雰囲気を持てています。

課題としては細かい部分でルーズな面が出てしまっているところです。攻撃面では相手ゴール前でのパスの精度であったり、守備面ではマークの受け渡しが曖昧であったりといったルーズな部分が気になります。ルーズな部分を改善す

ることができればさらに良いサッカーができますので、そのためには試合中だけでなく、日頃の練習においてのメリハリある行動であったり、遅刻・欠席をなくすことであったり、備品や用具の管理の徹底であったり、挨拶であったり、プレー以外の部分にも拘り、個人としてもチームとしてもルーズな部分を減らしていけるよう、引き続き根気よく取り組んでいってほしいです。

(豊田 泰弘)

選手たちが中学生になって4ヶ月が経過しました。

始動当初、オフザピッチでは【挨拶】【報告】【連絡】【相談】【準備】【片付け】などプレーする以前に大切なことが習慣になっていませんでしたが、最近私が指摘する前に上記の行動がとれるようになってきました。もちろんまだまだではありますが、とても成長を感じております。

また、オンザピッチでは【守備】から【攻撃】にテーマを変えて活動しております。

攻撃するという事は、当然相手のプレッシャーを受けるためミスが起こり、それが失点につながることもあります。未熟であればそのようなシーンが数多く起こります。

結果として U-13 リーグでも大差をつけられての2連敗と苦しい状況ですが、毎試合必ず得点を奪うなど向上するために勇気を出して前に進んでおります。

選手たちはオフザピッチ・オンザ

ピッチともに小学生の頃より沢山の
ことを感じ、考え、チャレンジをして
います。成長を実感するためにも、
まずはリーグ戦で 1 勝目をあげら
れるように努力を続けて参ります。

(樋口 圭太)

小 6

7/22 日に太尾 FC と横浜御園とト
レーニングマッチを行いました。

内容としては、自分たちが主導権
を握って試合を展開することができ
ませんでした。また、自分たちのミス
でチャンスを作られてしまうことが多
かったです。

そのトレーニングマッチや普段の
練習を通して「ボールを扱う技術」
が最大の課題だと思っています。

サッカーは対人スポーツなので、
必ず「相手を観ながら」プレーをす
る必要があります。

しかし、ボールを扱う技術が足り
ていないので相手を観ることよりも
「ボールを観る」ことが優先され相手
の状況を観てプレーを選択すること
ができていません。ボールを扱う技
術を磨いていくことで、自然と視線
がボールではなく「相手」に変わっ
ていくので 1 人 1 人が「ボールを扱う
技術」に目を向けてトレーニングし
ていこう！

【課題・ボールを扱う技術】

☆コントロール

→1 回で次にプレーしやすい場所
に止める

☆ドリブル

→ボールが自分の足にくっついてく

る

→ボールを迫りかけるドリブルにな
らない

☆キック

→ボールを正確に蹴る

→いろいろな球種のボールを蹴る

(古山 未来)

小 5

7 月は区大会やトレーニングマッ
チと対外試合を多く経験することが
できました。

試合に参加した選手たちは、暑
い中にも関わらず、元気に全力で
良く取り組むことができておしま
した。

日頃のトレーニングで取り組んで
きた個人の技術や判断の部分を実
際の試合ではどう活かすのか。また、
対外試合や公式戦ならではの緊張
感や強度の高い試合を経験するこ
とで、個人としてもチームとしても、こ
の 1 ヶ月で飛躍的に成長することが
できたと感じております。

試合では状況に応じて、4 年生や
6 年生にも参加してもらいました。慣
れ親しんだ同学年以外の選手が参
加することにより、良い緊張感と良
い刺激を受けることができていま
した。上の学年に引っ張られ、下の学
年を引っ張り、お互いにとって相乗
効果が得られると感じました。今後
も基本的には 5 年生だけで活動し
ていきますが、状況に応じて他学年
との交流も取り入れていきたいと考
えております。

8 月も平日の朝練習等、夏休み

ならではの活動に取り組んでいき
たいと考えております。体調に気を付
けて可能な限り元気に参加してくだ
さい。

(豊田 泰弘)

小 4

日頃より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。
最近気温が高い中ででのトレーニ
ングが続いています。そんな中でも
暑さに負けずプレーし続けるため
に、十分な睡眠、適度な食事に水分補
給などを行なってトレーニングにご
参加いただければと思います。90
分間のトレーニングをプレーし続け
るために、家からの準備にご協力く
ださい。

先日は KAZU CUP に参加してき
ました。結果は決勝で敗れ 2 位とい
う結果に終わりました。暑い中でも 1
対 1 の粘り強い DF や逆にゴールを
目指すプレーなど個人個人の積極
さ、粘り強さと言った部分で差を感
じました。しかし年度始めからチー
ムとして取り組んでいるパスを繋い
で、受けて、ボールを前に運ぶと言
った部分ではやろうとする意識と技
術の部分で積み重ねを感じることは
できませんでした。引き続きこう言
った機会があれば参加をして日頃
のトレーニングの成果の確認を行
ってほしいと思います。

(青木 達也)

小3

今月のテーマはボールを運ぶことをメインに行ってきました。子ども達に伝えた主な内容はドリブルとパスの両方を使いスペースにボール運び前進をすることです。トレーニングでは2vs1や2vs2を行いました。相手の状況を見て、自分の前が空いているときは、ドリブルを使い前に進むこと相手によってきたときは空いているみかたを使うこと最後に相手の変化を見てプレーを選ぶことを伝えました。はじめはドリブルかパスのどちらかの選択肢しかなく2vs1の状況でもボールを奪われる子がたくさんいました。しかしトレーニングを重ねるごとにドリブルで相手を引き付けてパスを出したり、ディフェンスの状況を見てドリブルをしたりと少しずつではありますが、相手に取られずにボールを前進させることも増えてきました。試合でもスペースを少し意識してプレーができるようになってきました。まだ上手くできないところも多々ありますが、試合やトレーニングの中で少しずつ改善できるように働きかけをしていきたいと思えます。

プレー以外の面では集合が早くなり、できていない子には注意をする子が出てきました。

また自分の考えを他の人に伝えることができる子がでてくるなど、人としても成長が感じられるようになってきました。サッカー選手としての成長はもちろんですが、協調性を育み何事も頑張れるように指導していければと思います。今後ともよろしく

お願いいたします。

(高山 貴紀)

小2

【春の公式戦を終えて…】

横浜市春季少年サッカー大会(春の公式戦)が終了しました。グループリーグの結果は、0勝5敗で6チーム中の6位(最下位)でした。試合ごとのスコアは0-6、0-2、0-5、1-2、0-4で、得点1、失点19という結果でした。遠くまで応援に駆けつけてくださった保護者の皆様には、勝利をお届けすることができずに残念な気持ちと感謝の気持ちでいっぱいです。

初日、二日目は観戦が認められ、応援に来てくださった保護者の方々には、実際に子どもたちのプレーを観ていただくことができましたが、最終日は無観客での実施となったため、子どもたちのプレーが保護者の方々の目に触れることはありませんでした。

【止める、かわす、運ぶ】

実際に子どもたちのプレーをご覧になった保護者の方々の評価は様々あるでしょう。しかし、単に勝敗だけ、スコアだけで子どもたちを評価することはやめていただきたいと思えます。クラブとして、この時期の子どもたちに、個人の技術を重視した指導を行っていることをこれまでも何度となくお話してきました。神経系の発達が著しいこの時期には、数多くボールに触れることで、繊細なボールコントロールやボールを止める技術、フェイントやドリブルの技術を養っています。およそ

試合に勝つための練習にはなりえないものではありませんが…。

そこで、公式戦に参加する際の第一の目標として掲げたのは、普段の練習で培ってきた技術(ボールをきちんとコントロール→相手をかかわす→ドリブルでボールを運ぶ)を試合の中で発揮することでした。また、二つ目の目標は「一生懸命にプレーをする(上手にプレーをすることではなく)」ということでした。私はどちらの目標の達成度も満足のいくレベルには達していないと思います(子どもたちの自身の評価は分かりませんが…)。今後の練習の中で、更に個々の技術を磨き上げることが徹底したいと考えます。

流石に公式戦ですから、どのチームも組織的なサッカーを標榜し、徹底的に鍛え上げていました。具体的には、整然とポジションをとり、ボールを奪うために果敢に相手にチャレンジし、奪ったボールは時間をかけずにスペースで待っている味方に渡し、最短距離でゴールを目指すとといったパターンが目につきました。まさに大人のミニチュア版のサッカーがそこには展開されていました。

【個 VS 組織】

とは言え、かながわクラブの子どもたち個々の技術が組織的に鍛え上げられた相手に対して、全く通用しなかったのかというところでもなく、上位のチームに対しても個々の技術で十分対抗出来た試合もありました。また、大差をつけられて負けた試合でも、時間帯によってはそこそこ戦える場面もありました。技術を身につけさせる最適な時期に大人の考える理想のサ

サッカーを子どもたちに押し付けることは、試合に勝つことはできても将来の子どもたちにとって大切なものを身につける機会を失うことになりはしないでしょうか？目先の勝利を優先するよりも、子どもたちにとって、将来的に武器となる個人技術をこの時期には徹底的に鍛えるべきだと考えます。

【強いチームになるために…】

強いチーム、勝てるチームにする近道としては、徹底的に組織的なチームを目指す方法があります。具体的には、練習の際に大人(指導者)が、子どもたちの一挙手一投足に細かな指示を出し、大人の理想とする動き(パターン)を体に覚え込ませるので、野球のように動きにバリエーションの少ないスポーツでは、いくつかのパターンを覚え込ませる練習が効果的でしょう。しかし、サッカーは動きにほとんど制約がありませんから、いくつかのパターンを覚えるだけでは将来につながるものではありません。自由な発想、創造的な閃きが求められるサッカーでは、何よりも子どもたちに自由にサッカーをさせる環境が不可欠です。

そこで、強いチーム、勝てるチームにするには、とても時間がかかりますが、子どもたち一人一人の技術を向上させることが挙げられます。一人一人の技術が向上することでチームとしての力がアップしますから。では、一人一人の技術の向上に必要なことを考えましょう。それには、サッカーの場面における遠慮や忖度のない競争や真剣に切磋琢磨する雰囲気は不可欠です。自分よりも上手な選手に敢

えてチャレンジすること、下手でも一生懸命にチャレンジすることは言うまでもありません。サッカーが上手になりたいという同じ目標に向かって、全員がお互いを仲間として認め合い、サッカーの技術を磨くようにならなければなりません。

【最後に…】

三日間5試合の公式戦を終えて、普段の活動に取り組む姿勢に変化がみられるようになった子どももいます。試合に負けて悔しいということがスタートで構いません。その悔しさは自らの努力で晴らしていかなければなりません。試合の勝敗も大切ですが、そこで感じた様々な気持ちは、子どもたち一人一人異なります。しかし、子どもたちのサッカーが上手になりたいという気持ちは一つですので、公式戦という経験から生まれた様々な心の動きによって、サッカーに対する取り組みにも変化が現れることを期待します。引き続き保護者の皆様には、温かい目で子どもたちを応援していただければと思います。

(佐藤 敏明)

入会希望者がドットと増えることを期待しています。

8/3 のスペイン戦では、スペインの選手たちの速くて正確な「止める」「蹴る」技術に魅せられました。まさに、ピタッとボールを足元に置くことで、常に3つ以上のコースに(ドリブルやパスによって)ボールを運ぶことができます。また、ボールをキープする／運ぶ際の身体の使い方が実に巧みで、日本チームがボールを奪うのにとっても苦しみました。

この試合のあらゆる場面が、そのままサッカー教本の素材になるほどハイレベルで、しかもサッカーの原点となるボールコントロールの重要性を伝えてくれました。

子どもたちにはこれまで同様、3B(ボールコントロール、ボディバランス、ブレイン)の要素を可能な限り満載したプログラムを提供し、ますますサッカー大好き少年少女になっていってくれることを期待しています。

(浜野 正男)

Papas

【Over50、Over40】

今年度の市リーグは4月3日から無事開幕しました。

実際の試合は Over40 が5月15日からの開幕となりました。

以下がこれまでの結果になります。

5/15(土) vs オフサイド ● 0:1

5/29(土) vs Jクラブ ○ 2:1

6/19(日) vs 神奈川 40 ● 0:1

昨年度は決勝戦のニッパツ三ツ沢

幼児・小1

4月中の体験者が何名も入会してくれました。子どもたち同士、名前・プレースタイルを覚えてきたことでさらに仲良く楽しんでサッカーに取り組んでいます。

東京オリンピックでの10代のアスリートたちの躍動ぶりには本当に驚いています。そして、男子サッカーの躍進を受け、かながわクラブへの

を経験しましたが、今年は苦戦している状態です。

苦戦の理由としては、県リーグの合間に試合が生まれ土日の連戦になっているのが大きいと思います。今後ですが、以下が予定になります。

8/15(日)10:00 vs 神工 40 谷本前審判

夏真っ盛りの試合になりますので熱中症対策をお願いいたします。

また翌週の 8 月 22 日(日)は Comp の TRM が組まれていますのでスケジュール調整をお願いいたします。

Over50 の開幕戦は Over40 の開幕から 1 週遅れの 5 月 23 日からになりました。

5/23(日) vs 横浜 OB △ 2:2

6/6 (日) vs 県庁 ○ 3:0

どちらのチームも県リーグで 40 代とともに戦ったチームでメンバーも当時のままで懐かしい思いになりました。

今後の予定は以下になります。

8/28(土)17:00 vs 神奈川 50 谷本

8/29(日)15:15 vs チング倶楽部

陸上競技場

連戦になりますので皆さまスケジュール調整をお願いいたします。

最後にこれからワクチン接種は進んでいくと思いますが、新型コロナウイルスが世の中からなくなったわけではありません。

神奈川県には緊急事態宣言が発令されます。健康には十分に注意して毎日の検温は忘れず行って

ください。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【インド料理教室】

オンラインでのヨーガワークショップはまだまだ続きます。先月までは 200 時間の受講と試験でした。今回はさらに 300 時間の受講と試験があります。全部終えて 10 月には「RYS500」というライセンスがいただけるのを目標に頑張っています。

しかし、大好きなヨーガの勉強ではあるのですが、すでに 4 ヶ月もの間このペースで頑張っている中でちょっと疲れてきてしまいました。そんなタイミングでオンラインワークショップの先生がインド料理を紹介する講座を実施してくださいました。

ヨーガを学び進めるのに必要なもののひとつに「健康な体」があります。その体は「食べたもの」から作られるわけですから「なにを食べるのか」ということをきちんと考えるのもヨーガの一部といえます。そこで「正しい食事」の参考例としてインドのベジタリアン料理を教えてくださいました。メニューはビリヤニ、マサラ風味のポテト、ライタ、チャパティ、チャツネ。中でも私はビリヤニが大好きです。

いままで自分で作るときはチキンを入れないと物足りない味になってしまいましたがベジタリアン食ではなくなっていました。でも、今回教えていただいたレシピは牛乳から手作りする「パニール」というチーズを使うのでお肉をいれなくてもとても

美味しくできます。

このパニールと、トマトやさやえんどう、ニンジン、カリフラワー、ピーマンなど手に入りやすい野菜、そしてスーパーでも売っているガラムマサラ(ミックススパイス)を使ってフライパンでソースを作ります。(ただ炒めていくだけ)

そしてお米(できればバスマティライス)は普通に炊飯器で炊きます。そのときに手元にあるスパイス(カルダモン、ベイリーフ、シナモン、クローブ、黒コショウ、クモンシードなど)いろいろを一緒に炊いてしまいます。

作ったソースと炊きあがったお米を大きな鍋に層になるように順番に重ねて入れて蓋をして余熱で蒸らせば出来上がりです。

お米を炊いている間からお家の中がインドの香り。そして出来上がった料理はどれも優しい味でお腹も心もほっとします。

インドの味に癒してもらい、またこれからもヨーガの勉強に勤しむ元気ができました。

そしてヨーガの学びはまだまだ続きます。。

(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