

# TRICOLOR

## 大会・公式戦結果

### TOP

#### 【県社会人サッカー1部リーグ】

vs 神奈川大学 SC	0-2●
vs 横浜 GS FC コブラ	3-2○
vs 海自厚木マーカス	1-4●

### YOUTH

#### 【KCY ダイアゴナルカップ】

vs SOLTILO CHIBA FC	0-13●
vs エスペランサ	0-6●
vs FC jugar Yokosuka	1-3●

#### 【県 U-18 リーグ】

vs 逗子葉山高校 B	0-7●
vs 神奈川工業高校	1-7●
vs 霧が丘高校	0-8●
vs 伊勢原高校	1-4●

### JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-15 リーグ】

vs Y.S.C.C.U-15・B	2-0○
vs 藤ヶ丘中学校	1-0○

#### 【県 U-14 リーグ】

vs アトラエンセ FC 平塚	6-0○
vs 大和 SLEELE S.V	1-3●

### Papas

#### ☆Over50

#### 【市シニアマスターズ】

vs 翠嵐 50	2-0○
vs FC ニコニコ 50	1-5●

#### ☆Rec

#### 【県五十雀 3部リーグ】

vs ブリッツ横浜	1-1△
-----------	------

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人リーグ夏期中断】

8月に予定していた県リーグの後半戦初戦が中止になったため、後半戦の初戦は9月3日となりました。この、猛暑の中、8月のリーグ戦はすべて中止になりました。

リーグ戦前半が終わり、かながわクラブは12チーム中12位と最下位になってしまい、後半戦は7～12位の中での順位決定リーグに回ります。この6チームの中で、4チームが2部に降格する可能性があります。前半戦の勝ち点は持ち越しで加算されるため、かながわクラブ TOP チームは大変苦しいスタートとなります。

下位リーグの顔ぶれは、品川 CC 横浜(勝ち点 17)、FC グラシア相模原(13)、横浜 GSFC コブラ(7)、YSCC セカンド(7)、日本工学院 F・マリノス(7)、かながわクラブ(6)となっており、下位 4 チームの勝ち点差はほとんどありません。この 4 チームの最上位(下位リーグ 3 位)になると、入れ替え戦になる可能性があります。

苦しい戦いは続きますが、可能性がある限り1部残留へ向けて頑張りたいと思います。後半戦も応援よろしくお願いたします。

(中本 洋一)

### YOUTH

7,8月は県 U-18 リーグと KCY ダイアゴナルカップの公式戦が続きました。暑い中での連戦が続きましたが、参加した選手たちは、よく頑張ることが

できていました。ジュニアユースの選手たちの力を借りながらの試合となり、なかなか勝利することはできませんが、選手たちはモチベーションを落とすことなく継続して取り組むことができ、結果に一喜一憂することなく一戦一戦試合を経験する毎に、できることを増やしていただきたいと思います。

引き続き県 U-18 リーグや神奈川県クラブユースの公式戦が続きます。課題は多いですが、参加したユースおよびジュニアユースの選手が、より成長していけるような取り組みを継続していきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

U-15 リーグのセカンドステージが始まりました。7月の2戦とも試合終了まで全員が集中して戦い、相手にはほとんどチャンスを与えることなく無失点で勝ちきることができました。チャンスがたくさんあった中で決めきることができなかったシーンが多く見られました。実践を意識したシュート練習やゴール前での攻防のトレーニングをさらに増やしていきたいと思います。

また、2泊3日で行われた波崎合宿では今まで共に戦ってきた仲間との最高の思い出が作れたと思います。自分のことは自分でやること、チームのスケジュールに合わせた行動+個人の準備、部屋を綺麗にして出発すること、挨拶などは少し改善していかなければいけないなと感じました。高校生になったらさらに求められること、

当たり前になっていなくてはならないことだと思うので今のうちに改善しておきましょう。サッカーでは2日目に0-4で負けた相手に、勝つことはできませんでしたが、3日目には0-0で終えた試合がありました。この試合は全員が気迫のこもったプレーを見せてくれました。素晴らしいゲームでした。この合宿で経験したことを今後生かしていきたいです。

受験も少しずつ近づいてきて勉強モードに入る子もいると思いますがコンディションをなるべく良い状態に保てるように努力してください。中学生最後の公式戦の U-15 リーグは最後までみんなで戦い抜いて3部昇格を勝ち取りましょう。

(今川 暉一朗)

8月は合宿を行いました。2泊3日とあまり長い時間ではありませんでしたが、サッカー以外の時間をみんなで共有したことで、より一体感のあるチームになったと感じています。

選手たちには合宿以降、サッカー以外の時間の過ごし方について改めて話をしました。挨拶、練習グラウンドや試合会場での態度、選手同士のコミュニケーション、そして自分で考えて行動すること。サッカー以外の時間の過ごし方が、人として成長させるだけではなく、サッカー選手としての成長に繋がると確信しています。

サッカー中+それ以外の時間の両面から、個人としてもチームとしても成長できるような活動にしていきたいです。

(古山 未来)

## 小 6

7,8月は招待大会に参加したり、対外試合を多くこなしたり、しんよこフットボールパークでの朝練で継続して練習に取り組めたりと、充実した夏を過ごすことができたと感じております。招待大会で優勝したり、対外試合においても様々な相手に良い形で試合を進めることが多くなり、チームとしても個人としても、この数カ月でさらに成長することができたと感じております。本当に良いチーム、良い選手たちに成長したと改めて嬉しく思います。

9月からは横浜国際チビッツサッカー大会がスタートします。好チームばかりのブロックに入り、選手たちがどのような試合をしてくれるのかが非常に楽しみです。好チームとの強度の大会試合を通して、より成長していただきたいです。

このメンバーで試合することができるようあと約半年です。一回一回の練習や試合をより大切に楽しみながら、さらに連携を深めていきたいと思います。

(豊田 泰弘)

## 小 5

7.8月のしんよこフットボールパークでの朝練では、止める・蹴るの基本技術のところを重点的に行なってきました。公式戦でもパスが繋がる本数が増えてきました。さらに良くなるためにも動きながらプレーをすること、パスの優先順位を理解した上で準備しておくこと。例えば、ボールを受ける前に前が空いている時は前に出すため

の準備とトラップ、前が空いていない時は違うところから前に進むために横や後ろにもパスを出せるようなトラップが必要になってきます。これらのことも意識してトレーニングや試合を行なっています。ボールを繋いで前に進んでいくためにもボールを持っていない選手の動きがとても大事になってくるのでオフザボールの動きのところも引き続きやっていきます。

9月16日から1泊2日で原FCカップに出場します。久しぶりの合宿になると思いますが、合宿で自分のことは自分でできるようになるきっかけをつくるチャンスとなります。サッカー以外の部分においても少し厳しく指導していきたいと考えております。今後に繋げられるような合宿にしていきたいと思います。楽しむことも忘れずに！

(今川 暉一朗)

#### 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。この夏の期間で2回に分け、計2週間の朝練を行いました。多くの選手に参加していただくことができ嬉しく思います。また1週間連続してトレーニングしていく中で子供達の吸収の早さとそれに取り組む姿にはとても感心させられ、たくましさも感じました。特にボールを蹴ること、パスを受けること、スペースの理解について夏の間に取り組みました。見て、選んで丁寧にプレーすること、まだまだ難しい部分もありながらよく考えて取り組んでくれました。

9月中旬からは国際ちびっ子サッカー大会が始まります。春の頑張りも

あり1部リーグに食い込むことができます。選手たちにはこういった相手に自分たちが何をやってきて何ができるのか、続けて伝えさせてもらっています。引き続き選手たちのサポートと応援をよろしくお願ひいたします。

(青木 達也)

#### 小3

みなさん夏休みはどのように過ごしていたのでしょうか、個人的な意見では今しかない夏とにかく楽しんで生活をしていってほしいと思います。

さて、ここからはサッカーの話をしていきたいと思ひます。この2ヶ月間で試合や朝練習など多くの出来事があり、その中でたくさんの課題が見えてくるようになりました。ボールの奪い方や、対人でのボールの運び方などこの2つをまずは磨いていき、試合でボールを運ぶ楽しさを学んで行ってほしいと思います。

朝練ではみんなの意識がすこしでも上がっていきボールを触る楽しさをわかってもらえたらと思ひます。楽しくサッカーをしてくれるのはとても嬉しいのですが、まだ話を聞く際のメリハリの付け方などがうまくできてきていないのでこちらからも少しずつそして根気良く子ども達に伝えて行けたらいいなと思ひますので、よろしくお願ひいたします。

(山本 岳明)

#### 小2

##### 【なでしこ復活か?!】

直前までテレビ放映権でのごたごたが続いていた女子ワールドカップ2023が閉幕しました。なでしこジャパンはベスト8止まりでしたが、グループリーグの戦い方を見ると、2011年の優勝の再現を期待した人も多かったことでしょう。当時は体格的に劣る欧米諸国のパワーサッカーに対して、細かいパスを多用しながら攻撃を素早く組み立てるテクニカルなサッカーを目指し、そのサッカーが功を奏して、優勝までたどり着くことができました。

しかし、こうしたなでしこの成功を欧米諸国が真似をして、細かい技術に磨きをかけ、パワーだけでなく、なでしここと同様なテクニカルなサッカーをも身につけました。そのためになでしこにとって、しばらくは低迷期が続きました。今回は、テクニカルだけでなく縦への推進力を加えたサッカーで、その低迷期を脱したように見えたのですが、ベスト8が限界でした。パワーを身につけることは体格的に難しい側面がありますので、今後は、テクニカルであることに更に判断のスピードに磨きをかけ、相手より一歩も二歩も先んずるサッカーが求められるのでしょうか。ボールが来る前に多くの情報を手に入れて、考えるスピードに磨きをかけること、瞬時に的確な判断ができることが欧米勢に対抗するための武器となるはずですから。

##### 【考えるスピード】

考えること的前提には、様々な考えるための材料(判断材料)が必要です。サッカーの試合中に、「体を休めても

頭を休めるな！」とよく言われます。ボールがないときにも、周囲を観察して、状況を把握しておき、ボールが来たときにどのようなプレーを選択するのかを考えておくのです。ところが、「言うは易く行うは難し」なのです。なぜならサッカーは刻々と局面が変化していきます。1秒たりとも同じ状態が続くことはないと言っても過言ではないでしょう。瞬時に変化する局面に、的確に対応しなければなりません。

普段から考える習慣を身につけるとともに、瞬時に判断を下すことを心がけましょう。

#### 【秋の公式戦】

秋の公式戦(第55回国際チビッ子サッカー大会)が間もなく始まります。対戦相手は、八ッ橋 SC、桜ヶ丘 FC、港南台 SC、山王谷 SC、しらとり台 FC-B、菊名 SC の6チームです。日程は9月17日、18日、23日、30日、10月1日、8日で、会場が、9月17日は神明台 G、その他は柏町 G となっています。時間等は未定ですので、決まり次第連絡します。6日間すべてで試合が組まれるわけではないと思いますが、できる限りこの期間の予定は開けておいていただければと思います。

春の公式戦同様に、経験を積みせることを目的とし、一人最低1回は公式戦に出場させることとして、メンバーを選抜して参加します。日時が確定してからメンバーを決め、連絡しますので、それまでお待ちください。

#### 【最後に…】

暑い日が続いていますが、グラウンドでは WBGT 計で暑さ指数を計測し

ながらの活動をしています。暑いからといって、意図のない、行き当たりばったりのプレーをしないようにさせていきます。ボールを止める際の体の向きや相手の逆を取るフェイントなど、細かな部分にこだわりながら、「なぜ、そうした体の動きになるのか？」を詳細に説明して、納得させたうえでトレーニングに取り組みます。

日頃から「なぜ？」と考える習慣を身につけ、10分間(公式戦は10分ハーフなので…)考え続けられる選手に育てられればと考えています。

(佐藤 敏明)

#### 幼児・小1

子ども達が小学校に入学してから5カ月が経ちました。初めての夏休みが終わりまた2学期がはじまりました。

この5カ月を通して子ども達の成長を様々な面から感じる事ができています。サッカーの面では、ボールを自由に扱える子が増えてきました。ボールを細かく触り相手の位置を見ながら方向を変えることやスピードの変化をつけられる選手も増えてきました。守備のところではボールを自ら奪いに行くことを伝えてきました。積極的のボールに近づき粘り強い守備をする場面もたくさんあります。出来ることを増やすことで、プレーの成功体験、また成長を実感できるようになると思うのでそこに力を注いでいければと思っています。

生活面では、言葉1つで行動ができるようになっていきます。4月からメリハリをつけて行動をすること、自分のことは自分で行うことなどこちらでいくつ

かの決まり事を作った中でそれを実践してきました。その結果グラウンド上では水筒置き場に自分で水筒を置き、集合する時には走ってくるなどとてもよくなってきているところがたくさんあります。これは継続するとともに後期は自分から挨拶を元気よくすること、片付けなども自分だけで出来るように話をしていきたいと思っています。

また子ども達が成長できる環境を保護者の皆様と一緒に作り上げていきたいと思っていますのでご協力の程、よろしくお願いたします。

(高山 貴紀)

#### Papas

##### 【かながわクラブ50(県50)奮闘中】

県リーグ五十雀が夏季中断を終え、9月に再開します。かながわクラブ50は初参戦の今季、3部リーグで7試合を戦いました。2勝3負2分の勝ち点8で、9チーム中6位につけています。

開幕戦は格上相手に0-3と完敗でした。ただ2戦目で待望の勝ち点1、そして4戦目に初勝利をあげました。直近2試合は勝ち点を4つ重ねるなど尻上がりに調子を上げてきています。

相手が上位チームだと沈黙しますが、同等レベルのチームからは着実に勝ち点を奪っています。要因の1つが、大崩れしない守備です。失点は10と、上位チームと遜色ありません。終盤まで競り合うことができ、プレーにもさらに熱が入ります。懸念は得点力不足でしょうか。総得点は7点ですが、何せ上位相手から点を奪えません。裏抜けとは別の得点パターンを確立したいところです。

好材料もあります。新たなメンバーが加わりました。さらに猛暑の中、精力的に練習試合をこなし、連携を深めました。その成果も発揮したいところです。

9月は、まず総当たりの残り1試合。相手は首位のチームですが、練習試合などでよく対戦する相手。つけいる隙はあるはず。踏ん張って6位以上にできれば、次の順位決定リーグ戦の戦績次第で4位まで狙えます。皆さんもサポートをお願いします。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【毎日暑いです。】

子供達にとっては楽しい休みですが、ママ達にとっては楽しいとばかりは言っていられないのが夏休み。やっと終わって一息といった感じもあると思います。ましてや、今年の夏は暑いです。早い時期から気温が上がったのでとても長く感じます。さらに夏休みが終わってもお天気は真夏のまま。夏バテ対策が必要になってきますね。

私の夏バテ対策は、まずスイカ。春に少し体調を崩してしまっていたので今年にはスイカの植え付けが遅れてしまいました。でも、この酷暑のお陰でスイカはすくすく成長し立派に育ってくれました。南アフリカの砂漠が原産地とあって、スイカは夏が暑いほど甘く大きく育ちます。夏バテの原因のひとつは体に熱がこもってうまく冷やすことが出来なくなることと言われています。そういうときに体内の熱を輩出する効果があるスイカを上手に食べることはアーユルヴェーダの知恵でもあり

ます。1個8kgほどに育った立派なスイカは色も綺麗で元気なパワーをもらえます。

もうひとつの夏バテ対策はやっぱりヨーガ。今年ほどの暑さになると冷房をつかうことは必須となります。無理をして冷房を付けずに我慢をしていて熱中症になった友人もいます。気をつけなければいけませんね。でも、暑い外とひんやりした室内の温度差は知らず知らずのうちに体にダメージを与えてしまいます。自律神経がフル回転しなければいけなくなってしまうのです。こういうときはヨーガパワーが頼りになります。ゆったりとヨーガを行うと自律神経がダメージを受け続けているのを回復させてくれると言われていています。夜にぐっすり眠れるのも良いですね。

暑さ寒さも彼岸まで。どんなに暑いと思ってもあと1ヶ月もすれば秋がやってきます。それまで、身近にできる対策を上手に使って元気に乗り切りましょう。

9月の水曜のヨーガは6日より始まります。ゆったと夏バテ対策もしながら楽しい時間をご一緒に過ごしましょう。クラスで皆様とお会いできますことを楽しみにしています。

(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

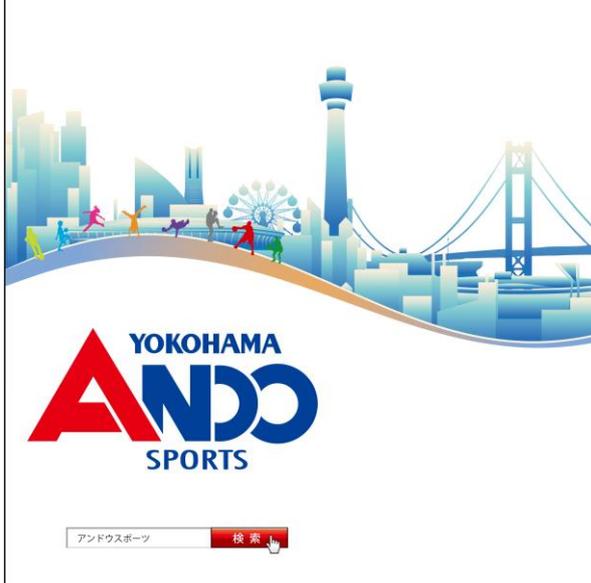
収録時間：59分  
ポーズ写真入りブックレット  
12ページ

**★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**



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