

Tricolor

大会・公式戦結果

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs SUERTE FC Chigasaki 0-2●

vs Vida いさま SC 0-4●

【県 U-15 リーグ】

vs 逗子開成中 2-0○

vs バンデリージャ横浜 1-4●

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 旭丘高校 0-6●

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs チング倶楽部 2-3●

vs 神奈川 50 0-3●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ中断】

8 月中に予定されていた県リーグ戦は中止となりました。さらに、県社会人部会より9月12日まで県リーグ戦の中断という決定がなされました。そのため、関東社会人選手権大会の期限までに県リーグ1部の試合を全て終わらせることが困難となり、先日関係者による話し合いが行われ、今年度2部への降格は無しということになりました。また、関東社会人選手権への挑戦権は、期限内(10月17日時点になる可能性)での上位2チームが進出することになりました。

また、残りの県リーグについては、現時点では未確定な部分が多いものの、10月17日の期限を設けず、引き続きできるところまで試合を消化する予定です。その結果県リーグ上位10チーム(12チーム中)に年明けから始まる天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権の出場権が与えられる見込みです。TOPチームは降格が無くなったものの、神奈川県社会人選手権の出場を目指し、残りのリーグ戦を戦っていきながら、来期のチーム作りを始める予定です。

【公式サイト TOP チームページ】

<http://www.kanagawaclub.com/topteam.html>

(中本 洋一)

YOUTH

8月は公式戦が少なかったですが、ユースも少しずつ人数が増えてきて、新しく入ってきた人たちもチームに馴染んできています。練習や試合を通してチームの連携をさらに高められたらと思います。9月はK4リーグがたくさん組まれていますし、新しくタウンクラブカップも始まります。練習も思い通りにできない中で大変ですが、頑張っていきましょう！

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

中3は、延期になっていたU-15リーグの試合を2試合行いました。結果は1勝1敗となりましたが、勝

利した試合では、約2か月ぶりのリーグ戦でモチベーションも集中力も高く、ここまで取り組んできた良い部分を出すことができました。攻撃の良いたちを作るものなかなか得点することができませんでしたが、集中力を切らすことなく相手には思い通りにプレーをさせずに0点で抑えることができ、非常に良い久々の勝利となりました。

負けてしまった試合では特徴のある相手チームのサッカーに翻弄され先制されてしまいましたが、気持ち切らすことなく前半終了間際に同点に追いつくことができたことは、精神的に成長できた部分だと思います。後半も集中して試合に入ることはできたのですが、個人技のある相手に対応しきれずに失点を重ねてしまいました。

同学年との試合においては、上のカテゴリーでの試合を経験している余裕や自信を感じられるようになってきており、ポジショニングやパスの精度も上がってきて、チームとしてボールを保持する時間帯も増えてきております。課題としては、相手の状況に応じてプレーすることができない、悪い流れの時に我慢できず崩れてしまう、一度崩れてしまうとなかなか立て直せないといった部分が挙げられます。また、受験モードでなかなか全員揃ってベストメンバーで臨めないというのも難しい状況です。

中2は8月にはU-14リーグの試合は組まれませんでした。トレーニングマッチやU-15リーグに出

場するなど、試合機会は多くありました。暑い中、上の学年との連戦もあり、この1カ月でチームとしても個人としてもよりたくましく成長できたと感じております。

選手によって取り組み姿勢に差が生じてきております。主体的に明確な目標をもって取り組んでいる選手とそうでない選手とでは、成長スピードに差が出てきております。どのようなプレーをイメージしているか、自分の長所・短所はなにか、今日のトレーニングおよび試合で何を獲得したいのか等を、より具体的にイメージして日々の活動に取り組んでいってほしいです。

緊急事態宣言の影響により、活動場所・時間が通常と異なりご不便をおかけいたします。可能な限り良い環境でサッカーができるよう、感染対策に留意しながら引き続き取り組んでいきますので、体調に注意して元気に活動に参加するようにしてください。

(豊田 泰弘)

8月はU-13リーグを4試合戦い、3敗1分という結果でした。未だに勝利をすることはできていませんが、直近の8月24日(火)に行われたエストレーラ戦ではリーグで初めての先制点を奪うことができました。最終的には引き分けに終わりましたが、現在トレーニングしている【中盤エリア】にて、

- ①ボールを奪うこと
- ②ボールを保持すること
- ③広いサイドへの展開と突破

以上の3つについては良いチャレンジと改善が見られています。リーグ開幕当初は守備一辺倒になってしまう試合がほとんどでしたが、自分たちが攻撃をする時間を増やせるようになってきました。ボールを受けること、持つことを恐れずにテクニックに優れた選手を目指してチャレンジを続けます。

また、この夏休みはリーグ戦だけでなく栄養講習会を実施。技術、戦術以外の分野で知識を得る良い機会となりました。今後もU-13として活動する1年間に色々な角度から学びを得て、成長につなげほしいと思います。

(樋口 圭太)

小6

【on the pitch】

芝での練習が多かったので「止める蹴る」「運ぶドリブル」を重点的に取り組みました。土のグラウンドとは違いボールがイレギュラーな跳ね方をしないため、個人の技術に目を向けながら取り組むことができました。ボールを扱う技術はまだまだ足りません。それぞれが少しでも上手くなるんだという気持ちを持って取り組みよう！

また、練習や試合の中で「自分がゴールを決めてチームを勝たせる」「自分がゴールを絶対に守る」という強い気持ちを持った選手が少ないように感じます。

もっと食欲に勝ちにこだわって取り組む選手が増えることを期待してい

ます。

【off the pitch】

サッカー以外の時間に、練習や試合で良いパフォーマンスを出すための行動をしよう。体幹、柔軟、食事、睡眠、試合観戦など活動以外でもできることはあります。

ひとつひとつの積み重ねが練習や試合に繋がるので、コロナで中々思うように練習ができない今こそ個々が考えて取り組もう。

(古山 未来)

小5

夏休みの活動が終了いたしました。5年生は塾等で参加できない選手も多く多少残念ではありましたが、参加した選手は連日元気に活動することが出来ておりました。朝の時間帯とはいえ、暑かったり、雨が降ったりしておりましたが、元気に頑張っておりました。この8日間でより逞しく成長することができておりました。

普段トレーニングを行っている土のグラウンドではなく、人工芝のグラウンドで連日活動できるということで、ボールを正確に蹴る、止める、ことを意識して取り組んでいきました。非常に有意義なトレーニングとすることができました。

また、試合中は簡単にボールを失わないようにするために、何でも前にボールを進めるのではなく、状況に応じて前だけでなく、横や後ろに進むことも選択できることを意識し

てトレーニングを行っていきました。

夏休みの平日練習終了後の区リーグの試合においては、練習の成果が随所に感じられました。何も考えずにボールをただ蹴ってしまう場面が減り、ボールを丁寧に扱い、前だけでなく、横や後ろや効果的にスペースを狙ってプレーすることができておりました。

課題としては、集中力が続かないということでしょうか。試合でも練習においても、もう少し集中して取り組むことができればより能力を向上させることができると思いますので、ぜひ意識して取り組んでみてください。

緊急事態宣言の影響により活動場所・時間が通常と異なりご不便をおかけいたします。可能な限り良い環境でサッカーができるよう、引き続き感染対策に留意しながら取り組んでいきますので、体調に気を付けて元気に活動に参加するようにしてください。

(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。

今年度も多くの方に朝の平日練習にご参加いただきました。朝早からのサポートありがとうございます。なかなか連日まとまった時間が取れない中で1日1日の積み重ねを感じながらトレーニングを行うことができました。初めは体調がすぐれ

ないような選手も多く見られましたが最終的には逞しくトレーニングに取り組んでくれました。コロナウイルスの感染者が増えまだ先の見通しが立たない状況が続きますが引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

(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が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

【止める、蹴る、運ぶ…】

サッカーの基本技術である「(ボールを)止める・蹴る・運ぶ」を身につけるには、小学生低学年が最も適した時期であることはこれまでも何度か述べてきました。所謂、個人の技術(個人技)の部分になります。個人技で有名なブラジルのサッカーは意外にもシンプルにゴールを目指しますし、ダイレクトプレーを大切にします。どうやら彼らは、あれほど個人の技術に長けていたとしても、ドリブルで何人も抜くプレーよりもダイレクトプレーでボールを扱い、ゴールを狙うことに美しさを感じているようです。

勿論、彼らの一人一人の技術がしっかりしているから、正確なダイレクトプレーが生きてくるという側面は見逃せません。決して、個人で局面を打開する技術がないから、ダイレクトのパスを選択しているのではないことを理解するべきでしょう。かつての日本サッカーは個人の技術不足を補うた

めに、組織としてのパスサッカーを目指しました。しかし、それにはやはり、限界がありました。「止める・蹴る・運ぶ」という基本的な技術が身につけていないのに、安易にパスのみに頼るサッカーに逃げたのでは、相手にとっては選択肢がパスのみということで、対応しやすく、到底一流のサッカー国には対抗できるものではありませんでした。

ドリブルもできるし、パスもできる。また、場合によっては相手をかかわすこともできるということになれば、鬼に金棒です。チームとしての戦い方は、ある程度脳が発達した高学年ぐらいからであれば、頭で理解して実行できます。ただ、個人の技術は、神経系の発達が著しい低学年の時期に身につけておかなければ、習得に苦勞するものです。例えば、自転車に乗れるようになる訓練は幼い子ほど短い期間で終わりますが、大人になればなるほど難しいのも事実です。「雀百まで踊りを忘れず」です。

こうしたことから、かながわクラブでは、今後も子どもたちの発達に応じたサッカーの指導を標榜し、個人の技術に裏打ちされたチームとしての戦い方を目指すことに変更はありません。

【運ぶから止める、蹴るに】

最近、5、6mの距離のインサイドキックのパスを練習し始めました。足首を90度に曲げて蹴るインサイドキックは自然な足の動きとは異なり、子どもたちにとってはやや難しいのです。しかし、サッカーの試合の中では最も多く使うキックでもありますので、きちん

と身につけてほしい技術の一つです。

最初は対面(二人一組)で、右足で止めて左足で蹴る、あるいは左足で止めて右足で蹴るというトレーニングを、ある程度の強さと極力グラウンダーのパスで行います。その際に蹴る動作につなげるようにボールを止める場所を工夫します。更に慣れてきたら、ボールを受ける前に周囲を見て、ボールを止め、相手を確認してから、ボールを見て蹴るようにします。

次に4人一組で四角形を作りパスを回します。横からくるパスに対して体を開いて止める(遠い足で止める)ことを練習します。これにより視野を広く保つことができるようになります。視野を広く保つことができれば、パスのコースが右、左、対角と3つできます。それだけでなく、視野が広ければ、パスではなくドリブルやシュートといった選択肢も増えることになります。

【個人で局面を打開できる技術を…】

サッカーの楽しさはボールと戯れることにあります。ボールをある程度自由に扱えることが、子どもたちにとっては楽しいのです。技術を身につけるのに最適の時期にきちんと技術を身につけさせたいと考えます。

1対1から2対1、2対2、3対2、3対3という具合に対人プレーを取り入れています。1対1では、相手の逆をとることを、2対1ではパスのタイミングを、2対2や3対3では相手のマークを外す動きやパスのタイミングを、3対2ではパスと見せかけてドリブルとか、ドリブルと見せかけてパスといったように、相手をだますプレーを意識してト

レーニングします。しかし、個々でも基本は一人で局面を開ける技術の習得です。その技術の中には頭の働きも重要になります。サッカーにおける頭の良さも技術の一つと言っても良いかもしれません。

【10月16日(土)から国チビ?!】

新型コロナウイルスが猛威を振っています。港北小学校の使用ができなくなっている現状ですが、横浜市サッカー協会としては秋の公式戦(第53回 国際チビツィサッカー大会)を10月16日(土)より開催する予定です。ただし、今回も、原則無観客での実施で、決勝トーナメントは行われません。感染のリスクを全くの「0」にするということはできませんが、極力感染予防対策をして、公式戦に臨みたいと考えています。

しかし、もともと人数が多くないカテゴリーですので、欠席者が出ると試合そのものが難しくなります。一人一人が体調管理に気を遣い、けがや病気(コロナを含む)にならないように気をつけましょう。

試合に臨むにあたっては、常に言っているように、一人一人が練習してきたことがどれくらい試合で発揮できるかを試すことです。そして、春より少し成長した姿を見せられることを期待しています。

保護者の皆様には、直接成長した子どもたちの姿をお見せできないことが残念ですが、コロナ禍でもありますし、ご理解とご協力をお願いします。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

今年の幼児・小1は、これまで1度も保護者の皆さんの見学ができませんでしたが、8月29日は海の公園なぎさ広場で活動を行うことができました。

子どもたちは、初めて保護者に見守られて、また好天のもと天然芝で思い切りサッカーを楽しむことが出来ました。通常と変わらない参加をいただき、保護者の皆さまにはお礼を申し上げます。

港北小での活動ではお迎えの時に、「楽しかった」「1点入れたんだよ」「残念ながら2位だった」のショートコメントを子どもたちから聞けると思いますが、プレーを実際に見ていただき、お父様、お母様はどんな印象をもたれたでしょうか。1時間以上もサッカーに取り組んでいる姿、いろいろな練習メニュー、コーチからの指示に対して、自分なりに理解して表現しようとする姿、そして何よりも楽しそうにボールを追いかける姿。ふだん見ることのできない子どもたちの表情、動作に驚き、感動さえされたのではないのでしょうか。それは、純粹にサッカーが楽しい!の子どもたちの思いが身体中から出ているからでしょう。

残念ながら、もうしばらくの間は港北小で見ていただくことが出来ませんが、子どもたちは毎週、毎週、サッカーを楽しんでくれています。

10月以降は、できるだけ早い時期にトレーニングマッチを組んで、子どもたちにさらなる経験を積ませたいと思います。そして、普段のトレ

ーニング・ゲームでのプレーすべてが対外試合でのプレーに繋がっていくことを常に伝え、理解してもらいながら、その機会を楽しみに待ちたいと思います。

(浜野 正男)

Papas

【この夏の振り返り】

7月は長雨の影響で Rec、Comp ともにゲームがありませんでした。また、8月は県リーグの試合が組まれていないため2か月のオフシーズンになってしまいました。

しかしながら、Comp は横浜 OB、港北の TRM の誘いがあり後期開幕に向けて調整ができました。

その中で TRM 中に負傷者が出てしまい申し訳ございませんでした。怪我につきましては相手があることなので皆さまは十分に気を付けてください。

Rec も市リーグ Over50 の公式戦が8月28日、29日と2日連続で試合が組まれましたが両日ともに約20名の参加あり、いい調整になったと思います。数年前の Over50 の人数不足からは夢のような2日連続の約20名参加です。

この2日間の参加人数は県リーグ Over50 参戦への布石になったと思います。この熱を冷まさないうちに準備委員会の方は引続きよろしくお願いたします。

9月の Over40、50 の予定は以下になります。同一日に40、50の開催になりますのでスケジュール調整を

お願いいたします。また、翌日は
Rec、Comp は試合があります。調整
お願いいたします。

■ Over50

9月11日(土) 審判なし
しんよこ FP 13:00 vs 緑ヶ丘 50

■ Over40

9月11日(土) 審判なし
しんよこ FP 15:00 vs 緑ヶ丘
(瀬長 義男)

ヨーガ

【心と体】

オンラインでのヨーガワークショップ、まだまだ頑張っています。今回は、先日、そのワークショップの中で感じたことを書きたいと思います。

ヨーガのクラスに通われている方々の目的は様々なのですが、ほぼ共通して持っておられる目標として「体を柔らかくしたい。」ということがあるようです。

柔軟な体は動きがしなやかになりますので肩こりや腰痛といったことから解放されることにつながります。また、代謝が上がるので太りにくくなるともいわれています。血行が良くなるので冷え性の改善や美肌効果も期待できますし、いろいろな効果が表れることによって年齢よりも若くみえるというメリットも出てきます。体はただ柔らかければ良いというわけではありませんが、柔軟性を手に入れることによって得られることとて多いためです。

では、そのためにどうすれば良い

のでしょうか。ひたすらヨーガのアーサナ(ポーズ)を実践すれば少しずつ体は柔らかくはなります。でも、もっと大切なポイントがあるということです。それは「心」だそうです。柔らかく穏やかな心を持つことによって体は自然と柔らかくなるということです。

確かに同じアーサナを行っていても実践している人がどのような気持ちで行っているかは様々です。隣の人と自分を比べて「負けるものか」と力づくでアーサナをしていてはせっかくの効果は現れません。ましてや、ヨーガマットの上だけでなく普段の生活の中でイライラと怒ってばかりいれば体には緊張がたまり筋肉は硬直してしまうでしょう。その緊張をヨーガマットの上で過ごすわずかな時間でほぐすことは不可能です。

「怒らないこと」

できそうでなかなか難しいことではありますが、自分や自分を取り巻く環境(人間関係も含めて)をちょっと客観的に見てみることもそのために役に立ちそうです。

心を整えて、体を柔らかく。そして柔らかく健康な体は心を健やかにしてくれます。そうです。心と体はつながっています。その基本の大切さをこのワークショップを通じた学びの中で今一度思い返し味わっています。

(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

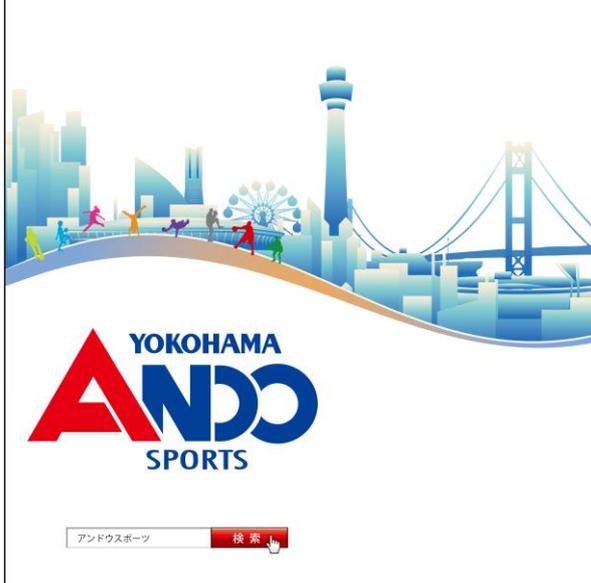
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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