

# 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をご案内いたします。よろしくお願ひいたします。

カテゴリー	担当	
幼児・小1	浜野 正男 豊田 泰弘	
小2	佐藤 敏明	
小3	栗城 聖也	
小4	青木 達也	
小5	豊田 泰弘	
小6	今川 暉一朗	
平日小学生	豊田 泰弘 今川 暉一朗	
幼児・小学生 アシスタント	小野 津春 山本 岳明 横塚 拓真	
JUNIOR YOUTH	古山 未来 今川 暉一朗 豊田 泰弘 伊藤 卓弥	
YOUTH	今川 暉一朗 豊田 泰弘 伊藤 卓弥	
TOP	代表	二木 昭
	GM	中本 洋一
	監督	関森 悟
Papas	GM	瀬長 義男
	GM 補佐	茅野 英一
	港北小	浜野 正男
	県 Over50	服部 利崇
	Over50	瀬長 義男
	Over40	瀬長 義男
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7・14・20・27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、クラブ事務局までご連絡ください。

また、他学年の体験参加も随時可能です。よろしくお願ひいたします。

## 大会・公式戦結果

### JUNIOR YOUTH

#### 【県U-15リーグ】

vs リーベルプントFC	3-1〇
vs FC Fujisawa	3-0〇
vs はやぶさイレブン	0-1●
vs 藤ヶ岡中学校	0-0△

### Papas

#### ☆Comp

#### 【県四十雀1部リーグ】

vs 多摩40	2-1〇
---------	------

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ開幕】

開幕戦日時が決まりました。4月14日(日)しんよこフットボールパークにて今シーズン県リーグ2部の戦いが始まります。ここまでオフシーズンも練習を積み重ね、トレーニングマッチも格上のチームとの退散を多く組み、

手ごたえを感じながら本番に挑みます。また、チームを離れた選手もいますが、新しくかながわクラブ TOP チームに加わった選手も多く、期待が持てます。

2部リーグはA、Bブロックに分かれて各 15 チームで行う予定でしたが、かながわクラブの入っている A ブロックの専修大学がリーグ戦を辞退したため、A ブロックは 14 チーム 13 試合で行われることになりました。A ブロックの他の参加チームで主なところは、GSFC コブラ、六浦 FC、横須賀マリン FC、FC 厚木、などなどひと昔の 1 部常連チームが数多く厳しい戦いが予想されます。1 部復帰のためにも負られない戦いが続きます、応援よろしくお願いたします。

#### 【試合日程】

4月14日(日)19:05～  
しんよこフットボールパーク  
vs Yokohama H・Puate

#### 【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

今年度からユースを担当することになりました今川です。ユースを担当するのは2年ぶりとなりますが、昨年度もユースの試合・練習は何回か担当していますので、選手の特徴は把握しています。

現状のユースの人数ですが、高3がいきいきに抜けてしまいユースだけでは試合ができる人数は集まっていま

せん。JY を呼んで試合をしなくてはなりません。もちろんユース全員で試合をした方が勝てるのかもしれませんが、JY の選手たちとも積極的にコミュニケーションを取り、ユース全員がリーダーシップを発揮し、常に考えながら 120%の力を出していくことも人間的にもサッカー選手としても成長に繋がっていきます。

人数が少ないからだらけてしまったり、勝てないから何も挑戦しなくなったりすると無駄な時間です。無駄な時間ではなく1つ1つの練習・試合を大事にしていきましょう。生ぬるくやるつもりはありません。人数が少なくても一人ひとりとしっかり向き合って個人の成長からチームの成長に繋げていきたいと思えます。

4.5月にはクラブユース関東予選があります。新しくユースに加わるメンバーを含め、個人の特徴を生かしつつチームの戦い方をこの短い期間で確立していければと思います。なかなか経験することのできない J リーグの下部組織のチームとも対戦することができるので、しっかり準備して試合に臨みましょう

1年間よろしくお願いたします！

(今川 暉一朗)

## JUNIOR YOUTH

今年度も Junior Youth を担当することになりました古山です。中 3 は最後のシーズンになりますが、選手たちが最大限成長できるように全力でサポートしていきますのでよろしくお願いたします。

4月から U15 リーグに続いて、神奈川県クラブジュニアユース選手権大会と横浜市長旗杯が始まります。

U15 リーグの前期での昇格は難しい状況ですが、2つの大会で1つでも多く勝ち進み、たくさんの経験を積んでほしいと思っています。

直近の U15 リーグでは 1 分 1 敗と勝つことはできていませんが、2 試合で 1 失点と守備面では大崩れせず、守れることができています。

ただ相手陣ゴール前での個人打開力、コンビネーションなど攻撃の局面での質が低く、中々ゴールを奪えない試合が続いています。

これからの公式戦に向けて、攻撃面での改善に取り組みながら活動していきたいと思えます。

(古山 未来)

## 小 6

今年度もこの学年の子達を担当することになりました今川です。引き続きよろしくお願いたします。

小学生の最高学年として常にお手本となれる行動とプレーをしていきましょう。

その行動とは、自立していること、かながわクラブの活動以外でも挨拶や自分の行動に責任を持って行動ができていかなどです。

そのプレーとはトレーニングに常に 100%で取り組んで、向上心を持ってプレーしているか。基本技術とボールを持っていない時も考えて動き、正確な判断ができていかなどです。中学生になる一歩手前の 6 年生で上記の

ことはしっかりと身につけていきましょう。

6年生は公式戦がたくさんあります。4月13日からU-12リーグが開幕となります。5年生の時に経験した市長杯は負けたら終わりのトーナメントでしたが、U-12リーグは10チームのリーグ戦です。グループ1位になれば春季大会の決勝トーナメントに進出することができます。まずは決勝トーナメント進出を目指して頑張っていきましょう。このU-12リーグでは20人全員を試合に出場させることは難しいので、選抜メンバーで挑む形を取りたいと思います。チーム一丸となってU-12リーグを戦いましょう。

この学年の子たちはチームのために動ける選手が増えてきました。すごく良いことですので続けていきましょう。逆にゴール前での怖さ、俺が決めてやるという姿勢、クロスに飛び込む、泥臭く点を決める、相手ゴール前で必死こいてスライディングしてゴールを守るなどができていません。落ち着いて周りを見ることができてきて、考えて正確にプレーできるようになってから攻撃に迫力と怖さ・嫌だなどと思わせるような粘り強い守備が薄くなってきたなと感じます。こういった攻撃・守備はとても大事なことです。積極的な姿勢でゴールを決める、ゴールを守りましょう。

保護者の皆様、今年度もよろしくお願ひいたします。

(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。一年間よろしくお願ひいたします。

この学年は、平日練習で一緒に活動してきておりますので、選手たちの特徴は掴んでおります。どのような雰囲気でのようなことが必要なのかはイメージできており、担当できることを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特徴を活かしつつ、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すばらしさ、真剣勝負の中にある駆け引きや楽しさ、かけがえのない仲間と過ごすことのできる喜びや大切さを感じつつ、楽しみながら選手としても人としても成長していってほしいと思います。

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、選手が伸び伸びと楽しみながら成長でき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

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。

新年度より4年生を担当することになりました青木です。また1年間子供たちの成長を手助けしていければと思います。4年生になりいよいよ公式

戦や大会が今まで以上に増えてくる学年でもあります。様々なことを経験しながらも高学年への準備もしていく1年に出来ればと思います。よろしくお願ひいたします。

(青木 達也)

## 小3

今年度小3を担当いたします栗城聖也と申します。

私自身はかながわクラブのユース(高校生)出身で、その後も指導者の勉強をしながらコーチとして数年間かながわクラブに携わっていました。

自身の海外でのプレーのために一旦かながわクラブからは離れておりましたが、2、3年ぶりにかながわクラブのコーチとして復帰いたしました。

まずは、選手の名前と顔を一致させることから始めていきます。

選手の皆さんがどれだけ個性豊かなのか、どれだけプレーができるのか、色々な面を見させていただいて、どのようなチームになっていくのかから非常に楽しみにしています。

ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが1年間よろしくお願ひいたします。

(栗木 聖也)

## 小2

### 【楽しくなければ…】

今年度2年生を担当する佐藤です。どのような思いで子どもたちに接しているか、この一年の活動の流れになどについては、年度最初の活動日に配布した「U-8(小学2年生)令和6

年度の活動について」を熟読いただければと思います。

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。子どもたちにとって、サッカーが楽しいもので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、長続きすることはありません。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、しかも個人の技術的な向上が実感できるように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、離し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、脳が発達します。柔らかなボールタッチであるとか細かなドリブル、相手をかわずフェイントなど技術的なスキル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、子どもの本能と心身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。ボールを離したくない、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、大人が理想とするサッカーを子どもに押し付けてはいけません。それよりも、ゴールデンエイジと呼ばれるこの時期には、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せんが、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（リスペクト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、指導者としては、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、意図すること(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、この一年間、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います。保護者の皆様には、ご理解、ご協力を頂ければと思います。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

### 【ようこそ、かながわクラブへ！】

幼児・小1を担当致します浜野です。1年間よろしくお願ひ致します。

さて、かながわクラブのユニフォームの胸についている三角形にはどんな意味があるかご存知でしょうか。三

角形の3つの頂点は、サッカーに必要な3つの B:Ball-Control(ボールコントロール)・Body-Balance(ボディバランス)・Brain(頭脳)を表しています。

勢いよく向かって飛んでくるボール、弾んでいるボール、空中のボールを身体のいろいろな場所を使って、ワンタッチでコントロールし、ボールを運ぶ・蹴ることは、サッカーの重要な技術です。

しかし、どんなに技術が優れていても、それをいつ、どのように発揮するのかの判断力が無ければ役に立ちません。また、ボールを扱うときには必ず片足での動作になるため、片足状態でバランスを取れないと、様々な技術を正確に行うこともできません。相手のプレッシャーを受けながらも自分のイメージ通りにプレーできるか？ボールを奪われない・奪うための身体の使い方ができているか？ボールを自由自在に扱う技術、ボールコントロールを支えるボディバランス、そして、様々な状況下で自分で考え、判断する頭脳が、サッカーには必要となり、これらすべてを高いレベルで身につけることは、サッカーを本当の意味で楽しむ上で欠かせない要素となります。その3つの要素を赤・青・白の三色(Tricolor)に表して、3Bを兼ね備えた選手の集団 Onze(英語の eleven)でありたい！これがかながわクラブの育成方針なのです。

毎回の活動では、「サッカーが楽しくてしょうがない」「練習日が待ち遠しい」と感じてもらえるような『安全で、快適な、楽しいサッカー』を提供できるように努めてまいります。

保護者の皆さまには、子どもたちが今、どういうレベルのサッカーをして、次にどんなレベルに達しようとしているのか、そして、それに向けて一人一人が自発的に努力している様子を温かく見守っていただきたいと思ひます。

(浜野 正男)

今年度幼児・小1を担当します豊田です。一年間どうぞよろしくお願ひいたします。

これから本格的にサッカーを始める子が多いであろうこの年代に携わる重要性を改めて感じつつ、どんな子どもたちが入部してくてくれるのか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、それぞれの個性を活かしつつ、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。サッカーを全力で楽しみながら、選手としても人としても成長していつてもらいたいと思ひます。

保護者の皆様には、子どもたちの成功と失敗を見守りながら、暖かい声援を送っていただければと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

(豊田 泰弘)

## 小学生アシスタント

今年度も小学生アシスタントとして携わらせていただきます横塚です。

クラブ員ならびに保護者の皆さま、昨年度は大変お世話になりました。今年度もよろしくお願ひいたします。

私ごとになりますが、3月に大学を卒業し4月より社会人になりました。そ

れに伴い活動への参加は少なくなつてしましますが、参加した際には子供たちと楽しくサッカーができればと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。

(横塚 拓真)

今年度は小学生アシスタントとして関わることになりました山本です。自身の仕事の都合もあり担当する回数は少し減るかと思いますが、引き続きよろしくお願いいたします。

4月になって学年が上がってお兄ちゃん、お姉ちゃんになりましたね。

サッカーに限りませんが、自分より下の学年の子たちをしっかりと助けてあげて、困った時には手を差し伸べる、そんなことが自然とできるようになってほしいと思います。もう自然とできてる子ども多いかもしれませんね、優しい子、ステキです。そんな優しい気持ちと同時に、勝負事になったら負けたくない！という気持ちも今までとおんなじくらい、しっかりと持っていてほしいと思います。競い合うのもステキです。あ、ちっちゃい子をやっつけちゃえ、ってことじゃないですよ(笑)。

思いやりと競い合い、その両方をもって、ワクワクできる生活をしていってほしいなと思います。サッカーに限らず。いつでもどんなワクワクがあるかわかりませんからね。出会えたらラッキー、ありがとう。それはみんなの心と体の財産になります。サッカーの練習もゲームも楽しくなると思いますし、うまくなりますよ。いろんな出会いを大切に、思い合って競い合う、そんな日常から成長してってくれた

らと思います。

(山本 岳明)

## Papas

### 【市リーグ Over50・40・Comp】

本年度も市リーグ Over50・40・県リーグ Comp を担当する瀬長です。よろしくお願いいたします。

市リーグ Over50 の開幕戦は5月18日、Over40 の開幕戦は4月27日に決まりました。本年度の市リーグ Over50 は総勢37名で昨年度同様に高橋信一さんを中心に推進させていただきます。市リーグ Over40 (25名) は昨年まで連絡係をお願いしていた宮崎幸二さんが晴れて Over50 となったため、今年度は吉岡健太郎さんを中心に推進させていただきます。市リーグ Over50・40 は KSSL のはざまに試合が組まれますので、土日で連戦になる可能性が非常に高いです。皆さまのスケジュール調整と参加のご協力をお願いいたします。

Comp (22名) の開幕戦は4月14日で昨年同様に加藤洋平さんが監督として采配を振るい上位を狙いますので、ご期待ください。

毎年恒例ではありますが本年も壮年サッカーをお楽しみください。

(瀬長 義男)

かながわクラブ50(県50)は6日、県リーグ五十雀3部の開幕戦に臨みます。初挑戦の昨季は7位と不本意でした。今季の登録メンバーは26人に増え、2部昇格をめざす陣容となりました。プレシーズンマッチも重ね、連携も高めることができました。今季も

楽しく、けがなく、充実したシニアサッカーライフを過ごしていきます。応援よろしくお願いします。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【オンラインでインドとつながる】

昨年の4月にインドへ行き、尊敬するヨーガの師であるナヴィーン先生のアシュラム(ヨーガの道場)に滞在してから1年が経ちました。今でも休日時間に時間のあるときなどに、録画された映像をみながらそのときの感じを思い出しながらヨーガを行うようにしています。

でも1年が過ぎてしまうとあのときの感覚が少しずつ薄れてしまってきているように思います。

そんな折、オンラインでナヴィーン先生のヨーガレッスンを受けることができるという話を聞きました。1ヶ月に1度のスローペースではありますが決められた時間にきちんと集中してレッスンをうけることができるのはうれしいことです。

そのレッスンが3月より開始となり先日は第1回目を実施されました。

久しぶりにうけるインドのヨーガレッスンはマントラ(ヨーガの知恵や偉大なヨーガの師を称える歌のようなもの)と瞑想から始まりました。

日本では瞑想を含め宗教的なものは何か怪しいもののように捉えられてしまう場面が多いように感じます。でもインド哲学やヨーガでは「不変の真実」の存在や力への感謝の気持ちを呼び起こすという感じで決して怪しいものではありません。

日常に起こる雑多な物事にまぎれてしまい「感謝すること」はついつい忘れてしまいがちです。でも、インドの本格的なヨーガのレッスンを受けると瞑想とともに素直に感謝をする気持ちを思い出すことができるようになります。

自分が存在していること。まわりのひと達とともにいること。この地球があり、宇宙があること。インドとつながるレッスンではこんな当たり前すぎることに感謝の気持ちを引き起こさせてくれます。

これからも月に一度ゆったりとインドとつながる時間を持ち、今年度のレッスンでもヨーガ本場インドの柔らかな感覚を皆様にシェアしたいと思っています。

(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

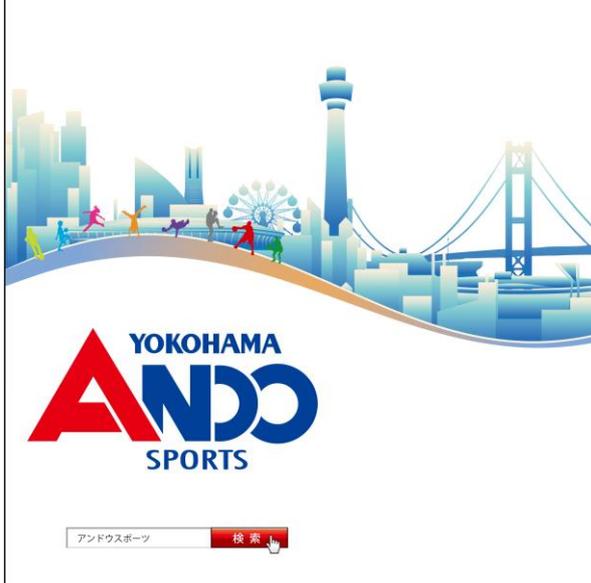
★お買い求め方法  
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。  
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL: 045-482-2215  
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、  
 徒歩5分  
 TEL: 045-321-3653  
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>  
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。  
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

**各1575円(税込) 販売中**



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