

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### TOP

#### 【県社会人サッカー2部リーグ】

vs Yokohama Puente 0-1●

vs PAYASO 0-1●

### JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-15 リーグ】

vs アトラエンセ FC 平塚 0-8●

vs ライオンズランド FC 0-12●

#### 【県 U-13 リーグ】

vs PALAVRA FC 0-2●

### Papas

#### ☆Comp

#### 【O-40 神奈川 2部リーグ】

vs YSCC 本牧 45 0-1●

#### ☆Rec

#### 【県五十雀 3部リーグ】

vs 駒寄 CHERRYS50 0-1●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人リーグ中盤】

かながわクラブ TOP チームは 6 月 22 日(日)にリーグ戦を行い、Yokohama Puente に 0-1、7 月 6 日(日)には PAYASO に 0-1 で敗れ連敗です。これで 4 勝 3 敗 14 チーム中 5 位に後退です。

どちらの試合も内容的にも似ている、8 割以上かながわクラブがボールを支配する中、なかなか得点が奪えず、一瞬の隙を突かれての失点でした。攻撃的にもサイドからの崩しなど、ゴール前に攻め込んで、しかしシュートはクロスバーやポストにはじかれ決

めきれませんでした。特に引いて守るチームに対して、全て足元でパスを受けてシュートしても相手 DF に阻まれます。ボールの動きとともに選手の動きに合わせたパスが必要になってきます。

これでリーグ戦は夏季中断期間に入りますが、後半には上位対決が待っていて、まだまだ順位を上げるチャンスはあります。暑い中ですが、引き続き練習を重ね良い結果を出せるように頑張りたいと思います。

(中本 洋一)

### YOUTH

6 月は公式戦がありませんでしたが、日々のトレーニングを頑張っています。常に試合に帯同してくれている中 3 と、プレー中にコミュニケーションを取るようになってきました。お互い要求し合うことでその選手の特徴・求めていることが分かったり、意見の食い違いが起きている時には統一しようと努力している姿が見られるシーンもあります。チーム全体がより良い方向に進んでいると思います。7.8 月には公式戦が 2 試合組まれています。暑い中での試合ですが、お互い助け合って勝利を掴みましょう！

(今川 暉一朗)

### JUNIOR YOUTH

中 3 はリーグ戦で苦しい状況が続いていますが、個人として成長している選手は何人かいます。本来は全員であって欲しいですが…。

人数がしっかりいた昨年度の中 3 よ

りも今年度の中3の方が個人として成長する環境だと思っています。

現状中1を6人もスタメンで起用しているので、頼れる味方ではない＝中3が何倍もやらなくてはいけないこととなります。それを分かった上でプレーしているか、味方を動かしながら自分も活躍できているか、成長できていない人はどこかで中1のせいにして自分勝手にプレーしてしまっています。この苦しい1年間を本気で取り組んで次のステージへ繋げていきましょう。

中1はU-13リーグの第2節のPALAVRA FC戦が行われ0-2で負けてしまいました。相手はとても勢いがあるチームで、全員で勝利を掴みに行くんだという強い気持ちがプレーにも現れていたのと、全員が声を出して活気のあるチームでした。

私たちは逆に見習っていきたくいですね。声を出している選手は一部ですし、自分がどう思っているかを仲間に伝えず、聞くだけの選手がほとんどです。プレー中にコミュニケーションをとっていくことは勝つために必要不可欠だと思っています。練習から自発的にコミュニケーションをとっていきましょう。

動きながらの止める・蹴る、判断もだいぶ良くなってきていますので引き続き頑張っていくましよう。

(今川 暉一朗)

## 小6

6月からは6年生としての活動に加え、中学1年生と一緒に、ジュニアユース(中学生)年代のリーグ戦である

「神奈川県U-13リーグ」に出場しています。また、U-13のトレーニングマッチにも積極的に参加してくれています。

中学生年代では、ボールも大きくなり、コートもサイズも広がりますが、「サッカーで大切なこと」は6年生の試合と何も変わらないということに、気づいたのではないのでしょうか。

最初は中学生のスピードやパワーに圧倒されていたものの、徐々に落ち着いて、6年生の試合と同じように“いつも通りのプレー”を見せてくれる選手が多く見受けられました。今後も継続して中学1年生との合同活動を行っていく予定です。引き続き、積極的に参加してみてください。

夏休みには、合宿や、しんよこフットボールパークでの朝練も予定されています。合宿では最上級生として、自立した行動を心がけるだけでなく、下級生のよき手本となるような振る舞いを意識していきましょう。

小学生として最後の夏休みになります。楽しい思い出をたくさん作りながら、大きく成長できる夏にしていましよう。

(豊田 泰弘)

## 小5

日々のトレーニングに集中して取り組んでいる選手が増えてきています。気温もだいぶ暑くなってきて熱中症に注意しながら、やるべきところはしっかりと集中してやる、休むときはしっかりと休み ON・OFFをはっきりさせていきたいと思っています。

ボールを持っている時の優先順位

を意識して相手を見て選択すること、ボールを大事にしようとする選手が増えてきていて成長しているなど感じています。

そして、ボールを受ける前の準備が悪い選手がほとんどです。ボールを持っている選手の状況と味方・相手の状況を見て準備できている選手がいません。

ボールを受ける前に余裕を持ってプレーしていくために相手からタイミングよく離れることやマークを剥がしながら次のプレーをイメージして準備すること、適切な場所に準備しているかどうかなどについても少しずつ触れていきたいと思います。

夏合宿、しんよこ FP での朝練を通して更に成長していきましょう。

(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。

ここ最近も暑い日が続く夏になっています。改めて暑さへの対策と、熱中症対策をお願いいたします。

先日は子供達に、仲間との関わりの話をさせていただきました。特に仲間に対して使う言葉の質についてです。サッカーはチームスポーツで、人と人が協力して戦っていくスポーツです。一生懸命にプレーしている中で仲間への要求がでてくる場合があります。こうして欲しい、ああして欲しいという要求をどうやって仲間に伝えるのか、どのような言葉で伝えるかが大切です。仲間のプレーが自分の思い通りに行かなかった時にかける言葉が

そのプレーを貶す言葉であったり、命令になってはいけません。プレーを選んだ選手にも考えがあってそのプレーを選択しています。なにかにチャレンジをした先で仲間かけられる言葉が否定的な言葉であった時にもう一度チャレンジしようと思うでしょうか？もちろん全てが当てはまるわけはありません。ただ今一度、仲間に対してかける言葉が本当にそれでいいのか、普段何気なく使っている言葉が誰かを傷つけていないか考えてみようとして子供達には話をしました。

夏休みにはメンバーと寝食をともにする合宿もあり、より仲間との関わり方の重要性が高まると思います。サッカーの技術だけでなく、1人のサッカー選手としての立ち振る舞いも成長してもらえるように私たちからも引き続きアプローチしていければと思います。

(青木 達也)

### 小3

6月とはいえ、暑い日が続く、厳しい暑さの中での活動が続いております。そのような環境の中でも、参加した選手たちは一生懸命プレーに取り組んでくれています。一方で、暑さや疲れの影響もあるせいか、集中力がなかなか続かない様子も見られます。今後は、少しずつでも集中して取り組める時間を増やしていけるよう、丁寧に取り組んでいきたいと考えています。

この年代の子どもたちは、身体的・技術的な成長に大きな個人差が出やすい時期です。他の選手と比較して焦ったり、慌てたりする必要はまったく

ありません。

それぞれのペースで、「できるようになったこと」や「以前よりうまくできるようになったこと」を一つずつ積み重ねながら、自信につなげていってもらえればと思います。

夏休みには、初めての合宿や、しんよこフットボールパークでの朝練も予定されています。楽しい思い出をたくさん作りながら、心も体も大きく成長できるよう、一緒に取り組んでいきましょう。(栗城 聖也)

### 小2

#### 【出席率】

4月からこの学年を担当させていただき、3か月が経ちました。6月末までの活動回数は公式戦3回、交流試合5回を含め16回ありました。この3か月間の子どもたちの活動への出席率は84.6%ということで、毎回の欠席者数は2.5人ほどという数字になります。勿論、体調を崩して欠席する場合もあるでしょう。また、家族で過ごす時間も大切ですし、絶対に外せない用事もあることでしょう。それらを考慮しても、あくまでも個人的な体感ですが、全体的にとっても出席率が高い(活動を休む子が少ない)という印象です。因みに昨年度は56回の活動があり、わずか2回のみ欠席という選手がいました。

出来るだけ休むことなく活動に参加してくれることは、とりもなおさず個々の技術の向上に確実に繋がります。神経系の発達が著しいこの時期にたくさんボールに触れることはボールコントロールにとっても良い影響を

与えると証明されているのですから。今後もできるだけ休まずに活動に参加してくれることを期待しています。

#### 【楽しいから好きになる】

この数字から、まずは、子どもたちにサッカーの楽しさを伝え、サッカーを好きになってもらうということの成果はそれなりに上がっていることが証明できるのでは…と、多少手前味噌の印象は拭えませんが、考えているところです。

楽しさを伝えるためには、まず、活動中のグラウンドでは100%の自由を子どもたちには保証したいと考えています。自由にできることが子どもたちにとっては、何よりも楽しいことだからなのです。周囲の大人(指導者も含む)から、一挙手一投足、箸の上げ下ろしまで、「ああしろ！こうしろ！」と言われると、楽しさは激減し、やる気が失せてしまうのは必然です。本能のままに、好きなようにボールと自分との関係に没頭することが楽しさとなり、サッカーというスポーツが好きになり、やがて、子どものやる気に火をつけるのです。

#### 【上手になりたい！】

次に、活動に参加する際に心がけてほしいことがあります。それは「上手になりたい！」と思うことです。指導者としては、楽しさを伝えるために、様々な練習メニューを考えて提供しているのですが、新しいメニューに対して、時折子どもたちの「できないよ！」という声を耳にします。しかし、できないから練習してできるようにするのは、言い換えれば、できないことをできるようにするのが練習なので

す。

指導者は子どもたちができないことはわかっていますし、できないことは決して悪いことではありません。できないことをそのままにして、できないままにしていることが良くないことなのです。勉強を同じです。最初から足し算や引き算ができる人はいません。学習(練習)して、その結果できるようになるのです。できないことを言い訳にせず、できるように(上手になるように)取り組みましょう。「上手になりたい」という気持ちで普段の活動に臨むことがなにより大切なのです。

### 【試合で成長する】

3 か月で公式戦を含めて試合が 8 回ありました。活動の半分が試合だったこととなります。それ以外の普段の活動でも最後はゲーム(試合)で締めくくります。というのも、ゲーム(試合)は大事ですし、子どもたちにとっては、楽しみでもありますから。更に、練習してきたことは試合の中で実際にできるかどうかを確認しなければなりません。試合をする意味がそこにはあります。ユニフォームの違う相手と、本気で、練習してきた技術が通用するかどうかを試すのです。練習のための練習では全く意味がありませんから。

公式戦でも交流試合でも、経験という点では非常に意味があります。子どもたちの心身の成長度合いは様々ですし、サッカーに関しても、現在の習熟度が絶対ではありません。早熟な子もいれば、晩生の子もいます。晩生の子も何かのきっかけでやがて晩成することがあります。大切な

のは、どの子も無限の可能性を秘めているので、経験という機会を平等に与えることです。子どもたちにとって、「経験がいつか刺激となり、サッカーの技術の向上に意欲的に取り組むようになるのです。そうなれば上達は保証されたようなものです。

では、子どもはいつ意欲的に取り組むようになるのでしょうか？それは誰にも分かりません。そのために、経験がいつ刺激となり、意欲的に取り組むようになって良いように、サッカーを好きでいさせることです。サッカーが嫌いになってしまって、サッカーから離れてしまっただけでは、経験を積ませることも刺激を与えることもできません。サッカーを嫌いにさせないように、周囲の大人たち(指導者も含む)は配慮が必要なのです。

### 【サッカーを嫌いにさせない！】

試合に出ることは楽しいですが、試合中にベンチで座っていることは楽しくありませんし、試合を見ているだけでも楽しくありません。やはり、試合には出場しなければ楽しくないのです。試合に出られず、ベンチにいて、自らの技術の未熟さを感じさせ、技術の向上のために努力する気持ちを起こさせるという側面は否定しませんが、それは、小学生低学年ではなく、もう少し成長してからが良いのではないのでしょうか。

前述のように、自由にプレーをさせることと、試合には全員を出場させる(公式戦に関しては若干質的な面が強調されますが…)ことが子どもたちのサッカー嫌いを防ぎ、長い目でサッカーとの関係を続けることになると

信じています。

死ぬまで、サッカー(プレーも指導も)を続けたいと考えている間もなく古希を迎えようとする老人の戯言です。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

6 月後半は気温が上がり、暑さの厳しい中での活動となりましたが、参加した選手たちは汗だくになりながらも夢中で取り組むことが出来ておりました。

練習では、引き続き「体を思い通りに動かすこと」や「ボールを止める・蹴るといった基本技術の習得」に重点を置いて活動しています。

加えて、「周囲の状況を確認しながら、どちらにドリブルすべきか」といった判断を伴う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・チームとしての今後の成長が非常に楽しみです。

一方で、この年代の子どもたちは、身体的・技術的な成長スピードに個人差が大きく出やすい時期でもありません。他の選手と比較して一喜一憂するのではなく、それぞれの選手に焦点を当て、「でき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」に目を向けながら、一人ひとりの成長を感じ取っていただければと思います。

今後も、焦らず慌てず、楽しみながら着実に成長していただきたいと思います。(豊田 泰弘)

## Papas

1勝1分1敗で迎えた県リーグは6月に2試合がありました。残念ながら結果は2試合とも惜敗となってしまいました。ゲームの展開的には十分に勝てる試合だったのですが1点が遠く、どちらも悔やまれる敗戦となりました。

残りの県リーグは7月、8月にそれぞれ1試合ずつとなります。夕方からの試合とはいえ、かなり暑い中での試合が予想されます。体調管理には十分気をつけながら残り2戦、楽しみながら勝利を目指して頑張りたいと思います。

(角木 弘)

KSSL は雨天順延分の1試合を行いました。残念ながら敗戦し、通算1勝4敗1分けで暫定8位に後退しました。残り2試合で勝利し、ポストシーズンとなる3チームでの順位決定戦を上位リーグで行える様にしましょう。8月は横浜市のリーグ戦が予定されています。

両リーグ共に大勢の参加で猛暑下のゲームを乗り越え、冷たいビールで大好きなサッカートークをしましょう。7/26、8/16にはPapas スペシャルを予定しています。体験参加ウェルカムです。フルコートで楽しみましょう。

(横塚 栄彦)

## ヨーガ

### 【オンラインヨーガレッスンでアビアンガ】

5月のゴールデンウィークにセルフで行うアビアンガ(オイルマッサージ)の行い方を学びました。本来、アビア

ンガはサロンに行ってひとに行ってもらうものです。その心地よさと効果は素晴らしいものですが、その分お値段も高いものになってしまいます。そこで自宅で、しかも手軽にセルフで行う方法を学んでみたのです。

正直、アビアンガはひとに施術してもらうから心地よさがあるのではないかと思っていました。なのでセルフで行うのはどうかと思ったのですが、実際に行ってみるとかなりの心地よさと効果が味わえました。そうするとヨーガクラスの皆様にも伝えたくてしまいます。全身のアビアンガはオイルを塗ったあとに家の中をオイルで汚さないように工夫する必要があります。お風呂場までの動線を考えたり、オイルで汚れても良い敷物を用意したりする必要があります。

そこで考えたのが手に行うアビアンガです。つまりハンドオイルマッサージですね。これなら使用するオイルも少量で済みますし、洗面所等に移動するのも簡単です。

オンラインでオイルマッサージ教室を行うまではアビアンガを受けたことのある方もおらず、皆様少し不安そうでした。でも、丁寧に資料を作り、オイルの効果についての説明をして、ゆっくりと温かいオイルでマッサージをしてみるとその効果はしっかりと感じ取っていただけたようでした。

マッサージのレッスンを行ってから1ヶ月近く経つこの頃でも「続けてオイルマッサージをしています。」「とても良いです。」といううれしいお言葉をいただくことができています。

アビアンガはアーユルヴェーダの

手法ですが、これもヨーガの延長線上にあるものです。

これからも「あまり知られていないけれど素晴らしい効果のあるヨーガの世界」についてもお伝えしていき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