

Tricolor

大会・公式戦結果

小 2

【横浜国際チビっ子サッカー大会】

vs 秋葉 SC	5-0○
vs 柏尾 SC	2-1○

小 5

【区リーグ】

vs FC Corvos	6-0○
vs 横浜かもめ FC	8-0○

【市 18 区代表大会神奈川区予選】

■予選リーグ

vs ライフネット SC	2-2△
vs CFC-YOKOHAMA	0-3●
vs FC ビッツ	5-2○

■準決勝

vs EMSC	0-2●
---------	------

■3 位決定戦

vs 横浜かもめ FC	0-2●
-------------	------

※最終結果:4 位

小 6

【三ツ池公園大会】

■予選リーグ

vs 大曽根 SC	4-0○
vs 一本松 SC	3-0○
vs FC OFFSIDE	2-0○

■決勝戦

vs エストレーラ FC	0-2●
--------------	------

※最終結果:準優勝

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs FC HORTENCIA	2-2△
vs 伊勢原 FC フォレスト	0-3●

【AYASE Friendly Cup】

vs FC OFFSIDE	12-0○
vs 座間南中学校	7-0○
vs SFAT ISEHARA	14-2○

【県 U-14 リーグ】

vs 座間 FC	1-1△
----------	------

【県 U-13 リーグ】

vs FC Fujisawa	2-1○
vs F スタジオレッド	3-3△
vs 西中原中学校	1-3●

YOUTH

【JFA U-18 リーグ】

vs 二宮高校 B	3-2○
vs 保土谷高校 B	5-1○
vs 横浜高校 B	0-2●
vs 藤沢翔陵高校	2-1○

【KCY ダイアゴナルカップ】

vs エスペランサ SC	0-8●
--------------	------

【県クラブユースリーグ】

vs FC AIVANCE YOKOSUKA0-0△	
vs フットボールクラブ寒川	1-1△

Papas

☆Over50

【市シニアマスターズ】

vs 翠嵐 50	0-3●
vs dfb50	2-1○

☆Over40

【市シニアマスターズ】

vs 神奈川高麗	2-0○
----------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ残留黄信号】

8月28日にリーグ戦を行い、1-3で日本工学院F・マリノスに敗戦。また9月4日には、海自厚木マーカス戦を行い0-1で敗れました。リーグ戦成績は3勝7敗1分け、勝ち点10のままで、14チーム中11位となりました。残留争いをしている2チームに負けて、1部残留に黄信号です。

残りは2試合、どちらも簡単に勝てる相手ではありませんが、勝ち点を積み上げなければ残留が厳しくなります。

どちらの試合も、かながわクラブのホームゲーム、夜の時間帯ですがしんよこフットボールパークで行います。皆様の応援が必要です、よろしく願いいたします。

【試合予定】

■9月11日(日)19:05 キックオフ

vs 神奈川教員 SC

@しんよこフットボールパーク

■9月18日(日)19:05 キックオフ

vs 横浜 GSFC コブラ

@しんよこフットボールパーク

【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・8月は公式戦の連戦が続きました。暑い中での連戦となりましたが、選手たちはたくましく戦い抜くことができました。

U-18リーグの4試合は3勝1敗

と勝ち越すことができました。勝つべき相手には勝利することができ、負けしてしまった試合も大崩れすることなく最後まで集中して粘り強く戦うことができていました。

県内のクラブチームと対戦する県クラブユースリーグでは、2戦して2引き分けという結果になりましたが、試合巧者の2チームを相手に一歩も引くことなく、こちらも良い形を作りながら最後まで堂々と戦いました。

選手たちは主体的に取り組み、自分たちでポジションや戦い方について考えて実行し、相手や状況をみながら修正することができています。さらに結果も伴うようになりある程度手ごたえをつかみ徐々に自信をつけることもできております。選手たちはチームのために献身的にプレーすることができており、助っ人の中学生とも積極的にコミュニケーションを取ることができており、チームの雰囲気は非常に良いです。

9月以降もU-18リーグは続き、10月からは日本クラブユースサッカー(U-18)TOWN CLUB CUP2022 関東予選がスタートします。この大会は12月の全国大会に繋がる関東予選となり、関東の強豪クラブチームとの対戦となります。成長した選手たちがどの程度通用するのか、今から非常に楽しみです。良い準備をして大会を迎えられるように引き続き日々の活動に取り組んでいってほしいと思います。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

7・8月中3はU-15リーグにユース年代の公式戦やトレーニングマッチと、多くの試合を経験することができた内容の濃い夏休みとすることができました。

受験勉強を理由に休部したり、活動を休んだりする選手が増えてきているのは非常に残念ではありますが、がんばって参加している選手たちは、体格もたくましくなっており、プレーヤーとして飛躍的に成長する時期を迎えている選手も少なくありません。

U-15リーグにおいては、毎回メンバーが揃わずになかなか結果を出すことができておりません。一方で、中3が多く出場しているユース(高校生年代)の公式戦でしっかりと互角以上に戦い、勝利することができていたことは、確実に成長することができている証拠だと思います。モチベーション高く取り組んでいる高校生相手には勝利することができて、同年代のU-15リーグでは勝利することができておらず、精神的に不安定なこの学年の弱い部分が出てしまっていると感じています。

9月以降もU-15リーグ、U-18リーグと公式戦が続きます。可能な限りサッカーも勉強も頑張って取り組んで、参加した試合はどの試合も100%全力で取り組むという原点に立ち返り、楽しみながらさらに成長していただきたいと思います。

(豊田 泰弘)

U-14 リーグ(前期)の全試合が終了しました。最終節勝てば優勝というところを引き分けてしまい、優勝を掴み取ることができませんでした。ですが、このリーグ戦を通して、選手たちはひとつの目標に対してチーム一丸となって取り組んでいたと思います。

この悔しさを後期の決勝トーナメントや中 3 になつての公式戦につけて欲しいと思っています。

リーグ戦もひと段落ついて、ここで落ちることなく、レベルアップしていきたいと思っています。

9 月は攻守の切り替えを早く、球際を強く、走りきる、これらの基準を上げるためにもトレーニングで強化していきます。見て、考えて動くことも大切なことです。しかし、相手に勝るためにも技術だけでなく、この3つができていだけでも試合に勝つこともできます。

この3つの強化をするためには甘いトレーニングでは強化できません。

厳しくトレーニングしていきたいと思っています。

筋肉的にも精神的にも苦しい時が来ると思いますが、チーム全員で頑張っ乗り越えていきましょう。

(今川 暉一朗)

8月はU-13リーグの試合を多く行いました。練習で取り組んできたことを選手たちは一生懸命プレーに表現し、良い形からゴールを奪うことが何度もできていました。ただ、軽率なプレーからの失点が重なり、勝ち点を積み重ねることができませんでした。個人、チームとして守備連携を

強化し9月以降のリーグ、試合に活かしていきたいと思っています。

(古山 未来)

小 6

8月27日に行われました三ツ池公園の大会では準優勝でした。

選手たちは暑い中でも一生懸命プレーしていました。惜しくも優勝はできませんでしたが、この悔しさをバネに9月10日から始まるU-12リーグ(後期)に向けて頑張っていけたらと思います。

U-12 リーグ(後期)では予選リーグで2位までに入れば決勝トーナメントに進出できるので、2位以上を狙って頑張っていきましょう！

8月は守備の優先順位についてや立ち位置、プレッシャーのスピードを上げるトレーニングをしてきました。

大会や日々のトレーニングでも正しい守備ができるようにしていきます。

保護者の皆様、U-12 リーグの送り迎えの際にはルールを守っていただきますよう、ご協力お願いいたします。

今後ともよろしく願いいたします。

(今川 暉一朗)

小 5

夏休みの活動が終了いたしました。しんよこフットボールパークでの朝練に加え、トレーニングマッチや大会参加と、内容の濃い夏休みの活動とすることができました。体調不良や塾や

家族との予定等により、なかなか全員参加とならなかったところが多少残念ではありますが、がんばって参加してくれた選手たちは、連日元気に活動することができておりました。

しんよこフットボールパークの朝練では、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。朝の時間帯とはいえ、暑かったり雨が降っている中で活動することにより、連日参加した選手たちは、よりたくましく成長することができておりました。

トレーニングマッチにおいては、様々な地域・スタイルのチームと試合を経験することができ、試合を重ねることに成長することができておりました。

久々の大会参加となった、横浜市18区代表大会の神奈川区予選においては、結果は目標としていた順位に到達することができませんでしたが、真剣勝負の中で確実に成長出来ている部分と、まだまだ足りない部分が明確となり、非常に収穫の多い大会にすることができたと感じております。試合の随所で良いプレー、良い攻撃・守備の形を作ることができていたものの、ここぞという大事な場面でプレーや精神的な甘さが目立ってしまっておりました。目先の結果だけに一喜一憂し過ぎることなく、結果を踏まえ弱点を克服し、良い部分はさらに伸ばしていけるように取り組んでいき

たいと思います。

9月は宿泊遠征も予定しております。好チームとの好ゲームによりサッカー選手としての成長はもちろんですが、仲間と長い時間行動を共にすることによりチームとしての繋がりを強くしたり、身の回りのことを自分でこなすことにより自立のきっかけとしたりと、たった一泊ではありますがさらに個人としてもチームとしても成長できることを非常に楽しみにしています。皆で楽しく充実した遠征にいきましょう。

(豊田 泰弘)

小4

9月になり中旬からは横浜国際チビっ子サッカー大会が始まります。子どもたちにはチームが良い雰囲気です。試合に臨む事ができたり試合中のプレーに積極的にチャレンジできるような雰囲気を作るためにはどうしたらいいのか、最近ではよく話をしています。サッカーは多くのミスが起こるスポーツです。そのミスを恐れずプレーすることができたり、そのミスをカバーしあうことができるかどうか一つ大切なことで感じています。自分自身も子供たちに対してプレーのジャッジをしながらも次子供たちがまたチャレンジできるような声掛けを心がけています。ぜひ、各ご家庭でもできなかったこととできたことの整理とそれがなぜ上手くいかなかったのか子供たちと話しながらも子どもたちが自分自身で考える余地を与えていただけたらと思います。子どもたちの応援をグラウンドや各ご家庭で、よろしくお願ひ致します。

(青木 達也)

小3

7月、8月は前進することをテーマにトレーニングを行ってきました。また試合ではポジションについての学ぼうということ伝えました。少し前からポジションについては話をしていますが、ここに関しては良くなっているところもあればもっとやらなくてはいけないところもあるので引き続き行っていきたいと思っています。

前進をするために止める、蹴るの技術と幅と高さをとることを中心に伝えてきました。止めるについて次プレーしやすい場所に止める、蹴るについては踏み込み、インサイドの面を作る、かかとから押し出す、中心をけるといったところを伝えました。ここについては少しずつ成果が出てきているので引き続き取り組んでいきます。

また前進するためにはコートを広くつかわなくてはなりません。幅と高さをとることで前に進める可能性高くなります。守備が広がれば内側を使う、中に絞れば外側を使うことができるからです。当然そこには判断が必要になりそのためには前で記載したような技術が必要になってくるのでそこについても引き続き取り組んでいきます。3年生は真面目な子が多い反面で受け身な子がすごく多いです。コーチをただ聞いてやるだけではなく自分から学ぶ姿勢が最も必要だと感じています。サッカー以外でも必要なことですので、サッカーを通してそれ学べるようにアプローチしていきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひいたします。

(高山 貴紀)

小2

【公式戦の経験を…】

秋の公式戦が始まりました。初日は9月3日に行われ、2連勝という好結果で幕を開けました。試合の勝敗は相手との相対的な力関係で決まりますので、短絡的に力をつけたとは言えないところではあります。しかし、単純に勝利を評価することも子どもたちのモチベーションには繋がりますので、ここは、素直に、2連勝を喜んでおきましょう。

やはり、大切なのは普段の活動の中で練習してきたことが、試合の中でどのくらい発揮できたかを確認することです。特に公式戦では、審判服の審判がいて、それぞれのチームがチームの名誉をかけて戦うことから、普段とは異なる異様な雰囲気の中で行われます。そうした緊張感のなかで、ユニフォームの違う相手に対して、普段の実力(普段練習してきたこと)を発揮することはなかなか容易ではありません。

だからこそ、クラブ員全員に少しずつでもそうした雰囲気、緊張感のなかでのプレーを経験してほしいと思っています。そして、勝ち負けに囚われることなく、自分の実力(相手との差)を肌で感じてほしいと思っています。

【考えること】

最近の活動では、特にグラウンドを広く使うことに時間を割いています。サッカーは野球と異なり、選手の動きに対する制約がほとんどありません。ピッチ上のどの場所においても全く問題がありませんし、どのように動こうが構いません。安易にポジションを決めて、ピッチ上にメンバーを散らすことは、意味がありません。最近のサッカーの流れは、キー

パーを含め全員守備、全員攻撃です
ので、ポジションがあっても、非常に流
動的で、そうしたことの理解が不十分
では、先ずポジションありきの考え方
は意味がありません。

サッカーは相手より1点多く得点を決
めれば試合には勝てます。そこで、シ
ンプルに、ゴールを決めるためには何を
したら良いのかというプレーの選択肢を
様々な場面を通じて考えて欲しいと思
っています。具体的には、ワンツーパス
からのシュート練習から始まり、3色ビ
ブスのボール回し、4対4、フルコート
のゲームまで、どのようにボールを動か
すことが最善策なのかを、一緒に考え
ながら練習しています。

考えることは習慣です。出来るだけ
多く「なぜ？」と問いかけることと「で
はどうすれば良い？」と考えさせること
を活動の中では心がけています。サッ
カーでは、身体は疲れても、頭(考える
こと)を休めてはいけなとよく言われま
す。U-8の試合は10ハーフが主流で
すので、10分間考え続けられるよう
な選手を育てたいと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

コロナ第7派の感染状況は相変わらず
取まっています。子どもたちは猛暑の
夏を乗り越え、体力面、精神面でさら
に成長していることが感じられます。
それは、トレーニングに取り組む意欲
、集中力に見て取れます。

コーチが伝える指示を理解し、それ
に挑戦しようとする動きがスムーズ
になってきました。もちろん初めから
うまくできないことが多いのですが、

きるまで頑張ってみる！という姿勢
がどの子にもあることが素晴らしいと
感じています。

また、トレーニングの内容を理解し
ようとする、子どもたちのいろいろな
コメントにも成長を感じています。「
楽しかった。もう一度やりたい！」「
次は何やるの？」「それ、この前にも
やったよね」「次に勝てば優勝だよ
ね」など。

4月から続けてきているのは、ボ
ールを運ぶ、止める、奪われない、と
いうボールコントロールを身につける
ためのトレーニングです。ボールを思
うようにコントロールできれば、周り
を見ながら余裕が生まれ、パスやゴ
ールを狙うことにつながっていきます。
ただし、ボールを蹴るという動作では
さらにトレーニングが必要です。筋力
の発達による要素が多いのですが、正
しい蹴り方を覚えて、止まっているボ
ール、動いているボールを蹴る、狙
ったところに蹴るには、まずは足元
にボールをコントロールすることが求
められます。

さらなるボールコントロールの向上
に合わせて、今後のトレーニングに
取り入れていく予定です。

秋以降は、サッカーへの刺激を高
めるために、トレーニングマッチを取
り入れていく予定です。ユニフォーム
を着ての他チームとの試合はとて
も緊張しながらも、貴重な経験とな
りますので、早い時期に実現したい
と考えています。

(浜野 正男)

Papas

港北小での活動再開から5ヶ月が
経ち、以前の状況に戻ったパパスで

すが、2年間のブランクの影響はメン
バーの入れ替わりとなって現れていま
す。

シニアリーグでも中心的存在だ
ったメンバー数人が抜けました。一
方、新規メンバーも増え、中でも、
小学生の保護者が活動を見学でき
るようになり、お父さんが2名入
会したことはうれしいニュースで
す。

今年は、ワールドカップイヤー
です。しかし、開幕まで2ヶ月余り
となったのにこの盛り上がりのなさ
はどうなんですか。

7回連続出場で「恒例のこと」に
なっているから？今回のグループ
リーグの対戦相手がスペイン、ド
イツ、コスタリカの強豪国だから？
コロナ感染、ウクライナ情勢、ガ
ソリン代高騰、物価高、円安、そ
して毎日のように目にする世の中
の数々の不祥事に、気力を奪われ
、閉塞感につつまれているから？

1997年11月16日、日本が初
めてワールドカップ出場が決定し
た日に、クラブハウスにコーチたち
が集まり歓喜の祝杯をあげました。
1966年ロンドン大会からワ
ールドカップを見てきた私にと
っては、2002年の準決勝、決
勝をスタジアムで観戦できたこと
は言葉では言い表せないほどの強
烈な印象として忘れることはありません。

小学生カテゴリーでは、フランス
大会以降、ワールドカップイヤー
にはコパ・デ・かながわ(コパム
ディアル＝スペイン語でワ
ールドカップを意味する)を開
催してきました。ワールドカ
ップでの日本代表を応援する、
世界最高峰のレベルを見てま
す。

一にのめりこむ、のムード作りを目指してきました。

地上波での試合放送が減り、新たなサッカーファンが生まれにくい状況ですが、ワールドカップの試合放送を見る機会が増え、大きな刺激を受けたパパスメンバーが港北小でも盛り上がり、4年に一度の祭典を楽しめることを願っています。

(浜野 正男)

ヨーガ

【アーユルヴェーダってすごい！】

8月の間、水曜日ヨーガクラスはお休みとなっていました。その間に久しぶりにアーユルヴェーダ講座を受講しました。内容は「アーユルヴェーダの手法をいかに簡単かつ安全に日常生活に取り入れやすいようにするか。」というものでした。

ご存じかと思いますがアーユルヴェーダはインドの伝承医学です。中国に中医学があるようにインドにも古来より伝わる素晴らしい医学の知恵があります。ヨーガの兄弟分ともいえる存在ですが、まだまだ日本では馴染みの少ないものだと思います。

しかもアーユルヴェーダには「そんなのが本当に効くのかしら。」と思うような手法がたくさんあります。私自身も薬剤師であり西洋医学を勉強してきた人間ですのでなかなかすぐには信じることは出来ないでいました。

そんな折、メニエール病の眩暈発作を起こしてしまったのです。耳鼻科を受診し薬のお陰でなんとか眩暈は落ち着いてきたものの、耳鳴りや耳が詰まったような感じは良くなり、いつ

また発作が起こるかもしれない状態でした。そこで、試しにと思ってアーユルヴェーダの「シロピチュ」という方法（頭にごま油をシップする様な方法）を試してみたのです。3日程続けると耳の詰まった感じがなくなっていました。さらに数日続けると耳鳴りもおさまりました。それからも続けていますがシロピチュを始めてから2週間程経った今は、ほとんどメニエール病であることを忘れていられる位まで回復したのです。

こんなことが本当にあるのかと私も信じ難いのですが本当なのです。水曜ヨーガのクラスでこのいきさつを披露したところ、皆様がとても関心をよせてくださいました。

というわけで、近いうちに水曜ヨーガクラスのスペシャルクラスとしてアーユルヴェーダ教室も開催したいと思っています。

ちなみにこの「シロピチュ」は脳の機能の改善効果があると言われていています。なので、脳の機能が関係するもの全てに効果的とされています。目、耳、鼻などのトラブルや、物忘れ、不眠、うつ、手足の動きの改善効果があるとされています。もちろん頭皮にも良いので抜け毛や白髪を改善し健康で美しい髪を育てるとも言われています。

ご興味のある方は是非アーユルヴェーダ教室開催の折にご参加ください。

(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

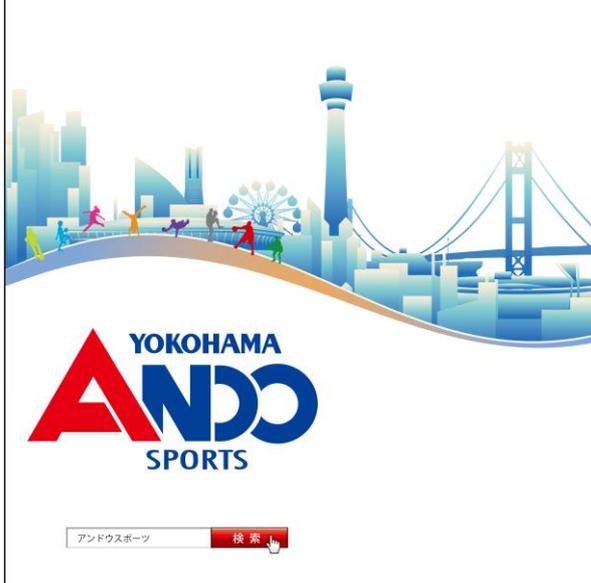
収録時間：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

★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