

# TRICOLOR

## 大会・公式戦結果

### Top

【H19 年度横浜市民大会】		
準々決勝		
vs 港北 FC		0-1

### Youth

【県クラブユースリーグ】		
vs 綾瀬 FC		2-2
vs 海老名 FC		2-2

### Junior Youth

【県 U-15 リーグ】		
vs Y.S.C.C		0-1
vs FC OFFSIDE JY		6-1

### 小 6

【横浜国際チビッ子サッカー大会】		
決勝トーナメント 1 回戦		
vs 上星川サッカー同好会		2-1
決勝トーナメント 2 回戦		
vs FC アムゼル		0-1
【第 6 回 PEACE CUP サッカー大会】		
グループリーグ		
vs 松田イレブン		2-0
vs ファイヤージャガーズ		0-0
グループ第 1 位で決勝 T 進出		

決勝トーナメント 1 回戦		
vs さぎぬま SC		0-6

### 小 4

<プラン>		
【横浜国際チビッ子サッカー大会】		
決勝トーナメント 1 回戦		
vs 翠翔 SC		1-4

### Papas Rec

【県シニアリーグ四十雀 4 部】		
vs 港北 FC		0-9
vs J クラブ		0-3

### Papas Comp

【県シニアリーグ四十雀 2 部】		
vs テヴェントス		2-0
vs 神奈川 Jr		1-3

### Papas O-40

【市シニアマスターズ】		
vs 神奈川 Jr		0-4
【市シニア交歓試合】		
vs 三春台シニア		1-1

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

#### 【横浜市民大会敗退】

11月25日にトップチームは同じ県リーグ1部の港北 FC と横浜市民大会準々決勝を行い、0-1 で敗れ、大会 2 連覇の夢はなくなりました。

試合は、前半で相手が一人退場し、数的有利な状況で引いた相手に対してチャンスを作れず、セットプレーでの一発に沈みました。

やはり攻撃のアイデアのなさ、判断の悪さが露呈してしまったところとです。また、判断を裏付ける要素として、周りの情報を得る「観る」という大前提が疎かのため、自分が今どういう状況なのか、相手がどこから来ているのか、が把握できていない、そのためボールを受けたあとに考えてしまう、そして相手のプレッシャーを受け攻撃のアイデアを出せない、細かく言うとゴールを目指す、ゴールを奪うための場面場面の正しい選択、(前を向けるのか、シュートが打てるかなど)また、それを引きだすための相手を困惑させる駆け引きの要素(パスかドリブルかなど相手の逆をつく、サッカーの一番楽しいところ)があまり良くない状況です。特にボールを持っていないオフの状況のときは周りの情報を得て、いざボールを受けるときにはゴールを奪うためのベストの選択をできる、状況によっては判断を変えられる、それを試合のなかの一瞬でできるようにするためには日々の練習からの意識が必要です。

今後公式戦は1月末開幕の神奈川県社会人選手権までなので一回一回の練習を内容のより濃いものにしていきたいと考えています。

そして、かながわクラブのサッカーはすべてのカテゴリーにおいてボールを大事にするサッカーです。そこから選手として成熟するために「技術」「判断」を重んじています。かながわクラブに通っているみんなは今コーチに教えてもらっていることを大切にしてください！そして努力すれば必ずどこへ行っても通用する良い選手になれるはず！トップチームの選手も、少しでもお手本になれるようにがんばっていくので応援してください！よろしくお願いします。

(樋口 圭太)

### Youth

#### 【メンタルタフネス】

県クラブユースリーグを2試合行いました。結果は別掲のとおり、綾瀬FC、海老名FCともに2-2のドロー。

実はどちらも勝っていておかしくない試合です。いや、勝たなければいけない試合といってもいいかもしれません。

決して格下の相手であったということではありません。

持てる力を出し切れた選手が少ないのです。「自信」「勇気」といったフレーズを使うとわかりやすいかもしれませんが、いまだに自信が持てないためにプレーが萎縮してしまいます。勇気を持って、積極的にプレーできません。全員がそうではないにしても、そういった雰囲気チームに伝わってしまいます。

怖いものは何もないはずなのですが…

大敗連敗の夏から比べると見違えるほど個々の力は上がっています。ただし、発表の舞台である「試合」でそれを表現できなければ意味がありません。

試合で100%のパフォーマンスを披露できる選手になりましょう。そのために、ひとりひとりがもっともっと精神的にたくましくならなければいけません。

自信 = 自分の才能・価値を信ずること、自分自身を信ずる心。

勇気 = 物事を恐れぬ強い心、いさましい意気。

積極性 = 物事に対し恐れず自分から進んでほたらきかけるさま。

強いチームになれるかどうかは選手一人ひとりの心がけです。(内田 佳彦)

## Junior Youth

3年生が出場できる公式戦がすべて終了し、12月からは早生まれの中2以下が対象の「JFAプレミアカップ」が始まります。

ここ最近では「ボールを扱えるようになる」ためにトレーニングの時間を割いています。この部分は、とにかく1人1人がボールを数多く触ることでも道は開けません。選手たちは自分の現状を知ったと思います。あとは、「こだわり」をもって自主的に取り組んでいくしかありません。さあ、JFA プレミアカップではどれだけ個人の技術が発揮できるでしょうか？チャレンジあるのみです。(二木 昭)

## 小 6

【国際チビッ子】

残念ながら、決勝トーナメント2回戦で敗退してしまいました。保護者の方々には積極的な声援を頂きありがとうございました。春のリーグ戦よりは戦えるようになりましたが、試合の入り方次第で内容ががらりと変わってしまうことが残念でした。今年度最後の公式戦(県大会)に向けより成長していければよいと考えております。

## 【南足柄ピースカップ】

国チビ敗退により、南足柄ピースカップに参加することになりました。

保護者の方々には子供たちの要望があったにせよ、急な宿泊遠征にご賛同及びご協力頂きありがとうございました。サッカーだけでは見られない普段の子供たちの姿が見られて、私としても充実した遠征となりました。

意外に(と云っては失礼かもしれませんが)しっかりしているな~という印象でした。

君は朝、自分たちの部屋のゴミをまとめて分別して持ってきたり、みんな洗濯は自分たちでしたりと関心しました。

もちろん部屋の中で 君はみんなの期待にこたえ(?)おちゃらけ爆発だったようです。。それも遠征の良さだと思います。

最近入ってきた子や5年生とも距離が縮まり、結束力が高まった遠征だったと思います。

## 【最近サッカーしてます???】

子供たちの成長を見ながら私もサッカーやらねば!!ということで、今年から、かながわクラブトップに在籍時代の仲間や、日産ジュニアユース時代の仲間や友達などの30歳以上のメンバーで、横浜市スーパーリーグ(O-30)なるものに参加しております。ご存知のとおり、日曜日はコーチ業の為、公式戦にはなかなか参加できませんでしたが、この間少しだけ参加することが出来ました。1得点1アシストは出来ましたが、足がつってしまいました。日頃の運動不足が響きます。次戦は12月1日なんと三ツ沢球技場(本競技場)での対戦が決まっています。フカフカの芝が今から楽しみです。子供たちに負けないう頑張りしたいと思います。でも40分ハーフは私の体には少し辛いかもしれません。って試合に出してもらえないかもわからないのに、気持ちはもう出るつもりです。たとえ出られない場合でも一生懸命応援したいと思います。(益子 伸孝)

## 小 5

Jリーグも終盤を迎え浦和と鹿島の2チームに優勝がしぼられてきました。個人的にはACLはレッズが優勝したので鹿島に逆転優勝してもら

いところですが…なかなかそうもいかなそうですね。

最近では、怪我から復帰して練習に参加する人数も増えてきました。4月からの選手それぞれの中で競争意識や向上心が日ごろのプレーに表れてきました。技術的に上手になるにつれ練習中に積極的に声を出したりする選手が増えて4月にはみられなかった光景を見る事が出来て私としては選手たちが成長している姿を目にすることはとてもうれしいです。

来月から引き続き基礎的メニューも含めたメニューを中心にやって行きたいと思います。今は、基礎的練習がつまらないかも知れませんがその成果がすこしずつ出てきていますよ!!年明けの新人戦にむけてがんばっていきましょう。(丸山 祐人)

## 小 4

### 【決勝トーナメントを終えて】

残念ながら決勝トーナメントは春同様に1回戦で敗退してしまいました。試合前には、「決勝トーナメントだからといって特別なことができるわけではないので、普段の練習で身につけたことを最大限発揮すること。そして、勝てればそれに越したことはないけれど、勝つことだけが目的ではない。力不足で負ければ自分たちの足りない部分が見えてくるので、それを克服するためにまた練習をすれば良い」と話をしました。とはいえ、普段どりの実力が発揮できれば、それほど難しい相手とは思われませんでしたので、「勝てる」つもりで臨んだのですが…

### 【グラウンド状態は平等とはいえない…】

前日からの雨の影響で、グラウンドは全体に柔らかい状態でした。こうしたグラウンド状態のときにはシンプルに蹴って走るという戦い方が常套なのですが、残念ながら私たちはそうした練習を全くしていませんし、勿論、練習でできないことは試合でもできません。必然的に、自分たちが練習して身につけたもの、得意なもの(個々の技術)で勝負をせざるを得ません。プラスアルファを考えると、ラグビーのウォークライもどきに、人気のない校舎の隅に子どもたちを連れて行き、指導者が大きな声で怒鳴りながら、プレッシャーをかけ、子どもたちのテンションを上げていくことぐらいでしょうか?何チームかはそうした手法で子どもたちを半ば洗脳し、追い詰め、目を三角にした子どもたちが必死の形相でボールを追いかけるといふ光景を目にしました。しかし、それも小手先だけの一

過性のもので、長い目で見ればあまり意味がありません。やはり大切なのは、きちんと技術を身につけさせて、普段通りの実力を試合会場で発揮させることに尽きます。

#### 【最後までかながわクラブらしく】

しかし、試合が始まってみると、グラウンドの柔らかさが災いし、ドリブルはスピードに乗るとボールが足元から離れずにそのボールに躓く有り様、相手をかかわすフェイントはボールがほとんど動かず相手に簡単に奪われる始末…。PKによる不運な失点もあり、リスクを冒して全員攻撃を仕掛けました。そして果敢な攻めの姿勢を最後まで貫き、自分たちの得意なプレーに終始しましたが、結果は1-4での敗戦。失点はPKによる先制点を除いては、カウンターからのものでした。最初の失点が焦りを誘い、やや前がかりになりすぎた感がありますが、子どもたちの積極的な攻めの姿勢は評価したいと思います。

#### 【悔し涙を糧に！】

数字的には完敗という印象を受けるかもしれませんが、子どもたちの受け取り方は少し違っているかもしれません。失点は、ある意味自分たちのミスによるものばかりです。確かにグラウンド状態がもう少し硬ければ…ということはありませんが、ドリブルで突破できると考えたこと、フェイントでかわせると考えたこと、それらも判断ミスには違いありません。ミスは注意すれば、必ず防ぐことができます。恐らく勝てる試合を自らのミスで落としたことが悔し涙という形になって表れたのでしょう。あるいは涙を流さなくても悔しさを噛み締めていた人もいたはず。真剣に取り組めばこそ、一生懸命にプレーをすればこそ、悔しさが湧いてくるのです。この悔しさを次へのステップアップにつなげることが大切です。試合に負けた現実や悔しい思いから目をそらさず、更に練習に励み、もっと速く、もっと上手にプレーできるようにすることです。

#### 【課題は？】

子どもたちの中には、そろそろポジションやパスへの意識が芽生えつつあります。しかし、個人の技術が身につくまでこそポジションが機能するのであり、パスの効果が最大限に活かされることは言うまでもありません。そこで今回は、徹底的に個人の技術にこだわるというテーマを掲げて臨んだわけ。しかし、リーグ戦中はある程度できて、決勝トーナメントではなかなか思うようにプレーできなかったことも事実です。限界が見えたときまでは言いませんが、もっと個

人の技術を向上させる必要性と、個人だけではなくチームとして戦うことを考えるべき時が来たと言えるでしょう。今後は個々が責任感を持って各ポジションを全うすること、自分の都合でボールを放すのではなく受け手のことを考えてパスを出すといったことを少しずつ練習していきましょう。

#### 【helpではなく support を！】

指導者の仕事はキックオフの笛がなった瞬間に終了していると言われる。本来サッカーというスポーツは試合が始まったら、あとはピッチ上で選手たちが自分たちで「自ら考え、決定し、実行する」だけだからです。ですから指導者としては、普段の練習時には、子どもたちの成長に応じて身に付けさせるべきものを徹底的に練習させます。また、試合前のミーティングでは、練習してきたことの確認を細かにしておきます。

しかし、多くの指導者が試合の最中に声を囁らしてアドバイス(?)を送り続けます。極端な場合はまるで野球の試合でコーチが一球ごとにサインを出すかのように、子どもたちの一挙手一投足、ワンプレー毎に「ああしろ、こうしろ、それはだめだ、何やってんだ、しっかりやれ…」と。何なら指導者が子どもに代わってプレーしようかという勢いです。

子どもたちを指導者の思い通りに動かすことは子どもたちから自由を奪い、更には成長する可能性をも奪うことになりかねません。試合に勝つために、こうした指導者は子どもたちに微に入り細を穿った指示(help)を出します。子どもたちにとっても指導者に言われたことだけを忠実に遂行するだけなら頭を使う必要などありません。つまりhelpの前提には子どもたちを「できない存在」と捉えて、手取り足取りやってあげていこうという指導者の傲慢が見え隠れしているのです。指導者は決して子どもたちに代わってプレーをすることはありません。指導者の仕事は子どもたちの才能を開花させることではないでしょうか。子どもたちがよりよいパフォーマンスができるようにsupportすることに尽きます。

試合中、かながわクラブのベンチが静かなのは、指導者が子どもはできることを知っている、子ども自身がもっと良くなりたいと思っていることを知っている、子どもが望んでいることが起きるまで待ち、必要なsupportは何でもしようとする柔軟性があるからなのです。

#### 【お詫びと訂正】

11月18日(日)より配布中のリーグ戦報告

(P.12)のなかに誤りがありました。関係の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。ここに深くお詫びするとともに以下のように訂正させていただきます。

(誤)10月8日 ゆりのき戦 9点目の得点者 下野君

(正)10月8日 ゆりのき戦 9点目の得点者 丸岡君

(佐藤 敏明)

## 小 3

### 【スポーツライフとは？】

育ち盛りの子供にとって、その成長を促す柱として食事と睡眠はとても大きなウェイトを占めています。今月は、ジュビロ磐田そして日本代表でもフィジカルコーチとして活躍されていた菅野さんの著書「ケガを防ぐ体づくり」の中から、そのあたりのことを紹介させていただきたいと思えます。

スポーツは丈夫な身体を作る上で非常に有効な手段とはなりますが、ただスポーツをするだけでは丈夫な身体を手に入れることはできません。人の身体はスポーツによって疲労し、その疲労を回復させる事によって、さらに強い身体へと変化していくのです。そこでこの回復に必要なのが「食事による栄養」と「睡眠による休養」です。スポーツで走ったり、跳んだり、投げたりする運動によって、筋肉を形成している筋繊維はダメージを受け、わずかながら軽い損傷を起しています。運動後は直ちに筋繊維を修復させるために十分に筋肉を休め、筋繊維の補修材料を補わなければなりません。

ご存知のとおり、筋肉はたんぱく質からつくられています。そのたんぱく質はアミノ酸で構成されているので、運動後は筋繊維の補修材料であるアミノ酸の種類と量をたくさん補うことが大切です。運動後の身体が必要とするたんぱく質は、肉や魚、大豆、牛乳、チーズなどに多く含まれています。これらの食品を食べ合わせることで、摂取したたんぱく質は筋肉の補修の際に必要なアミノ酸へと消化分解され利用されるのです。これら一連の流れを効率よく行なうためには、運動の直後、少なくとも運動の終了後1~2時間以内、可能であれば30分以内に良質なたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

食事で摂ったたんぱく質は、消化された後にアミノ酸となって血液中に吸収されますが、そのアミノ酸が筋肉づくりに役立てられるためには、「睡眠による休養」もまた重要となってきます。寝る子は育つという言葉に耳にしたことがある人は

多いでしょう。この言葉は古来より経験的に日本で言い伝えられているものですが、このことは確かに科学的にも証明されているのです。骨も筋肉も夜の睡眠時間帯に最も効率よくつくられます。なぜなら睡眠中は、筋肉の活動は最小限になり、筋肉中のたんぱく質の分解も最小となり、かつエネルギー消費も最低になるため、エネルギーを筋肉づくりに有効に使えるからです。

以上のことから、強い身体づくりには、トレーニングの直後にたんぱく質食品を十分に摂り、身体を休めて睡眠に入るという「スポーツライフ」のリズムを確立することが不可欠であることがわかります。子供たちの身体づくりにとって最も望ましいのは、運動・食事・睡眠の3つの要素を合理的にセットしてリズム化してあげることです。

指導者はもちろんですが、日頃から子供たちに接している時間の長い保護者の皆様が子供たちのライフスタイルに関する理解を深め、親子で積極的に取り組んでいくことが大切なのではないでしょうか。(鈴木 章弘)

## 小 2

先月から教習所に通うようになり、ようやく免許が取れました。普通車?! 二輪車?! と思われそうですがすでに持っています。中型自動車です! 11tまで、乗車人数29人までの自動車を運転出来るようになります。周りの友達からは何で取ったの? とか、必要くないか? とか、そのお金を旅行とかに使えばよかったじゃんなんて言われています…。

確かに自分でもなんで取ったのかと聞かれると困ります。将来何かしらの役にたてばと考えています。後大きなトラックに少し憧れが!!

### 【今取り組んでいること】

今まで練習でよく言い続けていることはメチャ蹴りしない、目の前の相手をかかわす、最後までボールに行きなさい。などをいい続けています。子供たちはよくそれをやろうとしているのが最近わかります。特に11/10(土)に行なった港北FCとの練習試合では日頃言ってきたことが良く出来ていたと感じます。目の前の相手をかかわす、最後までボールに行く。気持ちの優しい子供達(かながわクラブの子は特に)が試合になるとガムシャラにボールに行くようになりまして、中には見方のボールを奪いそのままゴールを決めちゃう子も…。かなりアグレッシブです!!! 4、5月に比べると子供たちの成長ぶりには正直ビックリしています!!! 大人にはな

い子供の能力ですね…(笑)。

最後に! 今の子供たちは「練習試合」という言葉に敏感です。(鞍川 潤一)

## 幼児・小 1

### 【ドキッ!?】

ある土曜日の午後、家の電話がブルブルと鳴りました。「はい、小野です」「あ、こちらとベ警察署ですが、お宅の息子さんが…」はぁ!? ケーサツ? え、事故!? いや、一人は家にいるし一人はサッカーしてるはず。気を取り直して「お、おまわりさん、い、いったい何が?」とテンパりながらよくよく聞くと、次男が練習中にそのグラウンドに不審者が侵入、たまたま纏めて置いてあった水筒の中から一番手前であった次男のそれを持って逃げようとした。クラブの関係者がその様子を見て取り押さえたところ、他にも盗品を持っていたとのこと。しかし、そばに水のみ場もあるのに何でわざわざ…。その後事情聴取だの何だので結局当日の予定が狂ってしまったのはご想像の通り(苦笑)。もちろん、大事に至らなかったことが何よりではあったのですが。

### 【是非お願いします!!!】

ここでまたまた保護者の皆様をお願いをさせていただきます。現在、かながわクラブが港北小にて活動する際には、正門、青空門および水道道側の門を開けています。これは、近隣の方のご要望(通行のため)もあって開けていますが、出入りの際以外は防犯のためにも必ず門を閉めるようにお願いします。子供たちにも改めてお伝えください。また、もしグラウンドや校内で不審者らしき人を見かけたら直ぐにスタッフにお知らせください。こちらから声を掛けて対処します。小さい子たちもいますので、気になることがあればいつでもお知らせください。(小野 津春)

### 【サウジ便り】

えー私、只今サウジアラビア王国のジェッダという都市にいます。紅海沿岸のこの街は夏は50度を越える事も多々ありますが、(サウジの人は何故か50度を越えるというのを言いたがらないので、大抵公表は48度とかです。温度計はぶっちぎりで超えるのに…)今はカラッとした30度ぐらいでとても快適です。

昨夜はアラビア料理(羊、鳥、牛 BBQ)を食し、本日はシーフードレストランへ招待されました。この地は海沿いなので、シーフードも有名です。

でもね、BBQ やら、から揚げやら、フライやら

重いものばかりです。正直胃が辛い…。小さい頃から、重いものと砂糖を大量に食べているアラビアの方々は大抵50代で心臓の病気になるてしまい、社会問題化しているようです。アイスクリームとファーストフードの大量摂取には、十分ご注意ください。たばこや、お酒が体に悪いのは、当然ですが、食生活というのは、本当に大事なんだなあとの地にいるとよくわかります。

さて、サッカーですが、困りました…。またしてもネタがありません。そういえば、昨晚ホテルでTVを見ていたのですが、なんとエバートンTVなるものがやっていました。エバートンとはイギリスの中堅クラブですが、でした十代ルーニー君の映像が、やっぱりすごいですね～。彼ったら、何がすごって意外かもしませんが、パスですよ。えっらい狭いところを余裕でいいパス通します。すこしイメージ違いますが、シュートセンス、パワー、スピードどれをとってもすごいのにパスまですごい。彼を見てるとオシムが違うサッカー目指そうとするの分かつちやいます。そして、私自身も自分にあつたものみつけようと思っちゃいました。(少し遅いかな…)

明日、ドバイに戻り、軽〜くアフリカ寄つた後、南米に向かいます。なぜって? 中田英がゆ〜とあり、人生旅みたいですから。(くさいな〜彼ったら。)

では、年末皆さんとお会いできるのを楽しみにしております。(川島 浩司)

## Papas

### 【30代の難しさ】

Papas はかながわクラブ最大のカテゴリーで60人弱のメンバーで構成されています。その特徴として、年齢の多様さ、経験技術レベルの多様さが挙げられます。30代に成り立ての方から50代後半の方まで幅広い年齢層と全国レベルでの競技経験をお持ちの方から、Papas に入って初めて競技としてのサッカーを体験された方まで、多種多様な方々の集まりがかながわクラブ・Papas なのであります。文字通り「総合型地域スポーツクラブ」であるかながわクラブの多世代、多様性の象徴と言ってもよいと思います。

結成以来7年が経過し、単に港北小の日曜日の活動に留まらず、県のシニアリーグへ2チーム体制で加盟するほか、合同チームで市のシニア委員会にも加盟し、公式戦で年間約35試合を行っております。月に2回は公式戦の

機会がある、しかも年間5試合程度は人工芝を含む芝のグラウンドでの試合の機会があります。長い間、サッカーを続けてきたメンバーの中にも、Papapで初めて芝のグラウンドを経験したという方も数多くおられます。シニア世代のサッカー環境としては、かなり良い環境を参加者の皆さんに提供できているのではないかと思います。

しかし、このシニアというのが、40歳以上というのが問題なのであります。40歳に満たない若いPapapメンバーには、そうした環境を提供できていないのが現状であります。毎年、この時期になりますと、来年度の体制をどうするかを、スタッフはもとより事務局も巻き込んで様々な議論を戦わせ、少しでも良いサッカー環境を提供したいと努力しています。しかしながら、40歳未満の皆さんには、なかなか良い環境を提案できないというのが現状であります。

その理由はいくつか考えられますが、一番大きい理由は、40歳未満での参加者が十数名と1チームを構成するには少ないということがあります。1試合、2試合程度をたまにこなすのであれば、14、15名ぐらいでも大丈夫ですが、年間を通じてリーグ戦を戦っていくことを考えると最低でも20名は欲しいところです。

また、サッカー競技では30代はまだトップ世代と考えられており、加盟する適当なリーグがないということが挙げられます。年齢が進むと肉体の衰えとともに競技能力が低下し、それまで所属していたトップチームなりトップリーグに参加し続けることが困難となり、そこをリタイアしてシニアチームなりシニアリーグなりに参加するということになるわけですが、いまのところその境目が40歳であると考えられています。地域によっては、35歳を境界としているところもあるようですが、サッカー競技での主流は40歳であります。余談ですが、加齢に競技能力の衰えがあまりない種目では、その境目が50歳、60歳というものもあります。

それでは30代はトップリーグに加盟すればよいという考え方も当然あります。かながわクラブのトップチームは県社会人リーグの1部(KSL-1)で大活躍をしていることはご存じのとおりですが、その下部である3部(KSL-3)に加盟するというような考え方です。しかしこれはなかなか難しいと思います。ひとつには先ほどの人数の問題、さらには対する相手は20代中心であるということ、そして技術レベルが多様であることゆえの難し

さがあげられます。

というわけで、来年度の体制を考える時期がきて様々な議論をしているわけですが、30代の皆さんにもっともサッカーをかながわクラブ・Papapを楽しんでいただくにはどうしたらよいか皆さんの意見、要望をいただきながら、考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。  
(茅野 英一)

## Mistral

毎年9月から11月は、仕事の関係で練習に行かれず、休みが続いてしまいます。

すっかり仕事モードになっていたところ「原稿がまだですよ」とコーチからメールが届きました。困ったな何を書いたものか思索していると、ちらと白いものがよぎりました。我が家のゾンビ猫メリです。31歳になったうちの子供が小学生のときに生まれたので、もう21歳です。人間にしたら120歳ぐらいの超長生き猫でしょうか。半年前からほつたに穴が開き、獣医さんは麻酔を掛けられないというので、そのまま穴あきになってゾンビ状態で暮らしています。骨と皮の上に毛がヨレヨレとしているのですが、食欲は衰えず、「ごはんまだです」としつこくねだります。夫はうるさくなって「メリちゃんもう一生起きてこなくて良いですよ」と言い、最後には「うるさい」と怒鳴ります。ヒヤヒヤとそれを見て私は思います。もし私が先にボケたり、足が立たなくなったりしたら、優しい介護は望めないなと。こうなったら自力で防衛すべく、体を鍛えておかななくてはなりません。仕事仕事でばったり倒れたりしたら大変です。そういう訳で、怠けず練習に行き、足腰を鍛えます。もうすぐ練習に行きますからね。  
(内田 玲子)

## ヨガ

### 【熱の功名！？】

熱を出してしまいました。38度台です。ここ数年、風邪らしい風邪をひいたこともないのに朝起きたら体が動かない。さあ大変です。インストラクターという仕事は楽しくて大好きなのですが体調が悪くなったときは最悪。だいたい根性でレッスンをこなすのですが今回ばかりはそうはいきません。かといって急に休んでレッスンに穴をあける訳にもいかないし。そこで、急遽代行捜しに追われることになりました。滅多にない大ピンチです。自分の知り合いのインストラクターに連絡をとったり、スポーツクラブの方からも捜していただいたり。(かながわクラブの内田

理事長にもご迷惑をおかけしてすみませんでした。)幸いクラスに穴をあけることもなく代行をしてくださる方がすべて見つかりました。

ほっとして寝ていると、次々とメールが届きます。私が代行をお願いしたいと連絡をとった方々からです。代行をして下さった方は「無事にレッスンが終わったので安心して休んでください。」と。スケジュールの都合で代行を受けていただけなかった方も「見つかりましたか?」と。ご自身が体調を崩されている方も私のことを気遣ってメールをくださいました。体が弱っているときは心も弱くなってしまいます。そんなときに皆さんからの暖かいメールをいただき涙…でした。「早く元気にならなくちゃ。」と力が湧く思いでした。

いつも元気でいられること、心優しい人々に囲まれて生きていること。私は幸せなんだと実感しました。あるのがあたりまえと思っていたことの大切さを知る。怪我、ならぬ熱の功名でした。  
(伊藤 玲子)

## 理事長の戯言

### 【ジョホールバル】

オシム監督の回復を祈りつつも、やはり次期代表監督のことが心配でした。

オシムさんが倒れる10年前のあの日、ジョホールバルの、あの瞬間の岡田監督が最有力候補とのこと。

つくづく因縁じみたものを感じます。

岡野選手がゴールを決めてW杯初出場を決めた瞬間、誰よりも早く一番に両手を挙げてフィールドに駆け出していたあの後姿は忘れられません。

マリノスの監督を辞任した直後の三ツ池公園。Papapの公式戦が行われている会場に、ひょこり顔を出されました。

四十雀リーグが行われているのは知っていたが、ふらっと行けば試合に出られると思いつきに來られたようでした。

私がマリノスの下條さんと話していた時、下條さんの携帯が鳴り、選手を獲得したい旨の話を始めたのが、当時札幌の監督になった岡田さん。一日も早いJ1への昇格を目指し、本当に一生懸命行動していられました。

直接関わりになったことは当然ありませんが、身近な存在に勝手に思い込んでしまいます。

オシム監督の一日も早い回復とともに、岡田新監督の活躍を祈りたいと思います。

ジョホールバルの歓喜を再び味わいたいのは、  
きっと私だけではないはずです。(内田 佳彦)

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くと早く正確に情報が伝わります。

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



ハンドブックについて  
今年度より携帯で見られるように作成いたしました。下記の URL をクリックしてご覧下さい。  
クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。

<http://www2.plala.or.jp/kanagawaclub/HB/>



