

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### 小3

#### 【神奈川県リーグ】

vs FC Corvos	11-0○
vs 横浜かもめ SC	2-2△
vs EMSC	1-2●

#### 【ROOKIE LEAGUE】

vs KAZU SC	2-5●
vs FC JUNTOS	0-4●

### 小5

#### 【神奈川県リーグ】

vs EMSC	3-0○
vs FC Corvos	4-1○

### 小6

#### 【JFA U-12 リーグ】

vs 菊名 SC	0-0△
vs 篠原つばめ SC	4-1○
vs FC カルパ	1-2●
vs 青葉 FC	0-2●
vs エストレーラ FC	1-1△
vs もえぎ野 FC	0-2●
vs 駒林 SC	0-0△

## JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-14 リーグ】

vs Y.S.C.C.	1-4●
-------------	------

#### 【県 U-15 リーグ】

vs 湘南リーヴレ・エスチーロ	1-2●
vs SFAT ISEHARA	7-3○
vs LONDRINA セグンド	1-0○

## YOUTH

#### 【県 U-18 リーグ】

vs 百合丘高校	1-5●
----------	------

#### 【Town Club Cup 関東予選】

vs アイデンティみらい	1-5●
--------------	------

## PAPAS

### ☆REC

#### 【県四十雀 4 部リーグ】

vs アトレチコエスペルト	0-0△
vs FC430 四十雀	2-1○
vs 明星クラブ四十雀	1-3●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人リーグ再開】

県リーグが再開され2試合行いました。10月10日にY.S.C.C.セカンドと行い1-3、10月31日にFCグラシア相模原と行い2-3で敗戦です。依然として今シーズンの勝ち星がありません。

試合内容としては、互角あるいはそれ以上の戦いはできていると思います。特にFCグラシア相模原は前半簡単に2失点してしまい、さらに退場者を出して、苦しい試合運びにもかかわらず、後半2点返して同点に、ただ、終了間際に失点して敗戦となりました。

残り試合は3試合あります。2部への降格がないということに甘えることなく何とか勝利をつかみたいと思っております。

なお、神奈川県社会人リーグは無観客試合を解除しました。今後の

試合については観戦可能となりました。今までとは違う TOP チームの戦いをぜひ見に来てください。応援よろしく願いいたします。

#### 【リーグ戦予定】

- 11月7日(日) 19:05 キックオフ  
しんよこフットボールパーク  
vs 横浜 GSFC コブラ
- 11月14日(日) 19:05 キックオフ  
しんよこフットボールパーク  
vs 海自厚木マーカス
- 11月28日(日) 19:05 キックオフ  
大和ゆとりの森  
vs Develop YAMATO FC

#### 【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

10月24日にはタウンクラブカップのグループステージ最終戦が茨城県で行われ、マイクロバスで2、3時間かけて向かいました。グループ2位通過を目指して挑みましたが、試合結果は残念ながら1-5で負けてしまい、2位通過は叶いませんでした。しかし、今までの負けた試合の中で1番良い負け方をしたと思っています。選手たちは90分間走り続け、自分たちが目指しているサッカーに少しでも近づこうと挑戦し続け、最後まで戦い抜いていました。ユースの目指すサッカーはかなり難しいかもしれませんが、たとえ負けたとしても今回のような次に繋がる負けこ

そ強くなっていくと思っています。新しいことにチャレンジしているので上手いかないのは当たり前です。うまくいかない中でどれだけ辛抱強くなるか、諦めずに全力で練習も試合も取り組めるか、常に挑戦し続けることが大事だと思っています。

浦島丘中での活動が1時間半になり、少しずつ通常通りに戻りつつあります。新しく始まる神奈川県だけのクラブユースに向けて一つひとつの練習を無駄にせずに、頑張っていきましょう！

(今川 暉一朗)

### JUNIOR YOUTH

10月は神奈川県U-15リーグの試合を3試合行いました。結果は2勝1敗と勝ち越すことができました。10月の初戦での悔しい敗戦の経験を活かし、続く2試合を2連勝で終えることができました。勝った試合も負けた試合も強度の高い接戦を行うことができおり、個性のある好チームとの連戦を経験することにより、1戦1戦チームとしても個人としても成長出来ていることを実感しております。

3年生は随所で試合結果を左右するような決定的なプレーをすることができており、2年生との違いを見せてくれています。これまでの経験やトレーニングが活かされ成長に繋がっており、ピッチ外においてもチームの中心となって2年生たちをけん引して雰囲気を引き締め盛り上げてくれています。2年生も

徐々に1学年上のプレースピードや強度に順応することができており、自信をつけて来ている選手が多く、今後の飛躍的な成長が期待できます。受験を見据えて休部する3年生が多いのが非常に残念ではありますが、3年生たちの意思を引き継ぎ自分たちがやるんだと2年生たちのモチベーションは高く今後は楽しみです。

神奈川県U-14リーグは、10月で全日程終了いたしました。最終戦は敗戦となってしまいましたが、7勝3敗で2位という順位で終了いたしました。5月から始まり、各チームと2回ずつ総当たりで行い総力が試されるリーグ戦で2位という好成績を収められたことは自信を持ってよいと思います。暑い日や寒い日、雨天もあれば、土のピッチでコンディションが悪い日もあったり、非常に遠方であったり、メンバーが揃わず人数がぎりぎりであったり等、様々な状況があった中でしっかりと勝ち点を積み上げることができた経験は今後必ず生きてきます。選手同士、選手とコーチとが試合ごとにコミュニケーションを取り一戦一戦成長することができました。

保護者の皆様におかれましては、クラブの活動を信頼し快く子どもたちを連日送り出していただきありがとうございました。引き続き宜しくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

6月より開幕したU-13リーグファーストステージが9月にて全日程

を終了しました。

10月は練習を中心としながら、11月から始まるセカンドステージへ向けて選手・保護者様・コーチの3者にてZoomでの個人面談を実施しております。

面談を通して選手の今考えていること、家庭での様子など様々なことが分かり、一人一人とプレーの目標を共有することができました。また、保護者の皆様との貴重な意見交換の場として、非常に有意義な機会となりました。

セカンドステージはファーストステージからグループも変わり、大変タフな試合が続くことが予想されますが、一戦一戦を大切に戦っていきます。応援の程、よろしく願いいたします。

(樋口 圭太)

## 小6

10月は公式戦が続きました。リーグ戦は1勝4分4敗と、目標としていたような結果を残すことができませんでした。

内容は「ゴールを奪う姿勢」「簡単にボールを失わない」「パスを正確届ける」「次につながるコントロール」などの自分たちの意識やミスで苦しくなる試合がとて多かったです。

まずは、自分の技術が足りない事に気づく事。そのことを認識した上で練習に取り組んでほしいと思います。

しかしながら、勝った試合も負けた試合も強度の高い接戦となり、1

部リーグの好チームとの接戦を経験することができたことは、今後の成長に必ず繋がると思います。試合を経験した選手たちは、そこで得た経験をチームに持ち帰り、練習の強度を上げていてもらいたいと思います。

また、試合には参加できなかった選手たちも実力差はほとんどなくなってきていると感じております。

次の目標に向けて、みんなでより意識を高めながら取り組んでいこう。

(古山 未来)

## 小5

10月には神奈川区リーグの試合が行われました。緊急事態宣言が解除されて、久々に人工芝の良いグラウンドでの対外試合となりました。結果は2戦2勝することができ、内容に関しても、攻撃では皆がよく走りパスコースを作ることができておりパスがよくつながり、守備に関しても相手のボールフォルダーに対して積極的にプレッシャーをかけることができており、非常に見応えのある良い試合内容でした。ボールを持っている選手の判断もよく、スペースも効果的によく使うことができており、個人としてもチームとしても成長を感じる事ができました。

練習中においても、積極的なプレーが多くみられるようになってきております。引き続き集中力が続かないことが課題として挙げられますが、引き続きもっともっと楽しみながらサ

ッカーに夢中に取り組んでいてもらいたいと思います。

(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。

先日の練習試合においては、相手チームのコーチたちから、選手たちのプレーや取り組み姿勢についてお褒めの言葉をいただきました。今月から横浜国際チビッ子サッカー大会も始まっていきます。いい流れを作って大会に挑むことができるよう私も全力でサポートさせていただきます。各ご家庭、子供たちの手助けのほどよろしくお願いいたします。

最後に一つ話をさせてください。先日の練習試合でも子供達には「今回は試合によんでもらっている。声をかけてもえて、一緒に試合をしてもらえることに感謝しよう」と声をかけて送り出しました。一人一人の軽率な行動で地域のチームとの関係が崩れ子供達の成長の場が失われる可能性があります。子供達がクラブの代表であるとともに会場にいる保護者の皆様もかながわクラブの代表であることを今一度意識した行動をよろしくお願いいたします。

これから始まる横浜国際チビッ子サッカー大会においては、全試合無観客試合が決定しており、保護者の皆様は現地で試合を観戦することができません。非常に残念ではありますが、現地での観戦が発覚した場合には、今大会において失格

となる可能性があるだけでなく、来年以降の大会出場にも影響が出てしまう可能性があります。何卒、ご理解、ご協力いただき、ルールを守っていただきますようお願い申し上げます。

大会の詳細につきましては、別途学年のメーリングリストにてご案内させていただきます。

(青木 達也)

### 小 3

10月は対外試合を沢山経験することができました。今年度が始まり対外試合ではあまり負けることがありませんでした。しかし今回「区リーグ」、「Rookie League」では苦戦を強いられることも多く、悔しい結果になった試合もありましたが良い経験をできたのではないかと考えています。実際に試合では、ボールへの執着心を強く持つこと、攻守の切り替えを早くすること、この2点がとても気になりました。技術も大切ですが試合で相手と闘う気持ちなどメンタル的な部分をもっと強く持ってほしいと感じました。技術や戦術の部分では、幅をとりスペースを使った攻撃やドリブルとパスの判断が出でて良い部分も増えてきました。だからこそ気持ちの部分をもっと強く持ってほしいと考えております。また今回悔しい経験をしたことが影響したのか、まだ複数名ではありますが練習に取り組む姿勢が良い意味で変わってきた選手もいます。このような選手が増えるように努めていきます。

また選手達には、チーム内で競争をしようと伝えました。できる限り選手達には試合の経験を多くさせてあげたいと思っております。しかし試合に出場できる人数は限られていますので、技術力に関係なく頑張っている選手を試合に出すと伝えております。試合に参加すればただ平等に試合に出れるという環境は、選手の成長にとって良くないと考えております。全力で頑張った上での平等が大切なのではないかと思っております。そのため試合の出場時間については不平等な部分も少なからずあると思います。ただベンチにいる選手に対しては、多く試合に出ている選手のプレーを実際に見てもらいこれが基準だよと話しをするようにしています。実際に話をしたあとに、プレーが変わった選手も出てきていますのでこちらについてはご理解を頂ければと思います。

子ども達の様子についてなかなか保護者の方とお話をする機会があまり持っておりませんが、何かあればご連絡いただければと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

### 小 2

#### 【1対1に拘る】

サッカー(だけではないかもしれないが)の試合においては、1対1の局面全てに勝つことができれば、おおよそ試合に負けることはありません。そこで、究極の目標として掲げるのは、1

対1の局面に全て勝利できるよう個人の技術の習得と向上ということになります。しかし、試合において1対1の局面全てに勝つことは、相手の選手もいることですので、非常に相対的な要素も多いので、不可能に近いことと言えるでしょう。そこで、個人ではなくチームとしての戦い方、チーム戦術が重要になってきます。所謂チームワーク、チームプレーを鍛えることになるのでしょう。個々の役割分担を明確にし、余計なことはしないようにと型にはめる訓練を重ねるような指導になります。悲しいかな選手個々の能力や可能性を考慮することもなく…。

しかし、1対1の局面を打開するために、出来る限り個々の技術を磨き上げることは不可能ではありません。そして、その個々の技術を磨くのに最適な時期が、これまで何度も述べてきたように、小学校の低学年であることも周知の事実です。ですからかながわクラブでは、選手個々を大人の思い通りに動かすための指導ではなく、将来を見据えて徹底的に個人の技術の習得、向上を目指す指導をしたいと考えています。「三つ子の魂百まで」です。一人で何とかできる技術を今身につけさせることにまだまだ拘りたいと思います。

いずれは1対1のトレーニングを2対2、4対4へと人数を増やしながら発展させていくことになるとは思いますが、現段階では、子どもたちの本能的に動く特性と神経系の著しい発達時期であることを鑑みながら、数多くボールに触れさせることを主眼に置き、まずは個人を徹底的に鍛えること

に注力します。そのうえで、いずれは脳の発達と筋力の発達に応じて、仲間の力を借りること、自らを犠牲にすることなどを指導していければと考えています。

### 【相手の逆をとる】

フェイントと大げさに構えなくても、右に行くふりをして左に行くとか、左に行くと思わせて右に行くといったことは相手の逆をとる第一歩です。相手の出方を見ながら、右(左)へと誘い、瞬時に方向転換して左(右)に走り出すことをウォーミングアップの一環として取り入れています。シンプルに相手の逆をとることを目標としていますが、まだまだ、かづくというかスピードのみで勝負してしまう場面も見かけます。

身体の大きな相手と対峙したり、スピードに自信のあるディフェンスに出会ったりすると、なかなかかづくでは敵いませんので、今の時期にしっかりと相手の逆をとる動きを身につけてほしいものです。力ではなく頭(脳)を使って勝負をすることです。

相手の逆をとるといったシンプルな動きを身につけると、次に、様々なフェイントが効果を発揮します。どんなフェイントでも、最初の動きで相手を誘っておいて、次の動きで相手をおかしにかかります。フェイントの一つ一つの動きには、相手を誘うための動きと瞬時に相手を抜き去る動きとが組み合わさっています。それぞれの動きの意味を理解したうえで、フェイントのトレーニングに臨みましょう。

### 【家でトレーニングが大切】

最近の子どもたちには、公園のよう

な自由にサッカーができる空間が十分に用意されていません。また、学習面をはじめとする習い事の類に日々追われていて、友だちと遊ぶことが非常に少なくなっています。必然的に日曜日の活動以外にサッカーの試合ができる環境がありません。ブラジルではストリートサッカーと言って道端でボールを蹴る(サッカーに興ずる)ということが日常的に行われていて、そこでサッカーの様々なテクニックを身につけていくと言われていました。最近では少し事情が違ってきているようですが…。

日本の子どもたちは土・日の活動でサッカーを習いますが、平日はどのように過ごしているのでしょうか？サッカーの試合をするのは物理的に難しいかもしれませんが、フェイントやドリブルの練習は、狭いスペースで、しかも自分一人ですみます。学校の勉強と同様に、土・日に港北小学校のグラウンドで習った様々な技術を、平日に家で練習(復習)しましょう。土・日の90分間のみの活動で満足(?)せず、平日には、ゲーム機にばかりしがみついていると、一人でサッカーの技術の向上のための練習を心がけることです。時間はたっぷりあるはずですから。

サッカー上達の近道は、何といっても出来る限りたくさんボールに触れることです。勿論、港北小学校での活動の際には、ボールに数多く触れることを重視して指導しています。サッカーが上手になりたいと願うならば、平日も放課後の時間帯を利用して、数多くボールと触れ合う機会を持ってほ

しいところです。交通量の多い道路でボールを蹴ることは危険ですが、ちょっとしたスペースの空間があれば、個人での技術練習はできるはずですが、港北小学校での90分間の練習だけでは上手になれません。それよりも平日にたっぷりある時間を利用して、ドリブルやフェイントなど個人の技術を磨くことで驚くほど上達します。ボールと友だちになりましょう。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

うれしいニュースが2つあります。

コロナ禍のため、2年連続で保護者同伴の体験会が開催できず、かながわクラブを体験してもらう機会が減ってしまいました。しかし、11月を迎え、体験者を含めて20名となりました。フルコートでの試合も10対10で出来ることで、子どもたちの意識も一段と高まってきています。

また、先月後半から全国のコロナ感染者数が激減してきています。第6波への不安は完全に消えたわけではありませんが、スポーツ観戦時の観客数、外での飲食、他府県への旅行など、少しずつではありますが、大人たちが安心していつもの生活を取り戻すことで、子どもたちにも安心感がもどってきている、と感じています。

とはいえ、感染予防対策は当分の間継続していきます。保護者の皆さまには、活動後の子どもたちの、サッカーを100%楽しんだ満足顔を見ていただくことで、グラウンドレベ

ルでの見学や親子サッカーをもうしばらくの間お待ちいただきますよう、よろしくお願ひ致します。

サッカーワールドカップのアジア最終予選が続いています。日本代表が本大会に出場できることを信じて、スタジアムで、テレビで熱い応援をしてみたいと思います。

(浜野 正男)

## Papas

### 【Comp2021 年度】

2021年度のCompの結果ですが7勝0敗4分で得失点差により残念ながら優勝には手が届きませんでした。2位で2016年以来5年ぶりの1部昇格となりました。選手の皆さんおめでとうございます。

2018年から2020年の3年間3部でもまれて昨年ようやく2位で2部昇格して2年連続での昇格になります。

ここでKSSLの「かながわクラブ」の戦歴を振り返って見たいと思います。

2005年 KSSL 初登録 4部2位 3部昇格

2006年 Rec/Comp で登録 3部2位 2部昇格

2008年 3部へ降格

2009年 3部 優勝 2部昇格

2012年 3部へ降格

2013年 3部 優勝 2部昇格  
(3部に降格の年は優勝して2部昇格の意地発揮)

2014年 2部3位 入替戦 横浜OBに敗戦

2015年 2部2位 念願の1部昇格  
2016年 1部最下位(0勝11敗)2部降格

2017年 2部最下位(0勝8敗3分)3部降格  
(2年連続 22戦勝ち星なしのどん底)

2018・19年 3部4位  
(2年連続僅差で2部昇格ならず)

2020年 3部2位 2部昇格

2021年 2部2位 1部昇格

6年前の1部では1勝もできず悔しい思いを経験したメンバーはその悔しさを払拭するゲームを期待しています。初めて1部を経験するメンバーは1部の景色を大いに楽しんでほしいと思います。

最後に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)

## ヨーガ

### 【保息の効果】

3月末から続けてきたオンラインでのヨーガワークショップ。最終の筆記試験にも合格することができ全日程合計500時間の研修をやり遂げることができました。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます。今は少しほっとしながらこれまでの学習内容の復習をしています。

今回のワークショップ後も続けていることのひとつに「毎日ヨーガの呼吸法を行うこと。」があります。この

ところ朝起きると寒くて呼吸法を行うのもちょっと億劫だったりもするのですが、それでも頑張って実践するようにはしています。続けられる理由は冷たさを感じる手先や足先が呼吸法を行うととても暖くなるからです。

「どうして呼吸だけで体が暖くなるのだろう。」と不思議に思って調べてみました。すると、どうも「息を止める＝保息」を行うととても多くの効果があるようなのです。中でも「褐色脂肪細胞」という体の細胞に刺激が入り活性化する可能性がある。」という説には気持ちを惹かれます。「褐色脂肪細胞」という細胞は脂肪細胞の一種で脂肪をエネルギーに変換する役割を担っている細胞です。でも大人になるにつれてその活動が少なくなってしまうそうです。つまり体に付いている脂肪が燃えにくくなってしまいうことですね。でも、保息を行うとその細胞に刺激が入り、活性化を促し、脂肪がエネルギーとして燃えやすくなるということです。

なるほど。この説明を応用すると呼吸法を行うだけで体が暖くなるという現象の説明もできるわけですね。

その他にも保息の効果として

- ・運動能力がアップする。
- ・心をコントロールする。
- ・肺活量を増やすことができる。
- ・ストレスを感じにくくなる。

等々調べれば調べるほど色々な説が出てきます。どこまで科学的に立証されているかはわかりませんが、「保息の効果」はヨーガの持つさら

なる可能性を感じさせてくれる要素  
であることは確かです。

(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