

# Mistral

## 新年度スタッフ&学年幹事

### 【サッカークラブコーチングスタッフ】

カテゴリー	担 当
幼児・小1	佐藤
小2	小野
小3	丸山
小4	鈴木
小3・4(平日)	内田
小5	高田/益子
小6	益子/高田
小5・6(平日)	二木
小学生 アシスタント	川島/鞍川/浅賀
Junior Youth	二木/長嶋
Youth	内田
Top	二木
Papas	茅野/浜野/中山
Mistral	内田

### 【学年幹事】

カテゴリー	学年幹事
幼児・小1	未定
小2	渡辺さん
小3	須藤さん/横山さん
小4	北野さん/野村さん
小5	岡田さん/丸岡さん
小6	岩崎さん/田中さん

## 事務手数料が 引き落とされます

4/3(木)、従来の口座より、事務手数料を合わせた金額を引き落とさせていただきます。これは競技団体等への加盟登録料や保険料に充当いたします。カテゴリーごとの金額は以下のおりとなりますので、預金残高のご確認をお願いいたします。

■幼児・小学生・Mistral: 2,000 円

■ジュニアユース・ユース: 5,000 円

■Top: 7,000 円

■Papas: 2,000 円

\*Rec・Comp: 別途 7,500 円

\*Masters: 別途 7,500 円

※Rec 又は Comp と Masters 出場の場合は 17,000 円になります。

※今月はクラブ費と事務手数料を合わせた金額が引き落とされます。

※新しい学年になっています。また「3人目は無料制度」も適用していますので、金額の変更にご注意ください。

※引落手数料(200 円)が別途かかっています。

※休部の方も、事務手数料は引き落とされま

す。

■ご不明な点はクラブ事務局・内田までご連絡下さい。

## 大会・公式戦結果

### クラブトータルリーグ

▼順位決定戦

<Junior Youth>

vsID 大和 2-4●

<小6>

vsID 大和 3-2○

## 今、グラウンドでは・・・

### Top

### 【県リーグ開幕戦決定！】

いよいよ県社会人リーグが開幕します。今年の Top チームは「県社会人選手権」で早々に敗退してしまったため、早くからリーグ開幕戦に照準を合わせ、準備を進めています。今後は「甲府合宿」を行い、最終調整段階に入っていきます。残り1ヶ月を切り、選手たちの士気も高まっています。実は1部リーグ7年目にして未だ開幕戦未勝利。今シーズンこそ、何と少しでも勝利で勢いに乗りたいところです。開幕戦の日程は下記のとおりですので、クラブ関係者の皆さま是非ぜひ応援に来てください！今シーズンも Top チームへのご声援よろしくお願いたします！(二木 昭)

■期日	4月20日(日)
■会場	海の公園なぎさ広場
■キックオフ	19:05(90分ゲーム)
■対戦相手	さがみ大沢 FC

### Youth

### 【やるときやりましょう！】

普通にしていると毎日を漠然と過ごしてしまいがちですが、選手たちには、「やるときにはやりましょう」と要求しています。

勉強するときは勉強を、サッカーのときはサッカーを、遊ぶときは遊びを、休むときは休息を、その時間、その瞬間に意識を集中して行ないましょうということです。

サッカーの練習中においても、ストレッチであればストレッチに集中。そのストレッチの時に伸ばしている筋肉に意識を集中。ボールを蹴る

ときは、その瞬間にボールをしっかり和見ること  
に集中。

言われてすぐにできるようになる選手はいま  
せんが、意識して取り組んでいますので、全体  
の雰囲気が変わってきています。

4月開幕の日本クラブユース選手権の関東予  
選までに、ひとりひとりがどこまで伸びているか  
楽しみです。(内田 佳彦)

## Junior Youth

先日、トレーニング後にジュニアユース選手た  
ちとともに某食堂へ。そこは「デカ盛り」で有名な  
お店で、選手たちのほとんどが「特大」を注文。  
全員苦しみながら平らげていました。

合宿に行くと感じるのですが、今の子は本当  
に食べません。ただでさえ成長期にあるこの年  
代で、しかもサッカー選手ということを見ると  
十分な食事を確保しないと健全な発育・発達  
に影響を及ぼしかねません。もちろん、栄養バ  
ランスのよい食事が前提ではありますが。子ども  
のからだは、新陳代謝が活発に行われるため  
体格の割には栄養所要量も高く、実際、6~8歳  
の子でさえ、一生懸命にサッカーの練習をして  
いる子どもであれば、お父さんよりたくさん食べ  
てよいと言われています。

というわけで、たまにはピッチ外でのところでも  
選手たちとコミュニケーションを取りながら、サッ  
カー選手として大切なことを少しでも伝えていけ  
たらと思っています。(二木 昭)

## 小5・6

### 【現6年生へ、1年間ありがとうございました】

一年間ありがとうございました。卒業を祝う会  
にみんなに渡すDVDを作成しながら、もうグラ  
ウンドに行ってもみんなに会えないのか…と思  
うと少し寂しい気持ちになりましたが、1年間こ  
の学年を指導できて嬉しく思いました。また、保  
護者の皆様のご支援とご協力に感謝いたしま  
す。この一年、受験により休部する方が多い中、  
1年間文句一つも言わず頑張っていた子供た  
ち、ぎりぎりまで両立していた子供たち、サッ  
カーをやりたいのに我慢して勉強をしていた子  
供たちと、みんなそれぞれいい経験となった1  
年だったと思います。また、最後の区大会では  
仲間とサッカーが出来るすばらしさを味わうこ  
тоができたと思います。JYに入る子も、入らない  
子もかながわクラブで教わった、自分で考える  
サッカーを実践して下さい。

できれば、かながわクラブに戻って、強いチー  
ムを自分たちで作って欲しいですけどね…。

また、暇な時にはグラウンドに遊びに来てく  
ださい。いつでも待っています。

今後もみんなが成長してくれることと期待して  
おります。

### 【現5年生(新6年生)へ、来年度もよろしくお願ひいたします】

新6年の担当コーチとなりましたので、引き続  
き1年間よろしくお願ひいたします。昨年と同じ  
ですが、5・6年生の公式戦は選抜メンバーでの  
参加となります。選抜に選ばれた人は当然自分  
が持っているベストを尽くし頑張り、今以上に成  
長しなくてはならないと思いますし、選抜に選ば  
れなかった人は選ばれなかったからといって悲  
観する必要はありません。出来る限り練習試合  
を組みますので、その中で課題を見つけ、それ  
を一つ一つ克服していけば、必ず上手くなりま  
すし、サッカーがよりいっそう楽しくなること間違  
いなしです。サッカーは今年一年で終わる訳で  
はないので長い目で成長して行けばいいと思  
います。

### 【新6年生および保護者の方々へ】

来年度も引き続き担当させて頂くことになりま  
した益子です。小学生最後の1年間という重要  
な時に担当をさせて頂けることになり、今年1年  
間は高田コーチと協力し、勝ちにもこだわった  
サッカーをしたいと思っております。多少厳しい  
ことを言うこともあります、負けない気持ちを持  
つことは、この時期に必要と考えております。  
ご理解の程、お願ひ致します。また、大小関わ  
らず疑問点や不明点がありましたら、気兼ねなく  
お声をかけてください。それでは1年間よろし  
くお願ひいたします。(益子 伸孝)

### 【卒業おめでとう！！】

6年生の皆さん卒業おめでとうござひます。  
みんな中学生になってもサッカーは続けるの  
かな？！サッカー以外のことをやるにしても、  
みんながかながわクラブでサッカーを通して学  
んだことは、中学生になってもどこのタイミング  
で必ず生きてきます！！困ったことや悩みが  
あったらいつでも相談してください。僕はいつま  
でも君たちのコーチです。1年間楽しい時間を  
ありがとう。

でも、サッカーばかりじゃなくて勉強するの  
も忘れるなよ！！(笑)

### 【1年間を振り返って】

5年生の皆さん自分でこの1年間を振り返っ

てみてどうでしたか？自分なりに何か成長はあ  
りましたか？

僕から見たら、4月の最初の段階からみんな  
サッカーの技術も精神的面でも格段に成長した  
とおもいます。来年度は最高学年として下の学  
年を引っ張っていく立場になりますが今までど  
おり何ごとに対しても一生懸命取り組んでいっ  
てください！！来年の君たちの活躍に期待して  
います。1年間頼らないコーチについてきてくれ  
てどうもありがとう。

選手及び保護者の皆様 1年間ありがとうございました。(丸山 祐人)

## 小 4

### 【サッカーを通じて伝えたいこと】

5年前に幼稚園の年長さんで入ってきた人、4  
年前にピカピカの1年生として加わった人、その  
後に仲間に加わった人も含めて、この4年間に  
サッカーを通じて君たちに伝えたかったことを  
お話します。勿論大半の人たちは「サッカーを  
教えてもらった」と単純に思うかもしれませんが、  
君たちに単にサッカーだけを教えたつもりはあ  
りません。事実、サッカーを教えはしましたが、  
それはサッカーを通じて(場合によっては、サッ  
カーでなくて、国語や算数といった勉強でもよ  
かったのですが…)、生きる力を身につけること  
を伝えたかったのです。

では、生きる力って何でしょうか？それは「自  
ら考え、決めて、行動する」ということなのです。  
思い出してみてください。サッカーの練習中や  
試合中には、常に「自ら考え、決めて、行動す  
る」ことを意識させられたはずで、そこにはこ  
うした意図が込められていたのです。

### 【生きる力を身につける】

長い人生の中で、私たちは様々な岐路に立  
たされ、その都度、迅速かつ的確な決断(選択)  
を迫られることとなります。未成年の頃は親の  
保護のもとで生活していますので、決断(選択)  
をしなければならない機会はそれほど多くない  
と思いますが、大人になるにつれ重大な決断  
(選択)を自らが下すことが増えてくるはずで  
す。その際に、相談できる人が身近にいれば、参  
考程度に意見を求めることはできます。しかし、最  
終的には自分で決断(選択)を下し、その決断  
に従って行動することになるのです。こうした  
「自ら考え、決めて、行動する」ということは、言  
い換えれば「生きる力」を身につけることと言  
ってもよいでしょう。2月15日に発表された中教審  
の学習指導要領の改訂案を待つまでもなく、私

たちは長年サッカーの指導を通じて子どもたちの「生きる力の育成」を実現してきましたし、言語能力の重要性についてもいち早く注目して、指導指針として確立させつつあります。その結果としてサッカー界で、日本を代表する選手に育てられる子どもも出てくるでしょうし、関わりを持った全ての子どもたちに、サッカーが大好きで一生サッカーとの関わりを持った人生を送るようになって欲しいと願っているのです。

### 【自ら考えるためには…】

そこで、練習でも試合でも、一つ一つのプレーに意図をもたせることで考える習慣を身につけさせるようにしました。そのみならず、練習に際しても、最初になぜこの練習をするのか、どういう意図があるのかを説明するのは勿論のこと、子どもたちにもその練習の意図を十分に理解させました。更に、単なる練習のための練習に終わらないように、常に相手(試合)を意識した取り組みを要求したのです。「何となく…」では、せっかくの考えるチャンスを逃してしまいます。また相手のいない単なるドリルでは、頭を働かせることがありませんし、試合では通用しません。

常に相手を意識することと、そこで行うプレーにどのような意図が込められているのかを絶えず考えることがサッカー上達への近道であり、将来的には生きる力に結びつくと思信しています。ですから、一つ一つのプレーに対して、子どもたちがどういう意図をもって行ったかをできるだけ確認するようにしました。(考えることの習慣化と正確な判断)

### 【自ら決めるためには…】

次に、子どもたち自らが選択したプレーに関しては最大限尊重し、その結果については(試合に負けようが、勝とうが)、常に全責任を負う覚悟でいなければなりません。子どもたちが決断したことが例え間違っていたとしても、子どもたちが自ら決断したことを評価し、その結果については全て受け容れる姿勢を見せることが大切なのです。子どもたちの決断を決して否定してはいけません。いくら「自ら考え、決めて、実行する」ことを強調しても、子どもたちが積極的に取り組んだ結果について責めたり、注文をつけたりしたら、途端に子どもたちのモチベーションは低下し、それ以降、積極的に決断し、プレーをしようという姿勢は二度と見られなくなってしまうでしょう。

子どもたちが何より積極的に「自ら考え、決めて、

行動する」ためには、自由に、そして安心してプレーできる雰囲気と空間とを保証してあげることが不可欠なのです。(勇気をもって決断すること)

### 【自ら行動するためには…】

サッカーはほとんど装具や防具を身につけず、生身の状態で、しかも主に足を使って行うスポーツですから、当然ミスも予測される非常に人間臭いスポーツです。また、フィールドは4本の直線で区切られているだけのものですから、動きの制約もほとんどありません。更には、攻守交替が瞬時に目まぐるしく行われる非常にフレキシブルなスポーツです。こうした特性から、なかなかセオリー的なものではありません。ですから普通の練習時には、指導者として、判断の材料となるプレーの選択肢は様々示しますが、どんなプレーをするかは全く本人に任せる以外にないのです。時には勘違いをされている指導者を見かけることがありますが、試合中終始大きな声を出して指示を送り続けています。しかし、試合中に指導者の思う通りに、指示通りに選手を動かすことはサッカーでは不可能です。ひとたび試合が始まったら、選手である子どもたちが自ら考えて動くのですから、多少時間はかかりますが、子どもたちに考えさせ、判断させ、実行させるように仕向けることが指導者の役割なのではないでしょうか。

ここでも子どもたちのプレーは 100%尊重しますが、時にはその意図を確認します。そして、他の選択肢がなかったかどうかを考えさせたり、別の選択肢の可能性を示唆したりします。あくまでも、子どもたちに「では次は違う方法でやってみよう」という気持ちにさせること、考えさせることが大切なのです。

指導者としては試合中のベンチでは、できる限り子どもたちのプレーの意図を探ることに終始します。一挙手一投足に対して細かく注文をつけるようなことは口が裂けても避けなければなりません。また、意図のないプレーを強制し、奨励するような指示なども言語道断と言わざるを得ません。サッカーの試合中に、ベンチからの指示なしでは動けないような不幸な子どもたちを絶対に育ててはならないのです。(試行錯誤を繰り返しながら、自ら行動する姿勢を確立)

### 【最後に】

4年間、お父さまやお母さま方には非常にお世話になり、有難うございました(本当はこんなありきたりの感謝の言葉だけでは足りないので

すが…)。審判資格を取得していただき、実際に審判のお手伝いをしていただいたり、グラウンドの整備を率先してやっていただいたり、練習のお手伝いをしていただいたり…、といったグラウンドでの直接的なご協力だけでなく、親父会(公式、非公式の飲み会だけにとどまらず、ゴルフコンペまでも)や母会をこまめに開催して親同士のコミュニケーションを密に図りながら、間接的にバックアップしていただいたりもしました。そうしたご両親の支えがあって子どもたちは実に快適に、そして仲間を大切にしながらサッカーを楽しむことができたのではないかと思います。

これから先も長いサッカー人生が続きますので、お父さまやお母さま方には、変わらぬ温かい応援をお願いしたいと思います。また、子どもたちは5年生になると、サッカーにおいて少しずつ厳しい現実を目の当たりにしたり、大きな壁に直面したりする機会が増えてくると思います。しかし、仲間を大切にす気持ちを持っている君たちなら必ず乗り越えられるはずですよ。

(佐藤 敏明)

## 小 3

今月は、3月までの総括ということで、19年度の活動を振り返ってみたいと思います。

昨年4月、子どもたちと初めて顔合わせをしたときは、とにかく元気が良く、おしゃべりの好きな子が多いなあというのが第一印象で、練習のポイントの説明するのにさえ苦労していたことが懐かしく思い出されます。この時期、頻繁に行っていたのがミニゲーム大会で、審判やコーチのいない設定の中で子どもたちを観察していると、以下のような課題が浮かび上がってきました。

とにかくボールを持ったら前に突っ込んで行ってしまふこと

ボールが蹴れないこと

プレー中に相手と接触したらすぐにバランスを崩してしまうこと

これらを改善するために、繰り返し伝えてきたアドバイスは次のとおりです。

→①:『ボールを受けたらまずは前を向いて止まってみましょう』そして状況を確認したのちに、前が空いていればスピードを上げ、相手が近くにいればスピードを落としてその相手の逆をとってかわすか、味方にあずけましょう。

→②:『左右両足を使って繰り返しボールを蹴りましょう。』今現在も発展途上にあり、早急に改

善しなければならぬと認識しています。ボールを足の甲でインパクトする感覚がつかめるようになると、味方のゴールキックから失点をする機会も今より確実に減ってくるでしょうし、またキック力が上がることでグラウンドが広く使えるようになり、必然的に遠くを観ながらサッカーができるようになると思います。

→③:『絶対に負けない、そして先にボールに触ると強い気持ちを持ってピッチに立つこと』こちら引き続き意識づけをしていく必要があります。試合のとき、特に対外試合の際にゲームへの入り方が良くない時(集中力を欠いている時など)は、ボールを持った相手選手への寄せが遅くかつ軽いため、こぼれ球をほとんど拾うことができずに、簡単にシュートを打たれてしまいます。

習慣づけをするには、時間がかかります。結果を求めが故に、コーチを含めた周りの大人がついつい短絡的な言葉がけをしてしまいがちですが、ここはぐっと我慢して、子供たちが自ら変わっていくように、辛抱強く見守っていただければと思います。

### 【感謝の意を込めて】

この1年間、お父様方には練習時や試合会場において、ゴールや朝礼台の移動、そしてコーンの片付けなどを率先してお手伝いいただきました。また、お母様方におかれましては、お弁当の準備やユニフォームの洗濯など、グラウンドから離れたところでお子様のサポートをしていただいたことと存じます。この場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。(鈴木 章弘)

## 小 2

最近天気も良く暖かい日が続いていますね。暖かい日が続くのはいいのですが、花粉が辛くて辛くて毎日鼻を垂らしながら生活しています。こんな私ですがみなさんがこの文章を読む頃には入社式も終わり、社会人1年目として働き始めています。学生から社会人へという急激な環境の変化に対応出来るかが今はとても心配で仕方ありません…。初めの3ヶ月はがむしやりにやっていきたいと思っています。

これから子供たちは3年生になり、平日の練習が始まります。今までは週1回だった練習が週3回に増えます。私と一緒にこれも大きな環境の変化です。平日練習では1つ上の学年とも一緒にやります。なかなか上の学年とやる機会はないと思いますし、とてもいい経験になります。子

供たちの中にはサッカーをしていてなかなか思うようにボールを蹴れないなあ〜とか、止められないなあ〜とか、どこに動いたらいいのかなあ〜とか、といったように、うまくいかないなあ〜と思っている子もいると思います。私も子供の頃そう思うことがよくありました。小学校2〜3年生位の時だと思います。しかしそれも何かをきっかけに思わなくなる時がきます。俺なんだか出来る！とかサッカーすごく楽しい！とか俺うまくなったじゃん！とか思うことがきっかけになります。私もありました。小学校4年生の時です！そのきっかけが出来たのが4年生から始まった平日の練習でした。私の入っていたクラブでは4〜6年生までが平日一緒に練習をやります。初めは上の学年とやるのが嫌でした。体も大きいスピードもあるのでまったく通用しませんでした。しかし日が経つにつれて今まで受身の姿勢だったのが向かって行く姿勢に変わったのを今でも覚えています。上の学年を1対1で抜く！ゴールを奪う！かなりの自信につながります。初めは遠慮してしまうこともあるとは思いますが、向かっていく気持ちでやっていってもらいたいと思います。

最後に。私にとって初めて担当させていただいたのが今の学年でした。はじめは右も左もわからない中、色々なコーチに助けられながらやってきました。この1年間振り返ると私が子供たちに何かを教えてきたというより、私の子供たちから色々なことを教えてもらった1年だと感じます。本当に子供たちからは学ぶことが沢山あり、勉強になる1年でした。4月からは仕事の関係ではじめはなかなか土日に休みが取れないため、練習に参加出来るのが少し難しくなると思いますが、可能な時にはプライベートを返上して参加します！！平日の練習に参加することもあると思います。新学期からまた1年間宜しくお願いいたします。(鞍川 潤一)

## 幼児・小 1

### 【早いもので】

3月に入り急に春めいてきました。と同時に、次の学年での活動に移って行く、一区切りつく時期になりました。さて、本年度の幼児・小1クラスの1年を振り返ってみると。。

<春>なんと言葉が通じない(汗)、話を聞いてくれない(哀)。「はて、これからどうなることやら…」と一人勝手に思案していたことを思い出します。

<夏>練習試合に他所へ出かけ、違う色のユニフォームの相手とも対戦始めました。みんな

そこで感じた厳しさや楽しさを胸に、あの暑さの中でも必死にボールを追いかけました。この頃から声のボリュームも少し下がりのどの調子も良くなってきました(笑)

<秋>1年生は、2年生とともに公式戦へ参加しました。一種独特のあの雰囲気の中、緊張しながらも夏にがんばって身につけたことを披露してくれました。試合前、真剣に話を聞いてくれるみんなを見て『お願いだからいつもこのくらい聞いてくれ!』と心の中で叫んでいた私です。。

<冬>雪でも風でも関係なく、砂だらけになっても元気にボールを追いかける姿を見せてくれました。最近私の話を目を見て聞いてくれるようになりました。まだ長い時間は続きませんが、私もどくどく長い話を簡潔に話す練習をせねばと思うこの頃です。

…さて、保護者の皆様はどうお感じでしょう？私は本当にこの一年でみんな強くなったと実感しています。もちろん、まだまだ子供ですので家でも学校でも「子供らしく」振舞っていると思います。しかし、転ぶと直ぐ泣いていた子たちが、今や転んでも自力で立ってまた直ぐにボールを追いかけるようになった姿を見ると「これってすごいこと」と、ちょっとだけ目がウルウルしたりしています(恥)

### 【ありがとうございました!】

こんな(どんな?)私ですが、保護者の皆様のサポートにより1年間お付き合いさせていただくことができました。本当にありがとうございました。来年度もみんなと楽しくサッカーを続けたいと思っています。(小野 津春)

## Papas

### 【新年度登録更新手続き】

現在、最終確認中ですが、2名の方が退部されたほか、ほとんどの方が登録を更新されました。ありがとうございました。この結果、休部中の2名の方を含め60名弱の体制で新年度の活動を開始したいと思います。

### 【新年度 Over40 の体制】

Over40の各大会への参加体制ですが、県シニアサッカーリーグ4部へは「かながわクラブレック」の名でRecが22名で、同じリーグの2部には「かながわクラブ」の名でCompが15名で、昨年同様に参加していきます。

また横浜サッカー協会シニア委員会主催のシニア交歓親善試合とシニアマスターズには、昨年同様、Rec&Compの合同チーム「かながわクラブ」の37名で参加していきます。毎年惜しい

ところで逃している三ツ沢球技場での試合を今年度は実現しましょう。

今年から神奈川県サッカー協会シニア委員会が主催する「日本スポーツマスターズ 2008 神奈川リーグ」に参加します。メンバーは Rec&Comp 参加者 37 名の中から希望者を募ったところ、これも現在最終確認中ですが、20 名で参加することになりました。この大会は 2002 年から始まったものですが、かながわクラブは最初の年から参加してきておりましたが、昨年から始まったリーグ戦へは参加を見合わせておりました。

### 【各大会の日程】

#### ◆県マスターズ

4/26 5/17 5/31 6/14 7/26 8/23 9/13 10/4  
10/11 10/25 全 10 試合

#### ◆県シニア 4 部<Rec>

4/6 4/13 4/20 4/29 5/11 5/25 6/1 6/15 6/29  
8/31 9/7 9/28 10/5 全 13 試合

#### ◆県シニア 2 部<Comp>

4/13 4/20 4/27 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/22  
8/31 9/14 全 11 試合

#### ◆市シニア

4/5 の初戦以外、未発表です。(茅野 英一)

### Mistral

先日、関東サッカー協会 審判トレンセン研修会に参加してきました。一応、関東所属の「なんちゃって審判員」なので、この「トレンセン」というのは、いわゆる「体力トレーニング」の事です。12 分間のクーパー一走です。12 分間で己の限界に挑戦しなければなりません。女性は 12 分間で 2,400m が基準です。これがなかなか辛い。最低 2,400m ですから、それ以上走れる方はどんどん走って下さい。現役の女子大生などは 2,700m くらい走っちゃいます。男性並みですわ。男性の場合は 3,000m 走れば素晴らしいです。あ〜そんなしんどいトレーニングなんて気が重い！それでも、会場が「霞ヶ丘陸上競技場」と書いてあったので、参加の決心をしました。「霞ヶ丘陸上競技場」といえば、「国立競技場」の事です。「国立競技場」の芝を踏めるのなら頑張って走ろう！！気合を入れて行って参りました。ドキドキしながら行ってきました。やっぱりね。そうですよ。よ〜く考えれば分かりそうです。まさか「国立競技場」を使って体力トレーニングするわけじゃないですよ。賃借料が高いですよ。きっと。選手が試合前にアップする場所。そこでやりました。クーパー一走ではなく、アジリティトレーニングだそうです。FIFA の審判団が試合前に行うアッ

プ方法ですね。講師は FIFA フィジカルトレーナーの内海俊雄氏でした。このトレーニングはなかなかの優れたもの。30 分ほどで、しっかりアップ完了です。それも体の中からジワリと温まりました。体が軽く感じてとても気持ち良かったです。温泉に入っているような。。それはさすがに大きさ。その位、気持ちが良かったです。ハードでないのがまた良いです。徐々に体が温まります。とても参考になるので紹介したいのですが、レポート用紙 3 枚は必要になるので遠慮しておきます。残念ですが。。トレーニング後の講習会では、クールダウンの方法や試合までの日々のトレーニング方法も教えていただきました。J リーグ審判員のトレーニングスケジュールも聞いてきました。彼らは年間を通して体調を整えるそうです。開幕 1 ヶ月前からアルコールを断つ方もいるそうです。。(これこそ真似出来ない)毎年 2 月には宮崎でキャンプをするそうです。試合に挑む意気込みを痛切に感じました。選手も審判も一生懸命なんですね。(小林美奈)

### ヨーガ

#### 【皆勤賞！】

今年度も最後が近づいてきました。3 月というと、ひとつの節目として一年をふりかえる時期でもあります。

そこで、内田理事長にお願いして、この一年のヨーガ参加者の方々の名簿や出席簿を見せていただきました。いろいろと思い出しながら改めて眺めてみると、一年間(三期)通して参加してくださっている方々のなんと多いことでしょう。また、出席率もとても高い。うれしいことです。さらに良く見ると一年間(全 30 回)すべて出席してくださっている方が何人かいらっしゃいます。これはすごい！びっくりです！「この曜日のこの時間には絶対にヨーガに行く！」という強い気持ちとヨーガへの熱意が無い限りできないことです。本当にありがとうございます。

ヨーガは続けることが大切です。できる範囲で、少しでも良いから続けていただきたいと思っています。そうしているうちに、ある日ふと気が付くと「あの肩こりが無い。」「腰が痛まなくなった。」「良く眠れる。」などなど以前と変わっているご自分に気づかれることでしょう。このすばらしいヨーガを皆様に気軽に楽しんでいただくことができますよう、来年度も努力して参ります。これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。(伊藤 玲子)

### たわごと 理事長の戯言

#### 【卒業を祝う会】

6 年生の卒業を祝う会が開かれました。卒業生は 13 人。他に 6 年生として活動していた 5 年生がひとり。5 年生の子は今回は送る側。もう一回 6 年生です。

ひとりひとり、クラブやコーチから記念品を受け取ってスピーチをします。その次は保護者の方にもスピーチをお願いしました。子どものスピーチ最高傑作は「うちの親が本当にお世話になりました」。それを受けたお父様。「私たち夫婦、本当にお世話になりありがとうございました。今回は皆様からクラブに記念品まで頂戴してしまいました。これには恐縮してしまいました。ありがとうございました。席上、たくさんの方からお礼やお褒めの言葉をいただきました。ひとつひとつの言葉の意味を噛みしめ、もっともったいクラブにできるようにがんばろうと思うのです。

(内田 佳彦)