

Tricolor

幼児・小 1 体験参加について

幼児・小 1 の体験参加者を募集しております。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。なお、他学年の体験参加も随時可能です。

- 対象：幼児・小 1
- 日程：原則毎週日曜日
- 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。よろしくお願いいたします。

大会・公式戦結果

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 鶴嶺高校 B	1-1△
vs 市ヶ尾高校 C	1-2●

Papas

☆Over40

【O-40 神奈川 2 部リーグ】

vs 日藤シニア	2-0○
vs VERDRERO 港北シニア	1-2●

☆Over50

【県五十雀 3 部リーグ】

vs 足柄上シニア 50	0-3●
--------------	------

【市リーグ O-50】

vs ブリッツ 50	4-0○
------------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【神奈川県社会人リーグ再開】

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。

リーグ戦中断期間中も TOP チームはお盆休みを除き練習を積んでリーグ戦再開に備えています。現在 2 部グループ A では 4 勝 3 敗勝ち点 12 で 14 チーム中 6 位ですが、残り試合数が多いことと、後半戦は上位チームとの対戦が組まれているため、ここからの巻き返しが十分可能です。残り 6 試合負けられない戦いが続くので、引き続き応援よろしくお願いいたします。

【今後の試合日程】

- 9 月 7 日 (日) 19:05 キックオフ
しんよこフットボールパーク
vs Ringhio
- 9 月 14 日 (日) 19:05 キックオフ
しんよこフットボールパーク
vs 久野 FC
- 9 月 28 日 (日) 19:05 キックオフ
秋葉台公園球技場
vs FCSC

(中本 洋一)

YOUTH

7, 8 月で U-18 リーグを 2 試合行いました。どちらも暑い中での試合となり、後半には走れていない選手がほとんどでした。vs 市ヶ尾 C では先制をしましたがスライドが間に合わないことが多かったり守備の強度が落ちてしまい逆転を許してしまいました。暑い中でも 80 分間戦えるようにするのと戦い

方を変えていかないといけないかなと感じました。体力がないならボールを持つ時間を長くするか、前線からプレッシャーをかけるのをやめて、自陣で守備をするなどの工夫が必要ですね。

9 月も U-18 リーグがあり、しかも連戦となっています。暑い中での試合が続きますが、自分ができることとできないことをしっかりと全員に共有してチームでやるべきことを統一していけると良い結果につながると思っています。頑張っていきましょう。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

JY は 8 月に茨城県神栖市波崎で 2 泊 3 日の夏合宿を行いました。中 1 & 中 3 での合宿で仲良くやれるのか少し不安ではありました。しかし、普段から一緒に練習をして公式戦も共に戦っているだけあって学年ごとに固まるだけでなくしっかりとコミュニケーションも取れて楽しそうに過ごしていました。

特にフットサルコートで足元を中心に鍛えるトレーニングとたくさん走れるようになるために強度の高いトレーニングを実施しましたが、選手たちは本気で取り組んでいて今後の成長が楽しみにになりました。

この合宿を通して、個人としてもチームとしても良い方向に進んでいったのではないかと思います。

7.8 月は暑熱対策で公式戦はありませんでしたが、9 月からは公式戦が再開しますので、成長した姿を見せら

れたらと思います。

引き続きよろしく願いいたします。

(今川 暉一朗)

小 6

夏休み中は合宿やしんよこフットボールパークでの朝練を通じて、選手たちは心身ともに大きく成長することができました。

中学 1 年生との合同活動では、中学生年代特有のスピードや強い当たりを体感し、その中でプレーすることで一段と逞しさが増しています。

また、5 年生との活動では、ときには上級生として引っ張り、ときには譲り合うことで、同学年だけでは得られない多くの刺激や経験を積むことができました。

9 月からは JFA U-12 後期リーグが始まります。前期リーグではグループ 3 位という結果を収め、後期は強豪ひしめく上位リーグに挑戦します。選手たちがどのような試合を見せてくれるのか、非常に楽しみです。

この大会を通して、さらなる成長につながるよう、引き続き取り組んでいってもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

小 5

夏休み期間は 2 泊 3 日の夏合宿と 10 日間のしんよこ FP での朝練がメインだったかと思います。

合宿での 5 年生はとても素晴らしかったと思います。5 年生は最上学年ではありませんが下の学年の子の面倒

を見る姿には感動しました。部屋での過ごし方や縦割りサッカーでも率先して動いてくれてとても助かりました。

合宿中のトレーニングもしんよこ FP での朝練も集中してトレーニングに取り組んでいましたし、この夏休み期間で大きく成長したと思っています。

相手と駆け引きしてサッカーができるようになってきています。自分のやりたいプレーだけでなくボールを持っているときは相手の状況を見て判断し、ボールを持っていない時も適切な位置にサポートできていることが多くなっています。4 年生の頃に比べるとかなり成長していると思います。

タカナシカップの区予選が今月行われます。区の頂点を目指して頑張りたいと思います。

(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。夏の期間には合宿や朝練など、多くの選手が頑張って活動に参加してくれました。夏休み明けの国際チビッ子大会に向けて、良い経験が積めたのではないと思っています。

暑い中での大会を戦っていく上で、保護者の方々には子供達のグラウンドに行くまでの水分補給を気にしていただければと思います。グラウンドについて、活動を開始してからの水分補給も大切ですが、活動が始まる前にしっかりと身体に水分が入った状態で活動を始めることで暑さによる体調不良の予防にもなります。前日の寝る前や当日の朝起きた時などこまめな

水分補給を促してあげてください。今回の大会は春からの成長を確認するのに良い機会になると思います。

各個人とチームとして、何が成長できていて何が足りないのか、戦っていく中で再度確認していこうと思います。ぜひ暑いサポートのほどよろしく願いいたします。

(青木 達也)

小3

7月、8月と暑い中での活動が続きましたが、夏合宿・朝練と「止める・蹴る」といった基本技術の習得に加えて「対人プレー」をテーマに行っていました。

個人差はありますが、一人一人集中して取り組んでいる姿が徐々に多く見えるようになり、日々成長を感じています。

最近では、ロンドをやっていますがプレッシャーがある中でのパスアンドコントロールと判断能力を意識して取り組んでもらっています。対人では攻め側では時間をかけずにシュートまで、守り側では半身の状態ですと右と左どちらに行かせて守りたいのか足先でボールに行かず体全体で取りに行く事など、1つ1つポイントを丁寧に確認しながら行っています。頭で理解出来ていてもプレーをしてみると中々難しい選手もいますが、チャレンジをして失敗をしてしまう事は悪い事ではないので、どんどん全力でチャレンジして一つでも多くのことを吸収して欲しいと思っています。

夏合宿では、初めての集団行動での外泊だった選手も少なくなかったと

思います。皆それぞれに小さな失敗をしながらも一生懸命に身の回りのことを自分で取り組むことができておりました。合宿前と後では多くの選手の顔つきも変わり、選手としても人としても大きく成長することができたと感じております。この経験を今後の活動や日常生活にも活かして、さらなる成長に繋げていてもらいたいと思います。

(栗城 聖也)

小2

【秋の公式戦】

秋の公式戦(第57回横浜国際チビッ子サッカー大会)が9月20日から始まります。対戦相手は、東汲沢SC、78FC西柴、南戸塚SC、城郷SC、NPO HIP SC、野庭キッカーズの6チームです。日程は9月20日(土)、23日(火・祝)、27日(土)で、会場は東汲沢小学校(横浜市戸塚区汲沢1-16-1)となっています。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、秋の公式戦も子どもたちに経験を積み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回は試合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。保護者の皆様のご理解、ご協力と温かい声援をお願い致します。

【サッカーを好きになる】

かながわクラブでは主にサッカーを指導していますので、子どもたちの

サッカーの技術が向上するように指導をしています。勿論、人間的な成長も同時に期待しながらですが。そこで、サッカーの技術の向上に必要とされるものは何かと考えたときに、まずは、サッカーが好きになること、サッカーをすること自体が苦痛にならないことが挙げられます。

サッカーが好きになれば、長く継続して取り組むことができ、取り組む際には、集中して、そして前向きに取り組むことができます。集中して、前向きに取り組むことができるようになれば、問題意識が芽生え、上達は保証されたようなものです。「好きこそものの上手なれ」とはよく言ったものです。

【100%の自由を！】

子どもたちにサッカーが楽しいものであることを体感してもらうには、100%の自由とミスの許される環境を保障することが必要になります。子どもたちは、ピッチ上ではルールに則っていれば、何をしても良いのです。勿論、乱暴なプレーや危険なプレーは禁止ですが、そうでなければ自分の意思に従って自由にプレーをすることが許されているのです。

あれこれ指図されることなく、自分のやりたいようにプレーをすることが、子どもたちにとって何よりの快感であり、本能的に求めるものであると言えるでしょう。そして、自分の意思で選択したプレーであれば、そのプレーに対して責任が伴います。ミスをしたら、知らん顔はできませんし、人のせいにもできません。自らがそのミスを取り戻す責任を背負い込むのです。

【ミスの許される環境！】

子どもたちにとって、ミスを他人から指摘されることほど腹立たしいことはありません。ともすれば、人のせいにして逃げてしまいたい衝動に駆られることもあります。しかし、サッカーはミスがつきもののスポーツです。使い慣れた手ではなく、ほとんど歩くことにしか使われない足を使って行いますので、必然的にミスが生じます。積極的なプレーでミスすることは構いませんが、消極的になってプレーしないことが大問題なのです。ですから、ミスを恐れて消極的なプレーに終始するようでは、上達は期待できません。子どもたちが委縮しないような声掛けや雰囲気づくり(環境)が大切なのです。

また、同様に、意図したプレーなのか意図のない行き当たりばったりなプレーなのも見極めなければなりません。きちんと考えた(意図を説明できる)プレーなら OK ですが、意図せずに反射的にプレーしたミスには、「どうすればよかった？」と問いかけます。考えることの大切さを説きながら…。

いずれにしても、ミスしたことはミスした本人が一番分かっていますし、反省をしているはずです。ミスの起きた場面では「ナイス・トライ！」の声掛けを心がけ、挑戦(トライ)したことをまずは評価したいと考えています。

【好之者不如楽之者 孔子】

前述のように、これまで子どもたちにサッカーを好きにさせること主眼に置いて指導してきました。ところが、最近、論語の一節でタイトルの言葉

「好之者不如楽之者」を知りました。「これを好む者はこれを楽しむ者に如かず」と読みます。「好むというのは楽しむのには及ばない」という意味です。

ある対象に執着する人は、それと一体になれる人に所詮敵わないということのようです。好きなことを極めようと努力することで、他者が気になり競う気持ちが生まれます。他人を意識することで純粋に上達したい気持ちが薄れるのです。それより夢中になって物事を楽しんでいると何と競うこともないので無敵なのだとか…。邪念がなく夢中で取り組む境地に至ることが大事なのでしょう。

サッカーの指導では、まず子どもたちにサッカーを好きにさせることから始めますが、次の段階としては、子どもたちが夢中で取り組めるように指導することが求められることとなります。サッカーが好きになれば、継続的に取り組むこと、集中して前向きに取り組むことができるようになりますと考えてきましたが、そうではなく、子どもたちがサッカーに夢中になれるように仕向けることが求められているようです。

「努力は夢中に勝てない！」のであるならば、好きになったら、次のステップは子どもたちがサッカーに夢中になるようにどのように導いていけばよいのか？と。最近の悩みがそこにあります。経験という過去の財産だけでは、最近の子どもたちに的確な指導ができないのは当然理解しています。子どもたちと共に、或いは子どもたちから教わりながら新たな指導法

を考えていきたいと思っています。

(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、楽しみながらボールを止める、蹴るといった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、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、この学年の選手たちの今後のさらなる成長が非常に楽しみです。

活動は毎回、多すぎない人数で個人個人に焦点を当てながら丁寧に活動を進めることができいております。他人と比較して一喜一憂しすぎることなく、出来るようになったこと、以前よりも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。

(豊田 泰弘)

Papas

KSSL は 9 月から再開します。現在 1 勝 5 敗 1 分で 9 チーム中 8 位。残り 1 試合と順位決定戦 2 試合を残しています。まずは目の 1 勝を挙げ、順位決定戦に臨みましょう。

9/13(土)は大黒埠頭 10:40KO です。O50 でのサッカーにご興味のある方は是非観に来てください。

横浜市リーグの方は 9/14、9/28 の
2 試合が予定されています。まだまだ
暑い日が続きますので、体調を整え
て試合に臨みましょう。

(横塚 栄彦)

8 月は県リーグ 1 試合を行いました。
結果は残念ながら 1-2 で敗戦となり
ました。この試合でブロックリーグは 7
試合がすべて終了し、結果は 2 勝 4
敗 1 分という結果でした。

また 9 月の終わりからは、それぞ
れのブロックリーグの順位ごとに順位
決定リーグが 2 試合行われます。

まだまだ暑い中での試合となると
思いますが、体調とケガには気をつけ
ながら楽しみたいと思います。

(角木 弘)

ところ、窓の網戸にセミが来て「ジー」
とすごい声で鳴き始めました。あまり
の大きな音にびっくりして演奏をやめ
ると、ほどなくしてセミも鳴くのをやめ
ました。そこで演奏を始めると、またセ
ミも鳴き始めます。やめると鳴き止む、
始めると鳴く、の繰り返し。なんだか面
白くなってしまいました。セミは泣き声
で仲間とのコミュニケーションをとるそ
うです。私のギターの音はセミ語では
どんな意味となっていたのでしょうか。

お釈迦様が説法をすると動物たち
が集まってきたという逸話がありますが、私もヨーガの修行が進んでとうとう
その領域まで達するようになってきた
のでしょうか。何にせよ、網戸にセミが
やたら沢山とまって鳴いているという
怪しい家にならないように気をつけた
いと思います。

(伊藤 玲子)

ヨーガ

【ギターとセミ】

水曜日ヨーガクラスは 8 月中お休
みをいただいております。9 月より、
また通常通りの開催となります。どうぞ
よろしくお願いいたします。

今年の夏は例年になく厳しい暑さ
が続いています。お盆休みも例外で
なく本当に暑い毎日でした。となると
あまりどこかに出掛けようという気にも
ならず家でのにびり過ごす時間が多
くなりました。ゆっくりと瞑想をしたり、
アーユルヴェーダのアビアンガを楽し
んだり、さらに始めてから 5 年となるギ
ターの練習にも勤しむ時間をたっぷり
取ることができました。

ある日のことです。暑い季節に合わ
せて今夏はエレキギターを練習して
みようと思い「グイーン」と弾いていた

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