

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### 小2

#### 【国際チビツィサッカー大会】

vs あざみ野キッカーズ	1-0○
vs 長津田ドラゴンズ	4-1○
vs FC 奈良	0-0△
vs 篠原つばめ SC	3-0○
vs KAZU SC	1-1△
vs 田奈 SC	0-1●

### 小4

#### 【県少年少女サッカー選手権大会】

vs しらゆり	4-1○
vs FC 湘南辻堂	0-3●

### 小5

#### 【横浜市長杯】

vs 帷子 SC	2-3●
----------	------

### 小6

#### 【県少年少女サッカー選手権大会】

vs 上南 SC	1-0○
vs TC FC	3-0○
vs 六合湘南台	0-2●

## JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-13 リーグ】

vs バディー SC 2nd	1-2●
vs SC 相模原 B	0-4●

#### 【県 U-15 リーグ】

vs 神田中	5-1○
--------	------

## YOUTH

#### 【寒川招待ユースサッカー大会】

##### ■予選リーグ

vs 茅ヶ崎西浜高校	1-1△
------------	------

vs 光明学園	1-0○
vs FC ASAHI	4-1○

※予選リーグ順位:1位

##### ■準決勝

vs 鎌倉学園	0-0(PK4-5)●
---------	-------------

##### ■3位決定戦

vs 湘南工科	0-2●
---------	------

※最終順位:20 チーム中4位

#### 【寒川招待ユースサッカー大会】

vs フットワーククラブ寒川	0-1●
----------------	------

## Papas

☆OVER40

#### 【市シニアマスターズ】

vs 翠嵐クラブ	2-1○
----------	------

## 今、グラウンドでは・・・

## TOP

#### 【2022年シーズン補強】

かながわクラブ TOP チームは、正月明けに活動を再開しました。今年度は神奈川県社会人選手権の出場権を逃しているため、4月の県リーグ開幕へ向けての練習開始です。監督とのミーティングの中で、普通の練習を重ねるより、実践的な練習(TRM 練習試合)を増やしていく方針となりました。できる限り通常の日曜日の TRM に加え、土曜日にも TRM を組むようにしています。また、相手も格上のチーム(大学チーム、関東リーグチーム)と組んでいて、選手たちのモチベーション向上にもなっています。

また、この時期は選手の入替

わりが多い時期でもあります。幸いかながわクラブから出ていく選手は少ないのですが、他の県リーグ1部のチームはJリーグ並みにトライアウトに足を運んだり、在籍選手の半分以上入れ替えを行っているチームもあります。かながわクラブにも、例年になく練習生が多く来ており、戦力補強ができそうな期待があります。4月の開幕戦のラインアップがどうなるか、今から楽しみでもあります。

現時点でオミクロン株の流行で、県リーグを有観客で行えるかはまだ未定ですが、わかり次第 HP にてお知らせしたいと思います。

【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

1月は寒川招待杯がありました。結果は20チーム中4位と好成績を残すことが出来ました。普段試合することのできない強敵との試合は、個人としてもチームとしても非常に良い経験になりました。寒川招待杯では守備の強化を目標に戦いました。チーム全員で連動したハイプレスを意識させ、ボールから遠い選手もサボることなくコンパクトにし、セカンドボールの回収と攻撃から守備への切り替えを速くすることを徹底的にやった結果、中2も多くいる中でも通用していました。ユースの選手からは気迫を感じました。

この守備を続けて神奈川県クラブユースのグループステージ最終戦(vs フットワーク)に挑みましたが、0-1で負けてしまいました。この日も守備はかなり良かったのですが、チャンスを決めきれず、相手の直接フリーキックで失点してしまいました。

2月はハーフウェーラインを超えた後の攻撃の練習をしていきます。コロナ禍で思い通りに活動することは難しいですができることを精一杯やっていきますので今後ともよろしくお願い致します。

(今川 暉一朗)

## JUNIOR YOUTH

中2にとっていよいよ中学生年代最高学年として迎える公式戦である「高田宮杯 JFA U 15 サッカーリーグ 2022 神奈川県大会 1st ステージ」が今月からスタートします。年末年始にかけてユースの試合を経験してレベルアップしている選手が複数名おり、直近のトレーニングマッチでは、チームとしても個人としても非常に良いパフォーマンスを見せてくれています。U-15 リーグで同グループの他チームは、難敵揃いで非常に厳しい戦いとなることが予想されますが、選手たちのモチベーションは高く、チームの雰囲気は非常に良いです。目標に向かってモチベーション高く活動に取り組んでいるこの状況は、成長に繋がる非常に良い状態といえま

す。実際に1回1回の活動ごとに成長できていることを実感しています。リーグ戦を通じて選手たちがさらに飛躍的に成長することができるように、一戦一戦大切に取り組んでいきたいと思えます。

一方で、コロナ感染症の影響による学級閉鎖等にて、複数の選手が活動に参加できていない状態がこの1-2週間続いております。大会直前に非常に難しい状況ですが、焦らず、慌てずに、各自できることを最大限に取り組んで、少しでも良いコンディションで試合当日を迎えられるように引き続き取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

1月はU-13リーグ第5節(バディーSC2nd 0-1●)、第6節(SC相模原B 0-4●)の2試合を行いました。リーグ上位の相手に対して自分たちの攻撃力をどれくらい発揮できるかを期待しておりましたが、両試合ともに相手の高い個人能力を前にして守備に追われる展開となり、悔しい2連敗となりました。私自身、悔やまれることは結果として負けたことではなく、自分たちがボールを持って攻撃を仕掛ける場面をほとんど作れなかったことだと考えております。

この年代では【自陣から組み立てる】【中盤でボールを失わない】【相手の守備を崩す】など、味方と連携するグループ戦術を獲得、実行することが大切ですが、

それ以前に【奪う】【前を向く】  
【相手をかかわす】といった個人戦術で相手を上回らないと成立しません。

トレーニングでは両面に取り組んでおりますが、リーグ最終節、またU-14を迎えるにあたり、特に個人戦術にフォーカスを当てて活動に取り組みたいと思います。

今後の選手たちの成長にご期待ください。

(樋口 圭太)

## 小 6

1月は、公式戦が続きました。

県大会では惜しくも3回戦で敗退してしまいましたが、チームや個人としての成長を実感できた大会だったと感じます。強豪チームとの試合でも、崩れることなく軸のあるチームになったと思います。また個人としても力負けすることなく、堂々と戦えていました。ただ、チーム・個人として上のステージに行くには、全ての基準を上げていく必要があります。パスを正確に届ける、シュート精度、ボールを扱う技術をもっともっと自分達の求めるハードルを高くしていくこと。それがこれから上のレベルでやっていくために必要なことです。普段の練習から、お互いに期待してよりよい活動にしていきましょう。

(古山 未来)

## 小 5

1月には市長杯がスタートしました。結果は2-3と惜しくも1回戦で敗退となりました。雪等の影響により予定していた試合機会が中止になってしまったり、けが等によりメンバーが全員揃わなかったりと、悔いの残る部分はありますが、参加した選手は持てる力を出し切ってくれました。先制されて追加点を奪われてしまいましたが、その後しっかりと同点に追いつけたところはチームとしても個人としても成長を感じることができました。同点に追いついた後に、一瞬のスキを突かれて失点し、試合には敗れてしまいましたが、今後繋がる非常に良い試合とすることができました。

市長杯で手応えをつかんだ次の練習から、選手たちの取り組み姿勢が変わってきています。より集中しモチベーション高く取り組むことができています。この状態を継続し、良い雰囲気でも6年生のシーズンを迎えられるようにしましょう。

1、2月で中学受験のために一旦休部に入る選手が複数名います。チームとしても個人としても伸びる時期に差し掛かっているこの時期に、仲間が抜けてしまうのは非常に残念ではありますが、サッカーでの経験を活かし受験勉強もがんばってください。受験が終わり、また元気に復帰して一緒にボールを蹴れる日が来ることを楽しみにしています。

(豊田 泰弘)

## 小 4

早いもので1月も終わり2月、今年もあっという間に時間が過ぎていくのを感じています。3月が終われば次の学年へステップアップする子ども達ですが呼び名として5年生になるだけではなく、1人の人間として、また1人のサッカー選手として成長していくことができるように僕たちもサポートしていきます。

未だコロナが終息せず、予断を許さない状況ではありますが、今こうして活動できているのも選手一人一人とその保護者の皆様方のご協力があってこそだと感じています。今後ともご協力よろしく願いいたします。

(青木 達也)

## 小 3

新年が始まり早いもので1カ月が経ちました。1月は私自身の都合によりなかなか練習に参加をすることができず大変申し訳ございませんでした。

試合を見て少しずつですが、昨年に比べて改めて変化を感じられた部分もあり嬉しさを感じました。2月、3月は新年度に向けた非常に重要な準備期間だと考えております。4年生では公式戦も増えて今年よりも活動が増えてくると思いま

す。他の区のチームや市外のチームとも試合をする機会も増えてくると思います。その中でも勝負にこだわり拮抗した試合を行うことが子どもたちの成長にとってとても大事なことだと思います。この2月、3月で基礎を大切に技術の向上を図り4年生に向けてしっかり準備していきます。また子ども達の変化やその他何かありましたら、試合や練習終了後などお気軽にお声がけいただければと思います。よろしくお願いいたします。

(高山 貴紀)

## 小2

### 【国チビを終えて…】

春の公式戦は0勝5敗、得点1、失点19で6チーム中6位という結果でした。秋の公式戦(国チビ)は3勝1敗2分け、得点11、失点3で7チーム中3位という結果になりました。勿論、勝敗に関しては、相手チームとの力関係といった相対的な要素が多分にありますし、グループ分けに恵まれたという印象も否めません。しかし、数字が表すように、この数か月間の選手たちの努力による進歩は確実に見られたと考えます。また、同時に春の公式戦以降進めているチーム改革が少しずつ実を結んでいるようです。

### 【チーム改革を…】

具体的な改革の中身は、傑出した選手一人に頼るチーム体質から脱却することでした。春の公式戦を終えた後の本欄で「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也不可欠です。自分よりも上手な選手に敗れ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。」と書きました。このことを実現するために、春の公式戦をきっかけにチーム改革に着手しました。

傑出した選手が存在するチームは、その傑出した選手がチームを引っ張っていく側面があります。皆がその選手を身近な目標として努力することで、また、その傑出した選手が皆の目標となるに相応しい選手になるべく更に努力するという相乗効果が期待でき、チーム力も必然的に上がるのです。

半面、傑出した選手が、自らの上手さを鼻にかけ、他の選手を小ばかにしたり、我が儘放題に振舞ったりすることで、他の選手のやる気を削ぎ、サッカーの楽しさも失われて、チーム全体が沈滞するといった弊害も見逃せません。4月にこのカテゴリーを担当し始めた当初は、一人

の傑出した選手が、お山の大将で我が儘放題にプレーをするといったどちらかという後者のような状況でした。一人の傑出した選手とはじっくりと話し合い、お互いの目指すところが「試合で勝てるようになりたい」という部分で一致したので、そのためには、まず全員の技術が向上しなければならないこと、そして、お互いに認め合い、協力することが必要であることを説きました。基本は仲間を大切に…ということになります。

### 【仲間を大切に！】

そこで、「サッカーは一人ではできない。一緒にやってくれる仲間がいないとサッカーはできないのだから仲間を大切にすること」を全体にも説きました。しかし、スーパースター的存在の選手(傑出した選手)には、なかなかそのことを理解してもらえませんでした。それまでもボールを持てば、一人でゴールを決めてしまうことが圧倒的に多かったため…。或る時は、1人対全員の試合を行うなどの荒療治を試みることもありました。しかし、次第に練習に臨む姿勢にも変化が見られるようになりました。

次に、活動の中で、サッカーが上手になりたいのなら、傑出した選手の顔色を窺うような態度を改め、積極的にチャレンジすることを全員に徹底しました。サッカーの技術向上のための基本は、自分より上手な選手と練習をして、そのなかで、上達していくものです。1対1で勝てば自信となり、負けた悔しさで更に努力を続けるという繰り返しで、お互いに

切磋琢磨するのです。遠慮や付度、顔色を窺うことなど全く必要ありません。チームの全員が練習の段階から真剣勝負で臨むことが大切なのです。

### 【サッカーで勝負！】

同時に活動中の些細なトラブルにも神経を尖らせました。「ボールを遠くに蹴られた」「ボールをぶつけられた」「意味なく叩かれた」「馬鹿にされた」などなど…。その都度活動を中断して「人にされて嫌なことはしない」「人に言われて嫌なことは言わない」ということを繰り返し全員に伝えました。そして、そのことが仲間を大切にすることになるのだと…。現在も多少のいざごはありますが、徐々に「人にされて嫌なことはしない」「人に言われて嫌なことは言わない」ということが浸透してきているようです。

チームの全員が傑出した一人の選手に気を遣うことなく、真剣に活動に取り組むという意識改革が進んでくると、傑出した一人の選手にも他の選手にも少しずつ変化が見られるようになりました。活動の中では純粋にサッカーの技術で勝負するといった姿勢が芽生えてきたのです。全員が傑出した選手に追いつき、追い越せと努力を始め、傑出した選手はみんなに追い越されまいと努力を始めたのです。他の全員の技術が向上しても、傑出した選手が伸び悩んでいたのでは全く意味がありません。お互いが切磋琢磨することが狙いからです。

### 【個の力がチームの力に】

こうして、春の公式戦では傑出した選手1人が1点の得点しかあげられなかったのですが、国チビ(秋の公式戦)では、7人が11点の得点を記録するに至ったのです。一人一人の技術の向上がチーム力をアップさせたことに間違いありません。とはいえ、まだまだ傑出した一人の選手の存在は大きく、試合の中ではひととき輝きを放っていました。実力的にも誰もが認め、一目置かれる選手であることに間違いはありません。そんな彼自身が少しずつ変わり始めたことで、チームの全員にも変化が見られるようになってきました。しかし、まだまだチーム改革は序章にすぎません。チームの全員が、誰からも尊敬され、目標とされる選手(スーパースター)になれるように、普段の活動に真剣に、付度なく、そして、楽しみながら取り組みましょう。

まだまだチーム改革の途上ではありますが、徐々に前に進んでいることは実感できます。継続は力なりです。これからも粘り強くチーム改革を進めていきたいと思えます。

### 【保護者の皆様に感謝】

最後になりましたが、初日以外は無観客での実施となり、楽しみにされていた保護者の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。そんな中で、試合の様子の撮影から配信を引き受けてくださった保護者の方や審判をお手伝いくださった保護者の方々、そして、子どもたちを快く送り出してくださった保護者の方々には感謝の言葉もありません。本当にあ

りがとうございました。

子どもたちには、何不自由なくサッカーできる環境を当たり前と思わずに、常に感謝の気持ちでプレーをしようと伝えています。そして、一生懸命にプレーをすることが感謝の気持ちを表すことだとも…。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

1月中にコロナ感染が爆増してしまい、休園や学級閉鎖のためクラブの活動に参加できないケースが増えてしまいました。グラウンドでは、従来の感染対策に加え、一定の間隔を空けて荷物を置き、給水も距離をとって短時間に済ませることを徹底しています。残念ながら、だれもがいつ感染してもおかしくない状況です。子どもたち、保護者・ご家族の皆様が無事に過ごされることを願っています。

そんな中でも、1月中に2名が入会し、体験を含めて幼児7名、小120名の活気ある活動が展開できるようになってきました。

小1生は、残り2ヶ月となりますが、基本動作のボールを止める・蹴るに加え、ボールを奪われない、思うコースへボールを運ぶ、といったボールコントロールがきちんとできることを目指したトレーニングを行っています。そして、サッカー大好き！をさらに感じてもらえる場面を作っていきます。

幼児は、お兄さんたちとの走力、体力、理解度の遅れは否めませ

んが、今日も楽しかった！を全員に感じてもらえる場面をたくさん提供していきます。

すでに事務局からご案内の通り、保護者の皆様には、学校脇の道路での見学については、近隣への配慮の点からご遠慮いただきたく、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

(浜野 正男)

## Papas

### 【50代県リーグ参加チーム創設へ向け始動】

2021年4月号で50代の新チームを創設するとお伝えしました。準備を進めてきましたが、2023年シーズンから神奈川シニアサッカーリーグ(県リーグ)五十雀に加盟すべく、申請作業を始めます。今後参加メンバーを募り、今秋(例年通りであれば9月末まで)に新規加盟を申請します。承認されますと、23年シーズンから参加が認められます。参加資格は50歳以上ですが、23年度中(24年3月まで)に50歳になる方も年度当初から参加できます。対象年齢に達した(達する)メンバーで、同世代同士で年齢相応のプレーを楽しみたい方はどうぞご参加ください。

2000年に産声を上げた Papas は05年度から県リーグに参戦。06年度からは現行の Rec&Comp の2チーム体制となりました。楽しさも勝負も求める Rec、より競技志向の強い Comp と区分されますが、

年月が経ってメンバーも齢を重ねることとなりました。年齢相応に、安全に、サッカーを楽しみたい声が強まる中、最大の障壁だったグラウンド提供のめどが立ち、新チームの立ち上げをお知らせできるところまでできました。以降、メンバーへのアンケート実施などで実現可能性と参加時期を探っておりましたが、機は熟したと判断、今秋の申請を目指すことでクラブからも了承を得ました。

申請に向けた作業は引き続き、50代県リーグチーム創設準備委員会が務めます。メンバーは服部、高橋、田近、宮崎です。参加者については、これまで実施したアンケートへの回答を基に、直接またはメールなどで声掛けをさせていただくこととなります。チームの骨格が固まりましたら、役員などを決めることとなります。セレクションはしない、全員出場という Papas の精神はもちろん、このチームにも引き継がれます。

県リーグ五十雀は原則、土曜日開催です。25分ハーフと四十雀より10分短くなります。現在、3つのカテゴリーがあり、まずは3部からのスタートとなります。新チームへの参加希望や質問・疑問・問い合わせは、上記のメンバーにお尋ねください。県リーグHPアドレスは、<https://kssl.or.jp/>です。

(50代県リーグチーム創設準備委員会 服部 利崇 [hattr.t1@gmail.com](mailto:hattr.t1@gmail.com))

## ヨーガ

### 【入院生活】

ひよんなことから胃にポリープが見つかりました。ポリープにも色々な種類があるそうで、私の場合、「今は良性な細胞だが将来的に悪性になる可能性がある細胞」だということです。状況としては「取らなくても大丈夫だけれど、どちらかと言えば取った方が良い。」という感じ。こういうときって判断に迷いますよね。あなたならどうしますか。

考えて出した私の結論は「取る」という方でした。「内視鏡手術なので体への影響が少ない。」「1週間休めばヨーガの仕事にも差し支えない。」ということが判断の基準にもなりました。そして何よりも「悪性化するかもしれないものが見つかったのに放置して後悔することになりたくない。」ということがありました。フリーで色々な仕事をしているので長期のお休みをいただくことがなかなか難しいのですが、皆様のご協力のお陰でスケジュール調整もでき1月末に入院治療をしてきました。お陰様で今は無事に退院して、この原稿を書いています。ありがとうございます。

入院したのは出産以来です。しかも「コロナのオミクロン株の流行の影響で病院の看護師さんが足りない。」というかなり逼迫した状況のため4人部屋以外の選択肢がないということになりました。さらに、入室した直後に看護師さんより説明があり、なんと、私が入る前に同

室にいた患者さんが発熱し PCR 検査が陽性反応(のちに偽陽性とわかったのですが)で、別室に移ったばかりというのです。

感染してしまうのではないかとドキドキしながらも、幸い治療も予後も順調で予定を 1 日前倒しにして退院することができました。が、私のようなケースの場合は、もしかしたら「緊急性のない入院治療」として延期となるということも十分考えられたはずです。

今は何もかもが順調に進んだことに、ただただ感謝するしかないという気持ちであると同時に、最前線の医療現場はコロナの影響をこんなにも受けているのだということを肌で感じています。

オミクロン株は多くの場合は軽症という情報もありますが、まだ気を抜かず感染予防を心掛けていきましょう。

水曜ヨーガクラスは 2 月 9 日より再開となります。それまでしっかり休養して元気に皆様と再開できるようにしたいと思います。お休みをありがとうございました。

これからも、どうぞよろしく願いいたします。

(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