

# TRICOLOR

## かながわフェスティバル 開催日決定!!

1年に1度のかながわクラブ最大のイベント「かながわフェスティバル」。

今年度の日程が決定しましたので、下記のとおりお知らせいたします。

クラブ員の皆さん!今からしっかりと予定に入れておいてください。クラブの仲間たちとサッカーを楽しみながら盛り上がりましょう!

期 日	3月21日(水/祝)
時 間	8:30-12:00
会 場	しんよこフットボールパーク
内 容	全クラブ員混合 ハーフコートゲーム大会
対 象	全クラブ員
参 加 申 込 み	事前にチーム分けをするため、申込み制とさせていただきます。 「参加申込書」は近日中に配布いたします。
申込み 締 切 日	3月5日(月)

## 新年度の登録更新に ついて

かながわクラブでは、毎年、クラブ員であることを「クラブへの登録」というかたちで表し、年度ごとに更新の手続きをとっていただいております。

今年度は 2月3日(土)より「かながわクラブ登録申込書」をクラブ員の皆様に配布いたしますので、必ず担当コーチから受けとるようにしてください。

そして、今年度も「かながわクラブ」での活動を希望される方は、必要事項をご記入の上、3月11日(日)までに各担当コーチまで提出してください。

事務局での準備等がありますので、期日厳守をお願いいたします。

また、今年度からは活動に参加する

意思のない方は、同日までに「退部届」をご提出下さい。

### 【ご注意】

転勤等でどちらか分からない場合、とりあえず「登録申込書」を提出し、クラブへの要望事項欄にその旨ご記入下さい。

最近入部された方には大変ご面倒とは存じますが、新年度用の登録申込書を再度ご提出下さい。

## 大会・公式戦結果

### Youth

【県 U-17 リーグ】

vs 横浜平沼高 1-1

### Junior Youth

【クラブトータルリーグ】

vs FC 緑 1-1

### 小6

【県少年選手権大会(第3ブロック)】

準決勝

vs 荻野 SC 0-3

【クラブトータルリーグ】

vs 緑 FC 3-1

### 小5

【横浜市長杯】

1回戦

vs J SPORTS FC 0-2

### Papas O-40

【市シニアマスターズ】

vs 神奈川 JR 0-3

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

### 【新体制スタート】

Top チームは1月21日(日)からキャプテンが交代し、眞弓一弥(20)新キャプテンの下4月に開幕する県リーグへ向けて新たなスタートを切りました。

リーグ開幕までにはあと2ヵ月半ほどありますが、その間、「天皇杯県予選出

場権」および「全国社会人選手権関東予選出場権」をかけた「県社会人選手権」、「横浜市民大会決勝戦」、「横浜市リーグ(1部)」と何れも勝負のかかった大事な試合が続きます。まずは、2月18日(日)の「県社会人選手権」からスタートです。1試合1試合を大切に、結果にこだわりながら戦い、良い形でリーグ開幕戦を迎えられるようしっかりと準備をし臨みたいところです。(二木 昭)

ここで新キャプテン・副キャプテンを紹介します。

	キャプテン 眞弓 一弥 No.27 DF 1986.06.10
	副キャプテン 秋生田 浩平 No.36 MF 1985.06.14
	副キャプテン 佐藤 正和 No.2 DF 1976.12.24

## Youth

県 U-17 リーグが終了しました。今年も3部リーグでしたが、実力的には2部への昇格を狙えるレベルとっていました。実際にどこと戦っても個々の能力の高さで相手を圧倒する場面が多く、厳しい試合は少なかったはずですが、しかし、楽に勝てる相手にまさかの敗退を喫し、そこからすっきり勝てません。最終的には唯一敗退した横浜清風高校に昇格トーナメント出場権を与えてしまい、悔しい結果で終わりました。

ラストパスの精度の低さ、決定力のなさ…。それに尽きます。厳しいプレッシャーのかかる中でそれらを正確に行うというのは、単なる技術の問題だけではないだけに、時間をかけながらじっくり取り組んでいこうと思います。

(内田 佳彦)

## Junior Youth

### 【J-VILLAGE ニューイヤーサッカーフェスティバル】

体調不良のため1人参加できない選手がいたことは残念でしたが、今年も2泊3日で参加してきました。

不運にも、大雨と暴風で大荒れの天候となり、非常に不安を感じましたが、そこはさすが「J-VILLAGE」です。3日間、試合は予定どおり行うことができました。

初日こそ大雨で天然芝のピッチは水を含みボールが転がりづらくなりはしましたが、雨の上がった2日目を降は前日の雨を感じさせないほどのピッチ状態に驚かされるばかりでした。

さて、選手たちの1日の生活はというと、「起床-朝食-サッカー-昼食-サッカー-夕食-サッカー-就寝」といったスケジュール。基本的に「サッカー・食う・寝る」だけの生活で、まさにサッカー漬けです。合間に入浴、洗濯、ミーティングを行うだけで、あとは本当に上記のとおりで、夜も21:00~22:00頃まで屋根付の人工芝グラウンドでひたすらボールを蹴っていました。

選手たちにとって、「J-VILLAGE」を満喫した3日間だったと言えるでしょう。

(二木 昭)

## 小5・6

### 【生活習慣を見直そう】

先日こんなことがありました。いつもは元気なくん、普段のゲームでは必死にボールを追いかけるのに、この日は覇気がないというか明らかに調子が悪そうです。結局いつものプレーが出ることなく、そのままゲーム終了。原因を探るため帰り支度をしている彼に近づきそれとなく聞いてみると、彼の口からとんでもない一言が飛び出しました。「今朝はごはんを食べて来なかったです」「…」一瞬返す言葉を失ってしまいました。「食べることは生きること、生きるとは食べること」少し大げさかもしれませんが、私は食事というのはそれだけ人

間の営みの中でも大切なことだと思います。彼には、もちろんきつくお説教をしておきました。

(パフォーマンス = 動機付け(モチベーション) × トレーニング × 栄養 × 休養) このような式を見るまでもなく、運動と食事と睡眠のサイクルを体の中に作っておくことは、スポーツ選手にとって基本中の基本です。そういった当たり前のことがきちんとできる選手を目指して、まずは簡単なことから始めてみよう!

しっかりごはんを食べましょう。

早寝・早起きをしましょう。(夜中にテレビゲームをしない)

(鈴木 章弘)

## 小 4

### 【今月も、】

相手を「抜く」、「かわす」と言ったことの重要性を強調して行こうと思います。また、状況に応じて、落ち着いてキープする。そしてその人に対してサポートをする。といったことも伝えていければと思っています。

### 【ちょっと変えて】

今までは、今練習で何をしていたかなどだけを書いてきましたが、「こんな月があってもいいかな〜?」と思い、今月はちょっと志向を変えて僕が最近興味を持っていることでも書いてみようと思います。

### 【二軸動作?】

最近注目が集まっている、「二軸動作」について書いてみようと思います。はっきり言って、よいか悪いかはわかりませんが、とりえず注目されていることで書いてみます。あっているか不確かですので、興味のある方は専門家が出している本をお読み下さい。二軸動作とは、「2本の軸を感じながら行う動作」で、陸上の末續選手も取り入れている走法だそうです。それに対して、現在普通に私たちが行っている動作を、中心軸動作といって「体の中心に1本の軸を感じながら行う行動」だそうです。

日本人は学校体育の場で、中心軸動作を教え込まれるようで、中心軸動作は、肩と腰の回転により、体に1本の軸を作っています。普通に走っている時は、おそらく中心軸動作をしています。それに対して、二軸動作は、以下の特徴を持ちます。

- ・着地した膝を下に押し込む
- ・べた足(踏み込んでつま先を蹴り上げない)で進む
- ・足首で蹴らず、足の踏み替えて進む

書いている僕も要領を得ていませんがそういうことだそうです。

正直、中心軸動作の方が、まっすぐ走っている時のフォーム等は格好良いでしょうが、サッカーの以下の点を考えると、二軸動作に向いているスポーツなのではないかと...

- ・走りながら蹴る時は、軸が二つあった方が動作が早い
- ・シュートの瞬間、二軸動作だと、腰がしっかり入った状態になる
- ・相手との競い合いの時、二軸だと、簡単に体勢を崩される事は無い

で、具体的に、二軸動作で動くにはどうすれば良いか?というところ

- ・あまり足を上げずにベタ足で、その場で足踏みをします。
- ・それに合わせ当然手も振ります。
- ・右肩と左肩に二軸がある事を意識し、その勢いのまま、前に進みます。

これで、二軸動作による歩行が出来ます。普通に歩くより、足の踏み替えが早くなる事が分かると思います。要するに2軸を感じることで体重移動をスムーズに行い、次の行動を連続して行うことが出来るといったものです。しかし、理論は理論であって直ぐに出来たら苦労しないでしょう。今回はこういった話もあるんだな~程度に思っただけなら幸いです。(これが全てにおいて運用できるとは限りませんのでご注意下さい。)

(益子 伸孝)

### 小 3

【サッカーにおける子どもの意識とは?】

サッカーと初めて出会った子どもたちの意識は、先ず「自分とボール」という関係の中で必死になって、本能の赴くままにボールを追いかけてます。やがて、そのボールを取りに来る(邪魔をしにくる)相手が現れ、「自分とボールと相手」という関係の中でボールを奪われないうようなプレーを覚えていきます。その後、「自分と味方(自分たち)とボールと相手」という関係の中で、相手のグループに対して味方のグループとして協力してプレーすることを学びます。最終的には、「チームの中での自分の存在(チームの一員としての自分)」ということに気がつき、チームとして相手チームに勝つためには自分が何をすべきかが分かってくる。

もちろん子どもたちの成熟度には個人差がありますので、一概には言えませんが、3年生までの子どもたちの意識レベルは程度までが圧倒的です。ですから、この時期までに徹底的に個人の技術の習得及び向上が求められるのは、脳や神経系の発達からしても当然のことと言えるでしょう。チームの勝利よりも個々の技術の習得及び向上が何よりも優先されなければならない時期なのです。更に、4年生の終わりぐらいまでにはこのレベル程度には達し、5・6年生ではチームとしての目標を理解し、その目標達成のためにどのようなプレーが自分には期待されているのかを意識しながら試合に臨んでほしいものです。

#### 【実戦の中で技術練習を!】

さて、現在の3年生に関して言うと、このレベルが半々といった状態です。つまり、サッカーに関しては割りと早熟な子どもが多いように思われます。ただ、前回も述べましたように、意識(脳の働き)はこのレベルでも、もっともっと個人の技術の向上に努力をしなければならぬ(このレベルを通過するのにあまり時間がかからなかった)子どもたちもいます。ですから指導者の意識としては、焦らずにもう少し技術レベルのアップに時間を割きたいところです。

では、技術の習得にとって最も大切

なことは何でしょうか?それは技術とは単独で身に付けるものではなく、常に広い視野での状況把握及び周囲との連携とともに身に付けなければならないということです。簡単に言うと、技術は実戦(試合もしくはできるだけ試合に近い状況)の中で習得すべきものであるということです。

#### 【なぜ4人对4人?】

ところが、11人对11人のゲームの中ではどうしても一人がボールに触れる回数に限界があります。しかも、実戦の中で技術の習得を実現するためには一つの技術が繰り返し、そして数多く再現されることが不可欠です。すなわち、ボールに触れる回数の多いことが絶対条件となるわけですが、22人で一つのボールをシェアするゲーム形式よりも、もっと少人数で一つのボールをシェアするゲーム形式が望まれます。

その点からすると、4人对4人より1人对1人のほうが相応しいのかということになりますが、個人の技術は常に広い視野の中での状況把握を伴って、身に付けなければなりません。そのためには、前後左右の方向性を持ったゲームであることが重要となります。1人对1人や2人对2人ですと技術練習としては最適と言えるでしょうが、限られた視野でのプレーになってしまい、広い視野を身に付けることに関しては効果的ではありません。

3人对3人になれば左右に若干視野が広がることになり、4人对4人になると前後左右の方向性がプラスされ、より多くの可能性(選択肢)の中でのプレー、広い視野が要求されるプレーを身に付けていくことになります。

5人对5人、またはそれ以上になると一人がボールに触れる回数が増えるだけではなく、前後左右のどこかのポジションで選手が重なる場合が多くなります。そうすると個人の存在が希薄になり、攻守において誰かがサボっても何とかになってしまうゲームになりがちです。常に全員がゲームに参加している理想像からは程遠いものになってしまいます。

広い視野を身に付けるには、絶えず首を振り状況を把握することと同時に、周辺視野を開発する(周囲の情報を収集)することが大切です。周辺視野など神経系の機能改善となれば、できるだけ早い年代からということは、科学的にも十分に根拠を持つことです。

【周囲との連携(味方と協力して)】

次に大切なことは周りとの連携ということになります。これに関しては意識のレベルが 程度は必要とされますので、まだ3年生にとっては難しい課題かもしれません。しかし、チャレンジする要素のない練習では、向上が望めないことも事実です。ですから4人対4人の練習を続けながら以下のような観点で子どもたちを見守りたいと思います。

4人対4人のミニゲーム場合、ボールを持っている選手はもちろんのこと、ボールを持っていない選手もゲームの中でサポート、カバーリング、突破の動き(ボールを持たずに前方や対角線上に動く)など、常にプレーにかかわり続けることが重要です。一例を挙げれば、ボールを持っている選手がパスを出す相手は一人になりますが、その他の二人の味方の選手は何をすればよいのでしょうか?パスが出される前にパスの受け手の左右にスペースを見つけてそこへ移動することが考えられます。あるいはパスをカットされた場合のことを考えて、ボールを持っている選手のカバーに入る動きも考えられます。

このように先を読んで動く(難しい言葉では第3の動きなどとも言いますが)ことがサッカー選手にとっては大切な要素になります。ぜひ4人対4人のミニゲームの中で(遊びの要素の多い中で)しっかりと身に付けてほしいものです。(佐藤 敏明)

## 小 2

年が明けてからの練習では1対1をメインで行っています。ドリブルで仕掛けていって相手を抜き去るという感覚はと

ても気持ちがいいものであると同時にその感覚を大事にしなければならないと思います。1対1はリフティングなどの一人でもできる練習とは違い対人形式の練習となるので、さまざまな相手と対戦する中で「こいつには負けたくない!」とか「こいつに勝ってみたい!」などの闘争心も芽生えてきます。最近では勇敢にもコーチに戦いを挑んでくる子も増えてきました。

相手を抜き去るための技術としてフェイントの練習も平行して行っています。1対1の場面で相手に向かってドリブルしていくときに、相手がやさしくて簡単に道を開けてくれるということはほとんどありません。相手も必死にボールを奪おうと食らいついてくるはずですから。そこで相手の「逆をとる」ことが必要となってきます。右に行くぞと見せかけて左にいくといったフェイントが有効となります。フェイントもやはりたくさん繰り返し練習していくことによって試合の中でつかえるようになってきます。子供たちに自分の得意なフェイントをつかって相手をかわして突破する喜びを感じてほしいと思います。(井岡 靖貴)

## 幼児・小 1

【冬?】

ワカサギ氷穴釣りは群馬県榛名湖の冬の風物詩ですが、今年は湖が凍らず、全く釣りが出来ないそうです。なんだか寂しく、ちょっと恐ろしい話ですね。朝練習にいても、霜柱がはっている事も少ないし、なんだかほんとにあったかくなつたもんです。このまま沖縄の気候になってしまうのかしらん。

そんな事はさておき、サッカーですが、先月の練習で、ちょっと技術的な練習を入れてみたところ、やっぱり飽きられちゃいました。実際ドリブルとかの練習って相当工夫しないと詰まないのでですね。でも工夫しすぎるとコーンを並べたり時間がかかっちゃう。何か良い方法ないかなあと思索しながら、過ごしている今日この頃です。(川島 浩司)

## Papas

【Papas Special Day】

2月から3月にかけて、Papas Special Dayが続きます。すばらしいコンディションのピッチをご堪能ください。なお、参加に当たっては、対象者の制限や事前の出欠確認など、いくつか制限がございますので、以下をご参照いただくとともに、不明な点は中山までお尋ねください。

2月3日(土)11:30~  
平塚市馬入ふれあい公園サッカー場(天然芝)

対象:Papas 全員

形式:青白戦(ピブス持参)

2月4日(日)18:00~  
浦島丘中学校

対象:個人持ちユニフォーム保持者(青白持参)

形式:練習試合(vsFC 旭 40's)

車での来場不可(多人数での乗合のみ可)

朝の港北小の活動はありません。

2月18日(日)18:00~

その他は と同じ(対戦相手未定)

他にも現在企画中のプランあり。

【シニアリーグ専属審判員更新研修会及び新規取得講習会】

表記研修会講習会の下記のとおり日程が決まりました。欠席した場合でも教本代等1,000円が徴収されますのでご留意願います。

<更新研修会>

2月17日(土)Comp 5名(青木 寺田 瀬長 畑 稲垣)

2月24日(土)Rec 6名(宗像 大野木 坂井 岩田 菅野 太田 平澤)

<新規講習会>

3月17日(土)Comp 1名(篠原)

3月10日(土)Rec 1名(根本)

【各回共通】

会場/県立体育センター第1会議室

受付時刻/17:30~18:00

講義/18:00~20:30

持ち物/専属審判員証 教本(サッカーフリーズ) 筆記具

## 【お詫び】

Papas マネジャー 茅野は、試合(クラブ外)で右足首を骨折したため、短くても3月いっぱい現場での活動ができません。年度の更新登録の時期でもあり、皆様には何かとご迷惑をおかけしますが、濱野、中山を中心に滞りなく Papas の活動を進めていきたいと考えておりますので、ご容赦願います。

家族があり仕事があつての壮年サッカーだと呼びかけている当の本人が、大怪我をしてしまい、内心忸怩たる思いをしております(しかも4回目!)。改めて怪我のないサッカーをしなければいけないと痛感(文字どおり!)した次第です。老化や先天性など避けられない要因もありますが、トレーニングやストレッチ、試合に対する気構えなどで避けられる傷害や疾病もあります。皆さんも十分留意して怪我や病気の少ない壮年サッカーを楽しみましょう。(茅野 英一)

## Mistral

40歳を過ぎてサッカーを始めました。きっかけは、小学生の息子のサッカーを見て、“なぜシュートできないの?” “もっと走って!”と、怒ってばかりいる自分に気付いたからです。親子関係の改善のために、よし!これは、一度、自分でサッカーをやってみようと思い立ち、初心者の女性で出来るところを探し、ミストラルにたどり着いたのです。チームメイトは、皆バリバリのサッカー経験者と緊張しましたが、学びあり、サポートあり、笑いありで、女性としても、主婦としても、サッカー選手としても、刺激を与えてくださる方ばかりです。もちろん、内田コーチも浜野コーチも、(一応?)女性の私たちには、優しいです!(?)

又、汗を流した後の家事は、なぜか(?)勢いづきます。サッカーを自分でやってみると、リーグ観戦が、もっと楽しい!息子にも全く怒らなくなり、気持ちよく応援できるようになりました。(息子のほうが全然うまいことに気付いたからです)

しかし、私は今、主人の転勤で北九州に住み、休部中です。ミストラルのような充実したクラブがなかなか見つからず、ただいま自主練中です。数年後に戻るまで、皆さん待っていて下さいね!そしてその時、ミストラルの部員が増えていることを願っています。

(二ツ矢 珂司美)

## ヨガ

このところの私は、インドと聞くと「ピクッ」と反応する感性のアンテナを張り巡らせています。そのせいか、日本でもインドが話題になることが増えているように思います。先日テレビでインドの経済についての番組がありました。なんでも、中国をしのぐ勢いで経済成長中とか、国民人口の約5割が20代以下というのも驚きです。でも、インドを訪れたときに感じた、あのパワーならばうなずけます。そこで湧いてくるのが「一体、このパワーはどこから来るのだろうか?」という素朴な疑問。それならば、と「インド哲学」や「インド思想」などに触れたいくなりました。どうせならばインド政府公認の内容がいいだろう...などと手繰っていくと...あるではありませんか、日本に居ながらにして学べる「インド」が、少し怪しいけれど思い切って受講してみることに。さてさて、どうなることやら。(わくわく)ますますインド色に染まっていきそうです。ナマステ。(伊藤 玲子)

## 理事長の戯言

最近「Google Earth」をちょくちょく利用しています。これは、インターネットで世界中の衛星写真を無料で見ることができるサイトです。地域によっては解像度が低いため細部を見ることができないところもありますが、横浜周辺は人がいることが判別できるほど詳細まで見ることができ、港北高校ではサッカーの試合をしている選手の配置まで判別できます。

校舎の屋上に「港北小」と書かれて

いるなんてことを、港北小学校を利用してかれこれ25年以上経って初めて知りました。校庭にはたぶん Papas の活動で描かれたと思われる紅白戦用のラインが、上空から眺めてみると案外上手に引けています。そんなことに感動したりしています。

実はこれといって目的があつて利用

して  
いる  
わけ  
では  
ありません。  
なんとなく  
気が  
向いた  
時に  
眺めて  
いる  
ので  
すが、  
子供  
のとき  
に遊  
びに  
いっ

かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただけると早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



携帯電話にメーリングリストが配信されない場合の対処について  
携帯電話にメーリングリストが届かない場合「システムによる配信停止中」になっている可能性があります。そうすると皆様ご自身で解除していただくかなければなりません。方法を下記しますのでご参考になさってください。

自分のメールアドレスをコピー <http://www.freeml.com/> に接続 「ユーザー登録」 メールアドレス等の必要事項を記入 確認のメールが届く 記載のURLにアクセスして登録完了 My Pageにログイン 「ML管理はこちら(ML管理ページ)」 「配信の開始・停止の設定」

「加入中」にもかかわらず届かない場合、それぞれの携帯電話会社のメールサーバーには配信されていますので、ご自身のメール設定を変更してみてください。SPAM などのなりすましメールとみなされてしまい、携帯電話まで配信されないケースが多いようです。

また、ドメイン指定受信を設定していないかご確認下さい。尚、参加しているMLをクリックしたのち「このMLの情報」から「このMLから退会」することも可能です。

たことのある場所を訪ねたり、去年訪れたドイツの世界カップ会場を探したりしてみるとなかなか楽しいものです。

でも、そうこうしているうちに、妙蓮寺や白楽、大口周辺をじっと眺め、活動に利用できそうな場所はないかと必死に探している自分に気がつくのです。

そういえば昔、その目的で横浜の航空写真集を買ったっけ...

(内田 佳彦)

