

Tricolor

クラブ事務所移転のお知らせ

このたび、クラブ事務所の移転に伴い、住所および電話番号が下記のとおり変更となりましたのでお知らせいたします。

お手数をおかけいたしますが、今後のご連絡の際はお間違えのないようお願いいたします。

■新住所：〒221-0076

横浜市神奈川区白幡町 5-2

■新電話番号：080-5717-6861

今後とも変わらぬご支援・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

大会・公式戦結果

TOP

【県社会人サッカー2 部リーグ】

vs Ringhio	2-1○
vs 久野 FC	0-1●
vs FC SC	0-4●

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 慶応湘南藤沢高校 B	0-6●
vs 鶴見総合高校	3-2○

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs シーガルズ FC セカンド	0-15●
vs 横浜ジュニオール tesouro	0-8●
vs P.S.T.C LONDRINA	0-7●

【県 U-13 リーグ】

vs FC 緑	0-0△
vs 相模原みどり SC	1-0○

小 6

【JFA U-12 リーグ】

vs FC 本郷	1-4●
vs 中沢 SS	0-3●
vs ニツ橋 SC	2-0○
vs 元石川 SC	0-1●
vs FC サンダース	0-1●
vs クライムイレブン	0-0△
vs FC Corvos	0-2●
vs 美晴 SC	2-0○

小 5

【タカナシカップ神奈川区予選】

vs EM SC	3-0○
vs 横浜かもめ SC	1-0○
vs FC Corvos	2-0○
vs CFG-YOKOHAMA	0-1●
vs ライフネット SC	0-3●

小 4

【横浜国際チビっ子大会 U-10】

vs 横浜すみれ SC-S	0-1●
vs N2SC	4-1○
vs ゆりのき FC	3-1○
vs 小雀 SC	4-0○
vs あざみ野 FC-A	1-1△
vs 港北 FC.Jr	1-0○

※予選リーグ 2 位(決勝 T 進出)

小 2

【横浜国際チビっ子大会 U-8】

vs 城郷 SC	1-0○
vs 78FC 西柴	5-0○
vs HIP.SC	1-2●
vs 野庭キッカーズ	0-3●
vs 南戸塚 SC	1-1△
vs 東汲沢 SC	6-0○

Papas

☆Rec

【県五十雀 3 部リーグ】

vs dfb グランパ 0-1●

【市リーグ O-50】

vs 川崎シニア 1-0○

今、グラウンドでは・・・**TOP**

【社会人リーグ後半戦】

神奈川県社会人リーグは後半戦が始まり、かながわクラブ TOP チームは 9 月 7 日に Ringhio と対戦し 2-1 で勝利したものの、9 月 14 日に久野 FC に 0-1、9 月 28 日には FCSC に 0-4 で敗れました。この結果リーグ戦は 5 勝 5 敗となり、14 チーム中 7 位となり、1 部昇格への望みは無くなりました。

リーグ戦 5 敗のうち 4 敗が 0-1 という僅差での負けで、特に久野 FC との試合もそうなのですが、終了間際の失点での負けというパターンが多いのです。もちろん、得点力不足という課題はいまだに残っています。どの試合も 1 点取っていれば試合展開も変わり、結果も変わっていたかもしれません。

リーグ戦はあと 3 試合残っています。来期につなげるためにも、内容的にも結果にもこだわって戦いたいと思います。

【今後の試合日程】

■ 10 月 19 日 (日) 19:05 キックオフ

しんよこフットボールパーク

vs Saltista 橋本

(中本 洋一)

YOUTH

9 月の U-18 リーグは 1 勝 1 敗でした。慶応戦では相手の連動した攻撃についていくことができませんでした。もう少しプレー中にマークの受け渡しのコミュニケーションが取れたらしっかり守れていたかと思います。相手の攻撃は私たちにとってとても勉強になったと思います。鶴見総合高校戦は初めて U-18 リーグで勝利することができました。前半に 2 失点しましたが、全員が暑い中でも団結して後半で 3 点取り返し見事に逆転勝利を収めました。

ハーフタイムにしっかりとみんなで話し合って修正しました。相手はロングボールの処理がうまくできていなかったのでロングボールを使った攻撃を多くしてセカンドボールを確実に拾い相手のエリアでプレーする時間を増やしました。今後の試合でも相手の苦手なところを考えて攻めることはとても大事なことです。継続していきましょう。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

中 3 はなかなか U-15 リーグで良い結果が出せていません。結果だけではなく内容もよくありません。日々のトレーニングにおいても責任感がないように感じます。試合でもその責任感のなさがプレーに現れている選手がほとんどです。言われないと気づけない選手、言われてからもできない選手、平気でチームにマイナスになることをやってしまう選手、どんどんダメな方

向に進んでいっている気がします。今のうちに直していかないとサッカー選手としてもそうですが一人の人間としてもよく見られないと思います。やればできる選手たちなので非常にもったいないと感じています。

中 1 は U-15 リーグも参加しながら U-13 リーグの試合もやっているので連戦で大変ですが 1 試合 1 試合を大切に戦ってほしいです。

日々のトレーニングでも変わってきている選手もいれば、なかなか指導してもプレーを変えられない選手がいます。ミスをしてでもいいのでチャレンジしてほしいですね。失敗しない人間はいないので、そのチャレンジした失敗から学んでほしいと思っています。ただ同じ失敗はしてほしくありません。ミスした原因を考えて少しずつ何かを変えていきどんどん失敗してまた変えて、少しずつ成功に繋げてほしいです。

日々のトレーニングと毎週ある公式戦で常にチャレンジ精神を忘れずにプレーしていきましょう。

(今川 暉一朗)

小 6

9 月は U-12 リーグの試合を行っていききました。ほぼ毎週末に試合が組まれている状況で、予想とおり簡単に勝利できる試合はありません。どの試合も点差がつかず拮抗した好ゲームが続いております。

なかなか勝利することはできておりませんが、逆に大敗もありません。最後まで粘り強く集中して戦い、劣勢の試

合展開でも、試合終了間際に同点に
おいついた試合もあり、先制された試
合でも最後まで集中力を切らすことな
く取り組んでいるのは、大きく成長で
きている部分の一つだと感じておりま
す。こういった好チームとの拮抗した
試合を通して、選手たちは1戦1戦ご
とに確実に成長できております。

結果だけに一喜一憂し過ぎずに、何
ができて、何ができていないのかを、
意識して、今後も1戦1戦成長して次
に繋げていってもらいたいと思いま
す。

保護者の皆様におかれましては、送
迎のサポートやベンチのお手伝い、
テントの設営・撤収等、選手たちを暖
かく見守りサポートしていただき誠に
ありがとうございます。引き続きよろし
くお願いいたします。

(豊田 泰弘)

小 5

9月にはタカナシカップの神奈川県
予選が行われました。三ツ沢補助で
行われた4チームでのグループステ
ージでは全勝しましたが、しんよこ FP
での順位決定トーナメントでは1回線
で負けてしまいました。この大会は10
分ハーフと試合時間がかなり短く先
制点を奪われてしまったことで相手の
ゴール前までは多く攻めていたもの
の焦りが出てしまい得点を奪うことが
できませんでした。失点シーンは相手
のロングボール1本で裏をやられてし
まりました。三ツ沢補助の予選の時
から裏をやられるシーンが多かったで
すが、コートサイズが狭かったことによ
りGKが出てクリア or キャッチしてくれ

ていたので失点には繋がりませんで
した。しんよこ FP はコートサイズも広く
裏のスペースを与えてしまったことや
正しいポジショニングでの守備ができ
ていなかったことから失点につながっ
てしまいました。裏1本でやられてしま
い本当に勿体ない試合でした。

この敗戦を今後にどう繋げていくか
がとても大切です。この悔しさを今後
に繋げていけるよう日々の活動を大
切にしていきましょう。

(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。

国際ちびっ子サッカー大会の予選
リーグ全試合が終了いたしました。皆
様の温かい応援もあり、なんとかグル
ープリーグを突破することができまし
た。これで終わりではなく、次のトーナ
メント戦に向けてまたトレーニングを積
んでいきます。

大会を戦っていく中で、一生懸命
にプレーすると同時に自分が今何を
するべきなのか、役割を考えながら動
くことが少しずつできるようになってき
たと思っています。それと同時に子供
達のメンタルコントロールの大切さも
感じることができました。

また大会3日間を通して感じたこと
の1つに子どもたちの自立について
感じたことがあります。子供達を見ると
爪を切ってもらっている選手や靴紐を
結んでももらっている選手、水筒を入れ
替えてもらっている選手など様々な選
手が見られました。子供に失敗してほ
しくないという気持ちはありながらも、

いつ自分でできるようになるか、いつ
自分でできるようになるための経験を
積むかは少しずつ考えていかなけれ
ばならないと思っています。

子供たちの成長のため、引き続き
温かいサポートをよろしくお願いいた
します。

(青木 達也)

小 3

9月には区リーグやトレーニングマッチ
など、対外試合の機会が多くありまし
た。これまではボールが来るとただひ
たすらドリブルをする選手や、やみく
もにボールを蹴ってしまう場面が多く
見られましたが、最近ではドリブルか
パスを選択することができている場面
や、自分よりも有利なポジションにい
る味方へパスを出す場面も増えてき
ました。攻撃でも守備でも、状況を見
て判断し、予測して実行に移せる場
面が多くなっており、選手たちの成長
を大いに感じています。

一方で、ピッチ内外において「今何
をすべきか」判断できていない場面も
まだ見受けられます。自分の役割を
理解し、状況に応じて行動できるよう
になると、個人としてもチームとしても
質を高めることができます。またチー
ムメイトの動きや状況に気づき、声を
かけ合えるようになると、より一体感の
あるプレーにつながると思います。

(栗城 聖也)

小 2

【秋の公式戦(国チビ)を終えて】

秋の公式戦(横浜国際チビっ子サ

サッカー大会)がお陰様で無事に終了しました。ほぼ1週間を子どもたちのサッカーのために予定を調整してくださった保護者をはじめとしたご家族の皆様方には大変感謝しています。ありがとうございました。試合会場への行き帰りや28日の活動後の感想を聞く限りは、子どもたちにとってとても楽しく充実した公式戦になったようです。

指導者としても、公式戦(ユニフォームの違う相手とのチームのプライドをかけた真剣勝負)を全員が経験することで、子どもたちの心のどこかで化学反応が起き、刺激となり、今後のサッカーへの取り組み方に変化が起きることを大いに期待しています。

審判のお手伝いをさせていただいたり、引率のお手伝いをさせていただいたり、お弁当の準備をさせていただいたりした保護者の皆様方など、子どもたちが何の心配もなくサッカーに打ち込める環境を整えていただき、本当にありがとうございました。子どもたちは一生懸命にプレーをすることで感謝の気持ちを表しています。

【秋の公式戦の結果】

結果は、3勝1分け2敗(勝ち点10)で7チーム中の3位ということで、惜しくも決勝トーナメントへの進出はなりません。春の公式戦の結果(2勝4敗で5位)と比較しても、確実に進歩が見られたのではと思っています。しかし、勝った試合でも1-0のスコアのケースや負けた1-2の試合、そして、引き分けた1-1の試合は、どちらにひっくり返ってもおかしくない内容でしたので、「たれば」には

なりますし、この年代での結果にはそれほど拘ってはいませんが、手前味噌ながら2位を狙える実力だったのではと思います。

初戦の相手とは、4月19日に一度交流試合を戦っています。それほど苦戦をした印象はないのですが、1-0のスコアで、試合終盤では相手にPKを献上しましたが、GKのスーパーファインセーブで事なきを得ました。そして、その後もGKの活躍で何とか勝利を収めることができました。

第3戦は、前半に不運なハンドで相手に与えたフリーキックからのセットプレーで失点し、相手の勢いに気おされながら2失点目を期しました。それでも、試合終盤に1点を返し1-2のスコアでした。

第5戦の相手とも、4月12日に交流試合を行っています。こちらもそれほど苦戦をした印象はないのですが、先制を許し、劣勢のまま後半に入り、何とか終了間際の得点で1-1の結果に終わりました。

【ベンチの指示が…】

これらの3試合のみならず、その他の試合でも感じたのは、ベンチからの指導者の大きな声の指示の多さです。かながわクラブ発足当時の40数年前にも、こうしたベンチからの大声の指示や叱咤激励が多くみられました。しかし、数年前までは、そうした風潮を好ましく思わないJFA(日本サッカー協会)からの指針や通達などにより、過度のベンチサイドからの指示を慎む雰囲気醸成されつつありました。それにも拘らず、最近またベンチからは、子どもたちの一挙手一

投足にわたって大声で指示が飛ぶようになってきています。

ベンチからの指示(?)の内容としては、かつては指示というよりは罵声のようなものを浴びせることが多かったもので、子どもたちが委縮してしまい、子どもたちにとって試合そのものが楽しくなくなってしまう、更にはサッカーが嫌いになってしまうといった悪循環から、もっとプレイヤーズ・ファーストの観点に立って、罵声とも思えるような指示は止めましょうということになったはず。サイレントリーグという大人の助言や指示を全く排除した試合を開催するスポーツもあります。サッカーにもそういった流れができてつつあったのですが…。

最近の傾向としては先述のように子どもたちの一挙手一投足にわたっての指示が多く、子どもたちは健気にもベンチからの指示に従おうと、ボールに集中するよりはベンチの声に集中しているといった感じです。それは、あたかも指導者が自身のサッカー経験や社会人としての結果主義的観点から、子どもたちを組織として捉え、各々に役割を与えて鍛え上げ、マニュアル化されたパターンを植え付けているというからなのではないでしょうか。

これまでも何度も述べてきましたが、小学生低学年では、勝利優先主義よりも個々の育成に重点を置いた指導が何よりも求められます。子どもたち一人一人に様々な技術を習得させ、多くの貴重な経験を通して成長させていくのが指導者の役割だと思います。

【一生懸命に…】

かながわクラブでは「一生懸命にプレーをする」というのが、試合のみならず練習においても目標とするところです。一生懸命にプレーをすることは誰でもできることです(とはいえ、なかなか難しいという側面もあるのですが…)。一生懸命にプレーをすることが、対戦相手のチーム、審判、幹事チームや応援してくれる保護者の方々に対して、感謝の気持ちを表すことになり、そして、そのことが最低限の礼儀と言ってもよいでしょう。全員が整列してグラウンドへ礼をすることよりも…。

試合では練習してきたことしかできません。ですから、練習してきたことを、「上手に」ではなく「一生懸命に」プレーすることを選手たちには絶えず求めています。あまり上手にプレーできない選手でも一生懸命にプレーすることはできます。「一生懸命に」は自分の心の問題ですから。一生懸命にプレーをする姿勢は仲間からの信頼を生むばかりでなく、自分の達成感や充実感にもつながります。これから何事にも一生懸命に取り組む姿勢を持ち続けましょう。

【個人の技術で対抗！】

最近の傾向として、ベンチからの指示の多さのところでも述べましたが、多くのチームが大人のミニチュア版のサッカーを志向してきています。整然とポジショニングをして、一挙手一投足を指導者の指示通りに動き、まるで大人がプレーしているかのようなサッカーを目指しています。サッカーの基本である「蹴る・止める・運ぶ」と

いう技術はさておき、大人の指示(マニュアル)通りに動くことを選手たちに求めていると言えるでしょう。

しかし、かながわクラブでは、小学生低学年の時期は「蹴る・止める・運ぶ」という技術の向上を重視し、数多くボールに触れるトレーニングを積んでいます。お団子サッカーの時期を経て、やがて学年が上がるにつれて、サッカーに関する脳が発達してきます。すると、仲間と協力することや自己を犠牲にすることを学び、自然に大人のサッカーが身についていくものです。

スキヤモンの成長曲線の話は何度もしていますが、小学生低学年の時期は、何より個人の技術の向上に最適な時期です。選手一人一人が技術を習得することによって、何とか大人のサッカーのミニチュア版に対抗できればと思っていますが、なかなか現実的には厳しい部分もあります。活動時に個々の技術の精度をもっと上げていかなければならないでしょう。

とはいえ、かながわクラブの小学生低学年では、今後もぶれずに「蹴る・止める・運ぶ」という技術の向上を重視し、そのなかで、試合に勝つための最善の策を考えたいと思います。経験という貴重な財産も選手たちに与えながら…。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

9月になっても気温は下らず、厳しい暑さの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できています。

集中して練習に取り組むことができる時間が増え、コーチの話を聞いて理解して行動に移せる選手も増えてきており、選手たちの成長を実感しております。

最近では、広いコートサイズでのゲームを取り入れて活動しています。当初は「果たして試合として成り立つだろうか」と少し不安もありましたが、実際に行ってみると、長い距離を走り切る選手や、次の展開を予測して先回りする選手も見られ、子どもたちの可能性に改めて驚かされています。

小学生低学年の子どもたちは、身体的成長に個人差が大きく、足が速かったり体が大きかったりする選手が、個人の能力で他を抜いてしまうことが多々あります。また、強いシュートで失点する場面も見られますが、今の段階ではそのようなことに過度に気を遣う必要はありません。高学年になるにつれて身体的能力の差は自然と埋まり、逆に追い越すこともあるでしょう。現時点で身体能力的に劣り苦労しながらも工夫してプレーすることは、今後必ず役立つ貴重な経験となります。勝敗に一喜一憂せず、プレーそのものを楽しみながら成長してもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

Papas

【Over50】

KSSL はリーグ最終段階になり、順位決定戦が始まりました。

宿敵(?)の相手に惜しくも敗戦を喫

し、残りの試合で何とか勝ちを掴みたいと思います。

今シーズンは天候不良の影響で10月まで試合が続きメンバーの予定調整もままならない状況です。とはいえ、残りの2試合では得点を意識して勝ちましょう。

横浜市リーグは2試合実施し、1勝1分けでいいシーズンとなっています。

年末に向けて来期のメンバー募集を行いたいので、サッカー未経験者でもサッカー好きであれば是非参加してください。

日曜朝のPapasと一緒に体を動かすことから始められたらと思います。

(横塚 栄彦)

【Over40】

9月に横浜市リーグ2試合と練習試合2試合を行いました。

横浜市リーグの結果は1勝1敗となり、来季1部リーグに残留か降格か微妙な状況です。

また神奈川県リーグについては10月に順位決定リーグが2試合行われる予定です。今シーズン最後の県リーグの試合となりますので存分にサッカーを楽しみたいと思います。

(角木 弘)

ヨーガ

【オンラインでアビアンガ その2】

7月号に「手に行うアビアンガ(アーユルヴェーダのオイルマッサージ)教室」をオンラインで行ったことについて書きました。丁寧に資料を作り、オイルの効果についての説明をいれなが

らお伝えした甲斐があり、マッサージ

のレッスンを行ってから1ヶ月近く経つ頃にも「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ました。

そこで今回は第2弾として「耳からデコルテにかけて行うアビアンガ教室」を行うことにしました。オイルが服に付かないように少し広めに胸の空いたウェアを着て行うのですが、もちろんオンラインですので誰にも見られませんし気兼ねなくリラックスして進めることができます。

ハンドマッサージも気持ち良いのですが、デコルテマッサージはさらに上に行く心地よさです。鎖骨周りのリンパ節は全身のリンパの流れの要となる箇所です。ここが詰まると全身の流れも悪くなると言われます。まずゆったりとその箇所をほぐすと首から上の血行も促進されて顔色も肌色も一段トーンアップします。

そして、さらに耳のマッサージ。耳たぶをいろいろな方向にひっぱったり折り曲げたりする刺激は脳内の血行を促進し全身の機能を高めると言われています。

とどめに耳から首、鎖骨へとリンパを流して気持ちよさのピークを迎えて終了です。

ヨーガの延長線上にあるアーユルヴェーダの手法をのんびりと楽しんで更なるヨーガの世界を楽しんでいただきました。

次はなにを企画しましょう。楽しく心地よく効果的なヨーガの世界をこれから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

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