

TRICOLOR

大会・公式戦結果

TOP

【県社会人サッカー2部リーグ】

vs 山王 FC 3-0○
vs FC 厚木 0-0△

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 藤沢清流高校 B 0-3●

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs CIELO FC 2nd 1-2●
vs MUGEN JY 1-0○

Papas

☆Rec

【市リーグ Over50】

vs 県庁 50 2-3●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ夏季期間中断】

神奈川県社会人リーグ2部は、夏季中断期間により8月はリーグ戦がありませんでした。昨年度より社会人リーグ1,2部は熱中症対策により8月は一部の試合を除き中断期間になっています。

そんな中断期間中もTOPチームは練習ならびにトレーニングマッチは行っています。リーグ戦再開は9月1日になりますが、これから終盤戦はリーグ上位チームとの戦いになります。現時点で試合消化に差がありますが、4勝3敗1分けで15チーム中5位ながら、2位との勝ち点差は3で2位に食

い込める可能性があります。2位の場合2部Bグループの2位と順位決定戦を行い勝てば1部8位のチームと入れ替え戦になります(神奈川県リーグと関東リーグの降昇格が無い場合)。

なんとか1部リーグに返り咲くためにも、みなさんの応援よろしくお願いたします。

【今後の試合日程】

■9月1日(日)17:05 キックオフ

かもめパーク vs FCSC

■9月15日(日)19:05 キックオフ

しんよこフットボールパーク

vs 横須賀マリン FC

(中本 洋一)

YOUTH

ユースは前回の公式戦から少し期間が空きましたが、8月19日にU-18リーグ vs 藤沢清流 B 戦が行われました。

この試合が行われる前にユースの選手たちには試合に勝つ気があるのか、負けてばかりでプライドがあるのかについて話をしました。その話をしたからかわかりませんが選手たちはいつもより何十倍も戦っている姿を見ることができました。結果は0-3で負けてしまいましたが前半は互角に戦っていました。前半終了間際にPKを与えてしまい失点してから流れが相手に移ってしまいました。今後は前半で見た戦いぶりを70分間できるかどうかです。体力もつけていきましょう

日頃のトレーニングでも戦う気持ちが見られない選手がほとんどです。全

力を出して負けるなら成長することができますが、全力でプレーしないのであればその先はありません。全力でプレーするからこそ何が課題だったのか考え、本気で課題克服に向けて取り組んで行けると思っています。サッカー関係なしにこの先も何事も向上心をもって取り組む姿勢を大切にしていきたいように。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

8月は招待杯や公式戦、合宿を行いました。

暑さの中の活動でしたが、綾瀬招待や公式戦では、相手に走り負けすることなく、非常にタフに戦うことができました。芝での試合では、簡単に蹴るだけではなく、相手のプレスの状況や試合展開によってポジションも行いながら主導権を持ってプレーすることもできていました。9月から再開される U15 リーグに向けて個人の成長、チームとしての成長を感じた試合になりました。

1泊2日でしたが波崎にて、合宿も実施しました。1日目は練習と練習試合を行い、2日目は練習と紅白戦を行いました。オンザピッチでの時間も当然ですが、中学生たちのオフザピッチの振る舞いがとても素晴らしかったと思います。6年生が参加したこともありますが、自分のことだけではなく6年生へのサポートを中学生たちがしているのを見受けられましたし、宿舎の方やバスの運転手への挨拶なども当たり前に行えるようになったと思いま

す。サッカー以外の部分での成長を感じた有意義な合宿になりました。

9月からはU15リーグが再開します。中3にとっては勉強との両立が難しい時期になってきますが、活動のない時間を上手く使いながら文武両立していきましょう。

(古山 未来)

小6

7月には2泊3日で小学生夏合宿を行いました。6年生は最上級生としての合宿でしたが、ほとんどの子どもたちがそのことを自覚し、積極的にお手伝いをしたり、下の学年の子たちの面倒を見てくれていました。サッカー以外の立ち振る舞いも素晴らしい人がたくさんいました。合宿の時だけでなく今後も続けていきましょう。

合宿でのトレーニングとフットボールパークでの朝練では主にアジリティと対人の強化、クロスでのトレーニングをたくさんしてきました。また、ボールを扱いながら走るトレーニングもたくさんしましたので少しは走れるようになったかな？と思います。ただ、体力があっても試合でその体力が十分に発揮されなければ意味がありません。サッカーではどのタイミングでどこに動くのかとても重要になってきます。適当に走れば良いというわけではないので、その辺についても9月から始まるU-12リーグ(後期)が始まる前に指導していければと思います。

引き続きよろしくお願ひいたします。

(今川 暉一朗)

小5

夏休み中の夏合宿に朝練習といった活動とおして、継続して参加していた選手は、サッカー選手としても人としても、一回り成長することができたと感じています。

合宿では自分の身の回りのことやチームのためにやるべきことを一生懸命に取り組み、考えて行動することができておりましたし、6年生と協力して下級生をまとめて行動する頼もしい姿も見られました。サッカーの活動以外にも生活を共にすることで信頼関係も生まれ、たった3日間ではありましたが、合宿を通して大きく成長することができました。コーチとしても、普段見ることのできない選手の新たな一面を見ることができて、選手にとってもチームにとってもコーチにとっても、本当に収穫の多い合宿とすることができました。

サッカーの面では、ボールを持っていない時の受ける準備が徐々に良くなってきており、ボールを持った時の判断もかなり良くなってきています。自分たちより体が大きく、スピードも速い相手に対しても、簡単にボールを失わないようになったのは大きな成果です。ただし、もう少し強度を高めることが課題として残っています。

また、全員揃っての練習ができていないのが残念です。日頃の取り組みが非常に重要です。全員が揃って質の高いトレーニングを継続して行うことができれば、この学年はさらに良くなるだけに残念です。日頃の体調管理に気をつけ、サッカーの優先順位をもう少し上げて、皆で良い活動を続

け、さらなる成長を目指して引き続き取り組んでいきましょう。

(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。

夏はいかがお過ごしでしたでしょうか？今年も計2週間の朝練を行うことができました。昨年よりも蒸し暑く感じる暑さの中選手たちはよく取り組んでくれたと思います。これから始まる国際ちびっ子サッカー大会に向けて選手各個人で少しでもなにか積み上げることができていると思います。次の大会では春からの成長を再確認し、1つでも勝ちを増やせるようチーム全員で戦いたいと思っています。また夏の朝練でも何人か体調不良者が出てしまいました。話を聞くと、前日寝るのが遅かったり、数日のスケジュールを聞くと疲れが溜まっていそうな選手もいました。元気にサッカーをプレーするための体調管理は各ご家庭でもご協力いただければと思います。引き続きよろしくお願いいたします。

(青木 達也)

小3

暑い日が続きますが、朝練習、夏合宿と参加した選手たちは、元気に一生懸命取り組んでくれていました。

練習では継続して、ボールを止めて蹴るといった基本技術や、1対1等の対人プレーにこだわり活動しております。一生懸命取り組んでくれている選手が徐々に増えており、サッカーに対してより積極的な姿勢が見られる場面

が増えてきており、チームとしては良いことだと思います。

8月に行った練習試合では、暑い中選手全員が自信を持って良く頑張ってくれました。全体としては悔しい結果となりましたが、しっかり点を取る場面では決めることが出来ていたり、日頃の取り組みの成果を見ることのできた収穫の多い試合とすることができました。この学年の選手たちの伸びしろの大きさを感ずることができ、今後のさらなる成長が楽しみです。

(栗城 聖也)

小2

【考えることは習慣づけ】

サッカーは、ルールがたった17条しかなく、フィールド内ではボールを手で扱うこと以外は何をしてもほとんど許されるという自由度が非常に高いスポーツです。ですから、プレーする際には、選手一人ひとりが考えることがとても大事にされています。走ることの速さやプレー(パス回しやシュートなど)の速さに加えて、最近では考えることの速さといった要素もサッカーにおいて、重要視されるようになっていきます。

かながわクラブでは、クラブ創設以来、サッカーを通じて子どもたちに「自ら考え、判断して、行動できる人」になってほしいと考え、サッカーの指導をしています。無意識にとか反射的にプレーをしてしまうこともないとは言えませんが、できる限り意識して、意図的に一つ一つのプレーをしてほしいところです。行き当たりばったりではなく、そのプレーを選択した意図を説

明できるよう子どもたちを指導していきたいものです。

さて、考えるためには様々な情報を収集する必要があります。判断材料として様々な情報を子どもたちに与えることは大事ですが、「ああしろ！こうしろ！」と指示ばかりをすると、子どもたちは考えることをしなくなるので意味がありません。普段の生活のなかのあらゆる場面で「考える」ことを習慣化させたいものです。指示をするのではなく、考えるための材料を与えることが習慣化の第一歩です。

【2人对1人や3人对2人】

暑い夏の活動が続いています。筋肉を動かすと熱が発生しますから、サッカーは暑い夏にはなかなか不向きなスポーツと言えます。とはいえ、秋の公式戦に備えて、活動は継続されます。暑さで身体を動かすことはしんどい場合がありますが、頭を使う(かんがえる)ことはそれほど暑さには影響されません。そこで、最近の活動では、2人对1人や3人对2人を中心に行っています。その前提として、ディフェンスをつけずに2人や3人で攻撃するパターンを数パターン練習します。攻撃の際のボールの動かし方や人の動きの基本を身に付けてから、ディフェンスをつけての2人对1人や3人对2人のトレーニングに移行します。

攻撃に際しては、基本的なパターンだけではなかなか相手を崩すことができませんので、基本的なパターンをアレンジすることや全く異なる切り口のイメージーションによる攻め方が求められます。アレンジしたりイメージしたりするには「考える」ことが不可欠で

す。

守備に際しても、一人少ない人数で守ることが求められますので、まずはシュートコースを消すこと、次にワンサイドカットで相手の動きを限定すること、そして、相手の足もとに安易に飛び込まずに、じっくりと対応しながら、ボールが相手の足から離れた瞬間を狙って、体を入れたり、ボールを奪ったりすることを順序だてて考えなければなりません。どんなに暑くて、身体が動かなくても、脳を休ませないこと(考え続けること)です。

3人对2人では、子どもたちにとって少し難しくなりますが、3人目の動き、空いたスペースの活用やおどりの動きといった要素も含まれてきます。一つ一つの動きを「何故そうしなければならぬのか？」ということの説明しながら、理解してもらいます。理解できれば、プレーに活かされるようになりますから。

【秋の公式戦】

秋の公式戦(第56回横浜国際チビッ子サッカー大会)が9月8日から始まります。対戦相手は、横浜かもめSC-V、しらとり台FC-O、FC80 洋光台、阿玉ヶ谷SC、元石川SC、たちばなキッカーズの6チームです。日程は9月8日、16日、21日、10月6日で、会場が、9月21日は中丸小学校、その他は三ツ沢小学校となっています。また、9月16日、21日は各1試合ずつ、その他は核2試合ずつの合計6試合の実施です。できる限りこの期間の予定は空けておいていただければと思います。詳細については、近日配布予定の案内をご参照ください。

春の公式戦同様に、秋の公式戦も経験を積ませることを目的とし、量的平等よりも質的平等を目指し、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。尚、9月8日(日)、10月6日(日)のメンバー以外の選手は幼児・小1の活動に参加してください。保護者の皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

【最後に…】

厳しい暑さのなか、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。時にはスプリンクラーでグラウンドに散水しながら、時には子どもたちにシャワーを浴びせながら…。また、保護者の方が用意してくれたクーラーボックスの氷入りの冷水をスポンジに含ませて首の後ろや手のひらを冷やすなどの熱中症対策を講じています。

そして、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指導しています。前述のように、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んでいます。

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。

最後に、コロナ禍でしばらく空席だった学年幹事さんとして山田さん、中村さんが志願してくださいました。いろいろとお手数をおかけすることがあると思いますが、3月末まで宜しくお

願い致します。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

夏休み期間中は連日暑い日が続く中で活動が続きましたが、参加した選手たちは皆元気に取り組んでくれていました。

練習内容としては引き続き、体を思い通り動かせるようになること、ボールを止める、蹴るの基本技術を習得することを中心に取り組んでいます。

それに加えて、パスとドリブルのどちらを選択した方が良いのか、どちらの方向にドリブルした方がよいのか等の判断を伴うような練習も徐々に取り入れています。早速、自分なりに考えて判断してプレーできている選手が多くこの学年の選手・チームとしての伸びしろの大きさを改めて実感させられております。

一方でこの年代の選手は、それぞれ成長スピードの差が大きくでる年頃でもあります。他の選手と、できること、できないことを比較するのではなく、個人個人に焦点を当てて、出来るようになったこと、以前よりうまくできるようになったことに着目して成長していることを感じてもらえたらと思います。

引き続き焦らず慌てずに、楽しみながら成長していただきたいと思います。

(豊田 泰弘)

Papas

【2024 年度前半戦】

今年度の県リーグ戦は Over50、Comp とともに 4 月中旬からスケジュールが組まれました。

Over50 は前半戦を 2 勝 3 敗 1 分け勝点 7 で 9 チーム中 5 位につけ残り 2 試合連勝して更に上位を狙います。

Comp の前半戦は初戦を敗戦で出遅れましたが、その後は DF が踏ん張り 5 連勝で勝点 15 で 3 位につけています。残り試合は、5 試合と多く全勝してリーグ優勝を目指します。

9 月から後半戦がスタートしますが、9 月以降も猛暑が予想されています。私事ですが 8 月の外出中に過呼吸・動悸が早まり目まいで立ってられなくなり商業施設の医務室のお世話になってしまいました。

皆さま熱中症には十分に注意して無理せずプレーするようにしてください。

8 月末時点で決定しているスケジュールは以下になります。

【県リーグ Over50】

9/14 vs dfbグランパ 12:0 大黒ふ頭

9/21 vs 中沢 50 12:00 南足柄

【県リーグ Comp】

9/8 vs 鎌倉 40 13:00 大黒ふ頭

9/15 vs 川崎 40 11:45 及川

9/22 vs 座間 11:30 大神

9/29 vs 厚木 9:00 相模川

10/13 vs 多摩 12:45 栄光学園

(瀬長 義男)

ヨーガ

【猛暑が続いています】

今年の夏は例年になく厳しい暑さが続いています。早い時期から暑かった上にさらに 9 月になるというのにこの暑さ。夏バテ気味という方も多いのではないのでしょうか。

そんな体にオススメな食材が「ゴーヤ」です。最近ではスーパーマーケットや八百屋さんでも普通に購入することができます。食べやすくということですが、実はこのゴーヤの苦みが夏の暑さを乗り越えるのにとっても良いそうです。

そこで、いつもは苦みを和らげるために取り除いてしまうゴーヤのワタやタネを美味しく食べる方法を探してみました。

今、私のお気に入りには「ゴーヤのワタとタネのから揚げ」です。作り方は簡単。いつもは捨ててしまうゴーヤのワタとタネの塊を一口大の大きさにちぎります。それに軽く粉(小麦粉、片栗粉、てんぷら粉等お好みで)をまぶして、お家にある油(サラダオイルやオリーブオイル、ごま油等)で表面がきつね色になるくらいにからっと揚げます。油を切ったらお皿に盛りつけて軽く塩をかけて完成です。

一体、何のから揚げかと思うような軽い美味しさ。全く苦みも気になりませんし種までポリポリと食べてしまえます。ゴミも減るし良いことだらけです。

8 月中はお休みとなっていた水曜ヨーガクラスも 9 月になり再開です。神奈川中学コミュニティハウスのレッスンは 9 月 4 日から、オンラインレッスンは

9 月 11 日から開始となります。

体に良い食材を摂ったり、ヨーガで体を整えたりと、楽しみながら厳しい暑さを乗り切りましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

(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



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