

TRICOLOR

新年度の担当スタッフについて

新年度の担当スタッフは以下のとおりとなります。一年間よろしくお願いいたします。

カテゴリー	担当	
幼児・小1	濱野 正男	
小2	佐藤 敏明	
小3	高山 貴紀	
小4	青木 達也	
小5	豊田 泰弘	
小6	今川 暉一朗	
平日小学生	竹沢 一弘 豊田 泰弘 今川 暉一朗	
幼児・小学生 アシスタント	小野 津春 横塚 拓真 松永 未希	
JUNIOR YOUTH	豊田 泰弘 今川 暉一朗 伊藤 卓弥 竹沢 一弘 古山 未来	
YOUTH	豊田 泰弘 今川 暉一朗 伊藤 卓弥	
TOP	代表	二木 昭
	GM	中本 洋一
	監督	関森 悟
Papas	GM	茅野 英一
	港北小	浜野 正男
	Over50	瀬長 義男
	Over40	瀬長 義男
	Rec	服部 利崇
	Comp	瀬長 義男
ヨーガ	伊藤 玲子	

幼児・小1 体験会について

4月の以下の日程において、幼児・小1の体験会を実施いたします。ご兄弟やお知り合いがいらっしゃいましたら、ぜひご参加、ご紹介ください。

- 対象：幼児・小1
- 期日：4月10・17・24日(日)
- 時間：9:30-11:00
- 会場：港北小学校 校庭
- 費用：無料

参加を希望する場合には、事前にクラブ事務局までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ開幕】

神奈川県社会人リーグ1部リーグは、4月10日に開幕します。ここまでの準備期間は主に大学チームや関東リーグ、県リーグ等の強豪チームを相手にTRM(練習試合)を積んできました。まだまだうまくいかない部分は多くあるのですが、今年のモットーは「コレクティブ、アグレッシブ、ポジティブ」であり、昨年よりはより攻撃的なチーム作りをしています。特にシームレスな攻守の切り替え、攻撃から守備へ、守備から攻撃へ、切り替えの早さも求められています。そのため、選手の運動量は昨年以上にハードになりますが、そのための準備をしてきました。

今年度も厳しい戦いが続くことは間違いありません。皆様の応援よろしくお願いいたします。

なお、今年度は原則有観客ですが、一部会場によっては非公開（無観客）になりますので、ご注意ください。

■4月10日(日)
vs 神奈川大学 SC ※非公開

■4月17日(日)
vs イトゥアーノFC 横浜
谷本公園 19:00 キックオフ

【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

今年度ユースを担当することになりました豊田です。ユースをメインで担当するのは3年ぶりとなりますが、昨年度までも練習は常にジュニアユースと同じグラウンドで活動していましたし、ほとんどの公式戦も現地に帯同していますので、選手の様子やチームの状況は把握しているつもりです。

在籍人数は多くありませんが、在籍している選手たちは、能力も取り組み姿勢もすばらしく、非常に楽しみにしています。

活動の取り組みについては昨年度から大きく変えるつもりはありません。引き続き選手個々の良い部分をさらに伸ばしつつ、結果にもこだわり取り組んでいきたいと考えております。

4月から早速日本クラブユース選手権(U-18)関東予選がスタートします。中学生の力を借りながらの厳しい戦いが予想されますが、一戦一戦成長していけるよう取り組んでい

ってもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

中3はいよいよ最高学年を迎えました。個人としてもチームとしても非常に成長することができており、精神的に幼い部分を克服することができれば、より結果も伴ってくるであろうと期待しております。

3月の春休み中は、4月から始まる公式戦に向けて、トレーニングマッチを多くこなしました。相手は中学生だけでなく高校生との試合も経験し、選手たちはたくましく成長することができています。ただし、残念なのは塾や体調不良といった理由で、なかなか全員揃っての試合ができていないということです。毎回参加している選手は、能力的にも精神的にもタフになり成長出来ていますが、チーム全体の成熟度としては、正直目標としていた状態までは到達せずに4月を迎えることとなりました。どれだけ試合機会を整えても参加しなくては意味がありません。高校受験も控え勉強のプレッシャーも大きくなりつつあるかと思いますが、サッカーも勉強も両立していけるよう、さらに意識を高めて取り組んでいてもらいたいと思います。そうすることにより人間的にも成長し、サッカーの結果にもつながってくると思います。体調管理も非常に重要です。

意識を高めて自己管理することにより、中学生最後の1年を悔いのないように取り組んでいてもら

いたいと思います。

(豊田 泰弘)

新年度、中2を担当することになりました今川です。昨年度も少しだけトレーニングを見たり、試合に行っていたので今の中2に足りないところを一年かけてしっかりとトレーニングでできたらと思っています。中2は積極性が少し欠けているように感じます。自分の行動に責任を持ち、私生活でもサッカーでも自信に満ち溢れた行動、プレーができるように指導していきたいと思っています。失敗を恐れずにどんどんチャレンジして行ってほしいと思っています。ミスを恐れること、何も考えずにプレーすることほど無駄な時間はありません。目標を持って、1日1日を無駄にせず、積み上げて行ってください。

4月はボールを持っていない時の準備のところを重点的にやっていきたいと思います。保護者の皆様、1年間よろしくお願いいたします。

(今川 暉一朗)

ジュニアユース中1を担当させていただきます古山未来です。よろしくおねがいします。

選手たちには、今まで以上に高い質と強度を求めながら活動していくつもりです。

日々の過ごし方で、今後の未来が変わってきます。淡々と過ごすのではなく、各々がどうなりたのか、そのためにどのように過ごすの

か。そのようなことを考えながら必死に取り組んでほしいと思います。

みんなと成長できる日々を楽しみにしています。1年間よろしくお願ひします！

(古山 未来)

小6

新年度、6年生を担当することになりました、今川です。昨年度までは Jr.ユース、ユースを担当することが多かったのですが、6年生はあまり関わることがなかったと思います。はじめましての子どもたちもいますので少しずつ子どもたちのことを知りながら指導していきたいと思っています。この1年は中学生になる前の大事な年になります。子どもたちにはサッカーの指導はもちろんのことひとりの人間として成長していてもらいたいと思っています。特に自主自律がしっかりとできて、責任を持って行動できるような人間になっていただきたいと思っています。もちろん上記の2つは成長して行く上で大切なことですが、サッカーを今後も続けていく上で大切になってきます。サッカーは自分で判断してプレーするスポーツです。この1年で私生活でも、サッカーでも自分で考えて責任のある行動ができるようになるために私も尽力しますが、保護者の皆様にも協力していただきたいと思っています。

サッカーの技術面に関しては4月は止める蹴るを動きながら正確にプレーができるようにトレーニングしていこうと思っています。目標を持つ

てミスを恐れずに挑戦していきましょう。

(今川 暉一朗)

小5

今年度小5を担当させていただくことになりました豊田です。今年度一年間よろしくお願ひいたします。

この学年は、平日練習で担当しておりますので、選手たちの特徴は掴んでおり、どのような雰囲気でもそのようなことが必要なかは、イメージできております。個性豊かで能力も高く、取り組み姿勢も積極的な選手が多く、非常に楽しみにしています。

普段の取り組みとしては、選手たちの自立を促し、この学年ならではの明るく楽しい雰囲気を大切にしつつ、個々の良い部分をさらに伸ばしていけるよう取り組んでまいります。高学年となりサッカーの本当の楽しさを理解してもらうために、多少厳しいことも言っていかなければならないと考えております。結果はその先についてくると考えております。

保護者の皆様には、日頃よりクラブの活動に対し、ご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。引き続きクラブとご家庭とがより連携し、選手が伸び伸びとサッカー出来る環境を作っていきたいと考えております。何卒よろしくお願ひいたします。

(豊田 泰弘)

小4

新年度4年生を担当することになりました、青木です。昨年度も何度か関わらせていただいた子供たちも多く、引き続き子供たちの成長の手助けをしていくことができるように努めさせていただきます。

学年が変わりサッカーの技術はもちろん、1人のサッカー選手として人間性も含めて成長してもらえたらと考えています。

保護者の皆様と協力をして子供たちにとって良い一年にしていきたいと考えていますのでよろしくお願ひいたします。

(青木 達也)

小3

今年度3年生を担当させていただきます高山貴紀と申します。子ども達がサッカーを通して成長できるように全力を尽くしますのでよろしくお願ひいたします。

子ども達には我々大人のサポートが絶対に必要であることは間違いありません。しかし全てにおいて大人が関与して過ぎてしまうと子ども達の成長の妨げになってしまうときもあるかと思っています。物の管理など自分でできることは自分で取り組めるように普段の生活から行っていただければと思います。ご家庭でも挨拶等、生活をする上で必要なことは教育されているかとは思いますが、こちらでも改めて指導をできればと思っております。試合等で他チームとの交流や普段とは違う環境での活動があるからこそ社会性を身に着け

るための貴重な機会にもなると思いますので、そういう点でも成長できるように努めてまいります。

保護者の皆様と共に子ども達を全力でサポートしていきたいと思っております。コロナ禍においてなかなか顔を合わせてお話する機会は少ないかとは思いますが、子どものことで何かありましたらお気軽にお声がけください。1年間どうぞよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

小 2

【ご挨拶に代えて】

今年度、2年生(U-8)カテゴリーを担当させていただくことになりました佐藤です。蔓延防止等重点措置が解除され、漸くかながわクラブのPapapapasの活動が認められるようになりました。とはいえ、まだまだ、学校から保護者の皆様のグラウンド(校内)への立ち入りの許可が出ていません。クラブとしては、最低限、活動ができることを良しとせざるを得ない状況です。明けない夜はありません。子どもたちにもまだまだ不便な思いをさせることがあると思いますが、早期の新型コロナウイルスの終息を祈りながら、今、私たち(親子共々)がしなければならぬことを、粛々で行うようにしましょう。

【楽しくなければ…】

かながわクラブのグラウンドでは、どのカテゴリーにおいても、子どもたちが嬉々としてボールを追いかける姿が見られます。いずれはプロのサッカー選手になってほしいと願う保護者

の方も多いと思いますが、この年代で大切なのは子どもたちが「サッカーは楽しい、サッカーが大好き」と思えることです。サッカーが好きでなければ、積極的に取り組むこともできませんし、長続きすることもあります。この積極的な取り組みと継続性がサッカー(に限らずあらゆる分野)の技術の上達には不可欠な要素なのです。

サッカーの楽しさ知り、サッカーが大好きになることが、サッカーのプロ選手への道の第一歩といっても過言ではありません。そこで、普段の練習には、ゲーム的な要素を取り入れ、人と競う楽しさ盛り込みながらの活動を工夫しています。朝から晩まで屋外でボールと遊んでいられるようなサッカーが大好きな「サッカー小僧」をたくさん育てたいと常々思っています。

【ボールにたくさん触れる…】

この年代の子どもたちにとって、自分とボールという関係性しか理解できません。つまり、ボールを持ったら、離れたくないという気持ちが強く表われます。子どもの本能と言ってもよいでしょう。チームの仲間であってもボールを奪おうとすることすらあります。こうした子どもの特性を利用して、この時期にはたくさんボールに触れさせることを主眼とします。

勿論、単に本能に頼るだけではありません。子どもの心身の成長度合いからしても、スキヤモンの成長曲線を持ち出すまでもなく、神経系の発達が著しい小学生低学年の時期に、ボールに多く触れることで神経が刺激され、発達します。柔らかなボールタッチであるとか細かなドリブル、相手を

かわすフェイントなどを身につけるのに最適な時期なのです。

【お団子サッカーも OK!?!】

前述のように、子どもの本能と神経系の成長度合いからして、この時期の子どもたちのサッカーがお団子サッカーになることは必然です。ボールを離れたくない、ボールに触りたいとみんなが一つのボールに群がります。それは、ある意味想定内の現象で、子どもにとっては麻疹みたいなものです。通過儀礼と言っても良いでしょう。子どもたちは、お団子サッカーを一度は経験し、成長していくものです。大人の目線では、「パスを出せばいいのに…」とか「グラウンドを広く使えばいいのに…」と考えがちですが、子どもは大人のミニチュア版ではありませんから、パスを出す意味やグラウンドを広く使う意味を理解させる前に、子どもたちにはボールに多く触れることをさせなければなりません。

やがて、成長して、サッカーに対する意識が高まれば(サッカー脳が育てば)、パスを出すことやグラウンドを広く使うことは自然にできるようになります。この年代では、チームの勝利よりも個人を重視して、個々の技術の向上、何よりもボールコントロール、ボールタッチを鍛えることをしなければなりません。

【仲間を大切に！】

個人技術の向上を重視するとはいえ、サッカーは一人ではできないことを忘れてはなりません。チームの仲間がいて、相手(敵ではありません)チームの仲間がいて、審判がいて初めて試合が成立するのです。仲間を見

下すような言動や仲間に対する乱暴な言動は厳に慎まなければなりません。個人の技術の向上が主眼ではありますが、我が儘な選手を育てるつもりは毛頭ありません。かながわクラブでは、サッカーの技術の向上と共に人間としても成長してほしいと願っています。

いずれサッカーに対する意識や考え方が成熟するにつれ、仲間と協力する大切さや仲間が何を考え、そして、何を欲しているのかを考えながらサッカーをすることを求められるようになります。サッカーの上手下手で人間としての価値が決まるわけではありませんし、サッカーさえ上手ければ何でも許されるということもありませんから…。仲間を認め、仲間を大切にすることからサッカーが始まるのです。

【ミスを恐れず、考えながら…】

最後に、ミスを恐れないことです。サッカーは手ではなく主に足でボールを扱うスポーツです。必然的にミスも多くなることを理解しなければなりません。ミスを恐れてチャレンジしなければ、上達は望めません。ですから、グラウンドは常にミスが許される環境(雰囲気)でなければなりません。ミスを恐れるあまり(指導者の叱責が怖くて)、子どもたちが消極的な取り組みに終始するようでは困ります。子どもが指導者の顔色を窺いながらプレーをすることがないように、チャレンジしたうえでミスは大歓迎する姿勢を絶えず持っていたいものです。

チャレンジする際には、意図(考えること)も大切です。一か八かとか闇雲に…というプレーはお勧めできませ

ん。ミスしても「なぜ、そのプレーを選択したのか？」を説明できることが理想です。考えることは習慣ですから、普段から「なぜ？ どうして？」と考えることを心がけましょう。

以上のことを、サッカーを通じた活動の中で、手を替え、品を替え、子どもたちに伝えていきたいと思えます。宜しく、ご理解、ご協力を頂ければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

幼児・小1を担当いたします。よろしく願いいたします。

長引くコロナ禍にあって、港北小では、保護者の皆様がグラウンドでの見学ができない状況が続いています。活動後のお子様の「楽しかった」「また来週の活動が楽しみ」の言葉で、活動内容を理解していただきながら、送迎を含めた活動へのサポートをよろしく願いいたします。

一人も残さず、毎回の活動で、安全と安心、満足を提供できるように、スタッフ一同取り組んでまいります。1年間よろしく願いいたします。

(浜野 正男)

小学生アシスタント

皆さま、昨年度はお世話になりました。今年度も引き続き、主に幼児・小1、小2のアシスタントをさせていただきます。今年もより多くの子どもたちにサッカーを楽しんでもらえるよう、サポートしていきますのでよろしくお願いいたします。(横塚 拓真)

Papas

【今年度 Papas スタッフ体制】

コロナ感染者が増加する中で2022年度が始まりました。

昨年と同様に以下がPapasスタッフになります。

- GM 茅野英一
- 港北小担当 濱野正男
- 県四十雀リーグ担当 Rec 服部利崇
- Comp 瀬長義男
- 市シニアリーグ担当 Over50 瀬長義男
- Over40 瀬長義男
- 50代県リーグ創設準備 服部利崇

どうぞよろしく願いいたします。今年度から港北小学校朝8時のPapasが戻ってきます。30代の若い方の参加をお待ちしています。

【Over50・Over40・Comp】

Over50は5月21日、Over40は4月30日が開幕戦になります。どちらも県リーグ合間をぬっての試合になりますので、ほぼ土・日の連戦になります。皆さまスケジュール調整をお願いいたします。

Compはグラウンド不良により4月10日が開幕戦になります。今年度は2016年以来の6年ぶりの1部での挑戦です。前回の悔しい思いを晴らしましょう。

それでは、コロナ禍のなか感染対策を十分に行い、今年度も壮年サッカーを楽しみましょう。

(瀬長 義男)

【港北小 Papas】

2022年4月から待ちに待った港北小での活動が再開できました。小雨の降る中、集まったのは15名。ランニング、ボール回しのアップ後、2チームに分かれて約1時間のゲームを楽しむことができました。

パパス創設期からのメンバーが最初のゴールを決めて、改めて、ホームグラウンドに戻ってこられた安堵感、公式戦とは異なる解放感、互いのプレースタイルを熟知した安心感にあふれる時間と空間を楽しむことができました。「2年ぶりにお腹いっぱいになりました！」の声は、これまでの欲求不満を解消してくれる励ましのコメントであり、様々な労力を惜しんで代替えグラウンドを提供してくれた事務局への最高の感謝の言葉と受け止めました。

(濱野 正男)

【Rec】

Recは今季、21人でシニアリーグ四十雀4部を戦います。チームの屋台骨を長年支えていた古参メンバーたちが抜けましたが、40代前半の有望な若手が数人加入。少数精鋭の新生Recとして旋風を巻き起こします。

(服部利崇)

【50代県リーグチーム創設準備委員会】

2月号でお知らせしましたが、50代の新チームを立ち上げ、五十雀に参加申請します。参加希望の方、関心のある方はご連絡ください。

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

ヨーガ

【チャリティレッスン】

春休みとなるこの時期。かながわクラブ水曜日ヨーガも数週間のお休みとなっていました。

そのためもあり時間があるので、普段はあまり見ないテレビをつけることが増えていました。ですが、どのチャンネルもウクライナの惨状を伝えるニュースに溢れています。毎日、その映像を見ていると「自分にも何かできることはないのか。」と思い始めました。そうなるどじっとしてられない性格。早速、ウクライナ支援のためのチャリティレッスンを行うことを思い立ったわけです。

でも、どうせ開催するのでしたら、いつもとは違う内容のスペシャルなレッスンにしたいです。そこで、マインドフルネスについての内容をお伝えして、さらに、マインドフルネス瞑想を体験していただくというレッスンのプログラム作成にチャレンジしてみることにしました。

しかし、抽象的で難解なマインドフルネスの内容を、たった1時間でどのように説明すれば良いのでしょうか。世の中には多くの書籍もありますが、どれも少くく読んでいただけではちっとも理解できません。そうすると、時間をかけて学んだ私の頭の中にあるマインドフルネスについての理解に、これもかなりの時間をかけて学び続けてきたインド哲学の内容をプラスし、オリジナルの参考資

料を作らねばとなつたのです。

最近の資料はPowerPointを使って作成するのが主流となっています。ですが、実は、私はこれを最初から全てオリジナルで作るのが初めて。作っては直し、直しては消して、レッスン企画から当日までの1週間程の期間はほぼ缶詰状態となり資料を作り上げました。

そして、迎えたチャリティレッスン当日。多くの方々に参加いただき、ドキドキの1時間でしたが、皆様に「とても興味深かった。」「あの資料が欲しい。」と言っていただき感激し、募金箱に集まった沢山の千円札に感激し、うれし涙とともに募金をすることが出来ました。

このチャリティレッスンを行ってみて、皆様が「瞑想」に興味を持っておられることがわかりました。今度は「瞑想」のクラスを作ってみたくなっています。

こんな感じで相変わらずドミノ倒しのように次から次へと進んでいく私ですが、今年度も皆様に楽しんでいただけるようにとの思いを込めて水曜日ヨーガクラスを担当させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

(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



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