

TRICOLOR

女性のためのやさしい フットサルタイム開催!!

以前大好評でしたので、久しぶりに次のとおり企画してみました。ウォーミングアップを行い、簡単なルール説明ののち、たくさんゲームを行います。初めての方も、まずは難しいことは抜きにして、どんなものなのか体験してみてください。楽しいですよ～。皆様お誘いあわせの上是非お越し下さい。

■日時: 9/23(火・祭)14:00-16:00

■会場: 白幡地区センター体育室(東横線「白楽」徒歩7分)

■対象: 中学生以上の女性限定(本クラブ関係者でなくても大丈夫です)

■費用: 無料

■服装: 動きやすい服装で

■持ち物: 室内履き・飲み物・タオル※ボールは不要

■参加方法: 事前申し込み不要です。当日直接 14:00 までに会場にお越し下さい。

■注意

①クルマでの来場はできません。また周辺にも有料駐車場は少ないですので、自転車や徒歩、公共交通機関の利用をお勧めします。

②怪我や事故等につきましては、個人の責任においてご参加下さい。

国際チビツ子サッカー大会 組合せ

SL-11(小2)

原 FC-B・西谷 FC・バディー SC-A/
FC 南台-B・エストレーラ-A・山田若竹 SC

LL-8-1(小4/かながわクラブブルー)

大豆戸 FC-B/横浜 GSFC/菊名 SC-A/
FC 都筑 SS/FC 霧ヶ丘/小雀 SC

LL-8-7(小4/かながわクラブプラン)

横浜 F マリノス Pr./磯子ファイターズ/
ヨコハマキッカーズ/六ツ川 SC-A/
和泉 FC-B/FC サンダース-W

L-1-10(小6)

黒滝 SC-G/横浜深園 SC/鶴ヶ峰 SC/
鴨志田第一 FC/横浜栄コラッジオ

大会・公式戦結果

Top

【県社会人リーグ(KSL-1)】

▼第6節
vs フットワーククラブ 1-0○

▼第7節
vs FC ASahi 1-3●

▼第8節
vs 横浜 GSFC コブラ 0-3●

【横浜市民大会】

▼準々決勝
vs FC ソシオス 1-0○

Youth

【KCY リーグ】

vs AC ツーロ(埼玉) 0-3●

vs OSA サッカークラブ(神奈川) 0-6●

vs フォルマーレ(千葉) 1-4●

vs 相模原 FC(神奈川) 1-4●

【県クラブユースリーグ】

vs ヴェルディ相模原 0-9●

【県 U-17 リーグ】

vs 関東六浦 1-3●

vs 横浜緑ヶ丘 0-5●

Junior Youth

【県 CJY(U-15)リーグ】

vs FC C.O.J.B 3-1○

【高円宮杯県大会】

vs 浅野中 0-5●

小5

【第8回江東 FC カップ】

▼予選グループリーグ

vs 五砂 FC 0-0△

vs 江東 FC-A 1-1△

※3 チーム中第2位でグループリーグ敗退

Papas

<マスターズリーグ>

【県マスターズリーグ】

vs 平塚 0-5●

<Rec>

【県シニアリーグ四十雀4部】

vs コロコロ 1-2●

<Comp>

【県シニアリーグ四十雀2部】

vs 早園 0-2●

<O-40>

【市シニア交歓試合】

vs 横浜 40

3-1〇

今、グラウンドでは・・・

Top

【8月は夏休み】

8月は県リーグの試合はありませんでした。

唯一の公式戦となった8月3日(日)の横浜市民大会準々決勝では、苦しみながらも1-0で勝利し、2年ぶりのベスト4進出を決めました!

県リーグは9月14日(日)対六浦FC戦から再開します。残留に向けて負けられない試合が続きますが、メンバーの入れ替わりもあり、気持ちも新たに練習に取り組んでいます。

シーズン後半戦も応援よろしくお願いします!(日時、場所についてはクラブ公式サイト)のTopチームのページをご覧ください(樋口 圭太)

【選手紹介②】



Topチーム選手紹介第2回目はチームキャプテンの眞弓一弥選手(No.27)です。眞弓選手の魅力は視野の広さからボランチからのゲームメイク、中盤でのワンタッチで前線へのフィード、キック力を生かしたプレースキック、などなど堅実なプレーが持ち味です。

守備力もさることながら、チャンスと見ればゴール前へ果敢に上がり攻撃力に厚みを持たせることができます。

プレーもさることながら、キャプテンとして監督不在の中、練習ではほとんど眞弓選手がメニューを決め、試合では全体のまとめ役として、今ではトップチームに欠かせない選手です。そして何より、サッカーに対する前向きな姿勢がこのチームで一番でしょう。

残りの県リーグ戦、眞弓選手のチャンスメイクに期待です。

(中本 洋一)

眞弓選手のコメント

「去年からキャプテンをやらせてもらっている眞弓です。試合や練習の応援に来てくれたかながわクラブの後輩たちがトップチームでサッカーを続けたいと思えるような素晴らしいチームになるようこれからも全員で頑張っていきたいと思います。これからも応援よろしくお願ひします。」

Youth

この夏に公式戦7試合を戦いましたが、勝てません。全敗です。

事情によりメンバーが揃わずに戦った試合ばかりですが、それでもやられすぎです。

試合ごとに良くなっていますが、どうしてもマークをつききれずやられてしまいます。後半の途中にはあきらめて足が止まる時間が出てきて、立て続けに失点してしまいます。

守備が不安定のため、ボールを奪っても落ち着いてプレーできず、結局蹴ってしまうかすぐに相手に奪われてしまうことの連続です。

ただ、ひとところ違い、人数が減りこそすれまじめな選手が多く、ほとんど休まずに練習に出てくるようになりました。

体力的にもきついトレーニングが続くと思いますが、やはり走れることは大切な要素です。

もうあと5mをダッシュできるように、ボールを奪われてもすぐに戻ってこられるように、戦術的理解のもとにしっかり走れるようにしたいと思います。

「周りが見えて走れる」ようになれば、結果はついてくるものです。

(内田 佳彦)

Junior Youth

夏休みに行った合宿の中での話を一つ。

基本的にはサッカー漬けの3泊4日間でしたが、一度だけ少し目先を変えて、合同で行ったチームと「ソフトボール」の対抗戦を行いました。

実際、私自身、みんながサッカー以外のスポーツをどのくらいできるのか興味をもって観ていました。が、想像していた以

上に出来なかったのには驚きました。

フライの落下地点に入れなかったり、ゴロの打球に対しても足を運ぶことが出来なかったり、野球のボールより大きいソフトボールでも空振りを連発したりと、サッカーでも必要な基本的な感覚や動作の鈍さが目につきました。

もちろん普段やっていないのですからうまくできなくて当然ですし、できないからといって特に何か言ったりといったことはなく、単に気分転換になってくれればと思っておこなったのですが。

ただ、野球世代の私にとっては「それにしても・・・」と感じてしまいます。やはり、動きづくりや身のこなしといったスポーツの基礎は、神経系の発達が著しい小学生年



JY3年生の2人

代に様々な運動や遊びをとおして習得しておく必要があると改めて感じさせられた出来事でした。

(二木 昭)

小6

【プレー視野】

現在、試合及び練習では「プレー視野」をコンセプトに指導しています。

人間が行動を行う時には、簡単に言えば、以下のプロセスを経ています。

★「知覚」→「判断」→「実行」

サッカーの場合、「知覚」となる一番の要素は「視覚」です。その次に「聴覚」等がありますが、「視覚」が一番重要な要素となります。ですから、「プレー視野」を意識する練習を多く取り組んでいます。もちろん「実行」=「技術」がなければ、失敗してしまうじゃないか!!という意見もあると思いますが、折角チームとして集まり、人数が大勢いる練習では「視覚」→「判断」の部分を重点的に指導したいのです。ですから、皆には「技術」の部分は普段空いてる時間に一人でも練習してほしいと思っています。

さて、話をもとに戻しますと、当然「視覚」を意識することは以前より、「顔を上げましょう」「周りを見ましょう」といった漠然と声

をかけてきました。6年生になった今、個人差はありますが、このようなことは少なからず皆意識するようになってきました。そこで、現在は「プレー視野」を意識することによって、より良い効果が得られる練習を実施しています。また、その中で、具体的に少ない選択を与え、どの判断が効果的かを選択させる練習も取り入れています。この取り組みは、小学生年代で勝つために取り組んでいるものではなく、ジュニアユース(JY)でステップアップする為の序章にすぎません。今、練習していることが直ぐに勝利に導くものではないかもしれませんが、必ず君達がいいサッカー選手になる第一歩となるはずです。また、JYではさらにステップアップしたトレーニングとなっていく。常に「みて」、常に「考える」ことによって、サッカーとは、なんてファンタスティックなスポーツなんだ!!と今以上に思える日がくるはずです。

【市大会にむけて】

10月からは市大会(国チビ)が始まります。ですから、9月はその為の練習試合を多くする予定です。子供たちは常に勝ちたい気持ちは持っています。その為には、結果ではなく、プロセスが重要です。そういった意味でも、なるべくチームとして練習や試合をする必要があります。保護者の方々には、日頃の体調管理をご指導頂くこと、また、練習や試合に参加出来るよう、出来る限りスケジュールを調整頂くこと等のご協力が必要です。最近の練習では皆のモチベーションもあがってきているように感じます。レギュラー、控え関係なくチーム全体で良い雰囲気大会に臨めるように、保護者の皆様には良い雰囲気づくり、心強い応援のご協力をお願いいたします。

【ジュニアユース(JY)について】

先日、JYの練習に4人が参加しました。4人という人数には少し寂しい気はしましたが、参加した4人には感心しました。体格的には、まだ歯が立たないですが、渋谷さんと岩下くんは得点する活躍を見せました。小長谷くんも高橋くんも何回もパスを受け、つぶされながらも、ちゃんと自分の力をだしていました。少しはやれるという思いを持ったかもしれません。当然、「全然通じ

ない」「緊張した」といった部分もあったと思いますが、一つ上のカテゴリーの中で頑張ることで自信となっていくこともあるはず。失敗を恐れず、どんどん積極的に参加してください。(但し、事前に二木コーチに確認してください。)JYの選手は、みんないいお兄ちゃんたちですよ。

(益子 伸孝)

小 5

ボールを「蹴る」、「コントロールする(止める)」この二つが試合において一番使う技術です。

パスをするにしても、ドリブルをするにしても、ボールを上手く止めることが出来なければならぬ出来ません。そのために次なるステップとして、ボールコントロールの練習を始めました。まず、試合で頻繁に使うであろう簡単なコントロールから始め、徐々に難易度を上げていければと思います。

リフティングによりボールフィーリングは上がっているので、慣れてくればそう難しくはないはず。

ドリブル練習により、ボールを失うことはだいぶ減ってきました。これにボールコントロールが上手くなれば、ボールを相手に奪われない自信ももつてきますので、自ずと顔が上がり、フィールド全体が見渡せるようになり、いろいろなアイデアが出てくるようになります。そうなれば、ドリブルとパスの融合した、もっと面白いサッカーになると思います。

リフティングと同様に、技術向上のスピードは人それぞれ違います。人のことは気にせずコツコツ努力を続けてください。

(高田 成典)

小 4

【課題】

今、子供たちに取り組んでもらっていることは、①いいボールの持ち方をする、そして味方からのボールを受ける際に②自分に向かってくる一人目のプレッシャーを落ち着いてかわす(ファーストタッチ・ドリブル・パス)こと、この2つをミニゲームの中で繰り返し伝えています。これらは基本中の基本と言えるプレーで、小学生年代ではこの2つがパーフェクトにできるようになれば良いとも思っています。以前

と比べるとかなり改善されてきたように思います。少しプレッシャーが厳しくなると途端に顔が下がり、相手ゴールに背中を見せながらのプレーがまだまだ見られます。ゲーム(相手とゴールのある状況)の中で身につけてもらえるよう、トレーニングの方法もいろいろと工夫してみるつもりです。

良い習慣づけをするには時間がかかります。前進と後退を繰り返しながら、少しずつ着実に進歩してくれることを願っています。

【国際チビッ子】

今月末から、公式戦が始まります。春と同様、今回も8人制に2チームでエントリーすることにいたしました。大会は、日曜日だけではなく土曜日や祝日も入ってくると思われ。いろいろとご予定はあることと思いますが、この時期はサッカーを優先順位の上の方に置いていただければ幸いです。ご理解ご協力のほど、よろしくお申しあげます。

(鈴木 章弘)

小 3

【夏休み】

皆さん、今年の夏休みはどう過ごしましたか?どこかに出かけましたか?宿題はちゃんと終わりましたか?夏休み中にサッカーしましたか?...

いまさらですが、宿題は早めに終わらせたほうがいいですよ!!

私は、夏休みに旅行に行ったり、友達と遊びに行ったり、フットサルの試合に出たりと楽しい夏休みを過ごしていますが...。大学の休みが残り少ないのに、まだゼミのレポートが終わっていません。皆さんは、こうならないように気をつけましょう!!

みんなの、夏休みの楽しい話を聞くのを、厳しい練習と共にグラウンドで待っています。

【お願い】

9月に入りましたが、まだまだ気温が高く練習中や試合中に熱中症や脱水症状になる恐れがありますので、引き続き飲み物を多めに持たせるなど、ご家庭でも健康管理に注意を払ってください。よろしくお願いたします。

(丸山 祐人)

小 2

【夏休み終了】

長かった休みも終了、また普段の生活が始まります。お盆休みもありなかなか全員で活動することが出来ませんでした、また皆揃って活動できることをうれしく思っています。

【国際チビッツ】

例年どおり今年もこの時期になりました。1年生から活動しているメンバーは昨年も現3年生と一緒に参加しましたが、今年は自分たちが中心となって参加する番です。既に組合せ抽選も終了し、日程調整に入っています。9月末開始までの残り1ヶ月、対外試合も予定しながら「公式戦に臨む準備」をしていきたいと思えます。

また、是非保護者の皆さまにも「節度ある積極的な応援」をお願いします。自分の子に限らず、成功したら褒める、失敗したら励ましてあげてください。時々「なにやってるんだー！」という保護者の皆さまの声を聞きますが、その都度我々は「サッカーやってるんです」とお返しします。選手が失敗した際に良く聞く言葉ですが、その失敗も含めて「サッカーである」ことをご理解ください。繰り返しですが、彼らは厳しい状況の中で頑張っています。必要な指示はベンチにいるコーチが行いますので、是非応援に徹してください。よろしく願いいたします。

(小野 津春)

幼児・小 1

【やっぱり精神力! ?】

様々な問題を抱えながら北京オリンピックが終わりました。多くのスポーツ愛好家や多くの俄か評論家たちが、世界中の鍛えられたアスリートたちのパフォーマンスに一喜一憂したことでしょう。スポーツが我々日本人に感動を与えるのは、2日間で400球以上を投げて金メダルに輝いたソフトボールの上野選手の頑張りや、様々なプレッシャーを跳ねのけて2種目2連覇という偉業を達成した水泳の北島選手の実績力であったりすることが多いのです。それは大和魂とか根性とかという言葉に代表されるように昔から日本人の体格の小さ

さを補うためには気持ちでは負けない精神力が選手に求められていたことの結果だったのでしょう。また、素晴らしい結果の裏側に隠された、しかし競技とは全く関係の無い週刊誌的な美談が殊更好きな日本人の国民性も大いに影響しているのかもしれない。

しかし、上野選手には人一倍ボールを速く投げられる技術があり、そして北島選手にはストロークを減らしスピードを増す技術があったのです。それを看過して精神面だけを評価するのでは彼らの努力に水を差すことになります。確かに日本古来の武道では「心・技・体」と言われるように、まずは精神力が重要とされ、精神を鍛えるために行われてきた経緯があります。しかし、武道とスポーツは全く異なるものです。スポーツの語源となった語には「港を離れる」という意味があります。つまりスポーツとは様々な束縛から心も体も解放されて自由を謳歌できる状況を示しているのです。楽しいものであるはずなのです。そして楽しいから長続きし、夢中になって取り組み、技術が向上することになるのです。

【最後は技術!】

さて、そのなかでメダルには届かなかったものの、精神力でなく技術力で感動を与えてくれた種目がありました。それは女子サッカー(なでしこ Japan)です。ヨーロッパ勢の大きな体格の選手に正確な技術と組織とで果敢に挑み、残念ながら三位決定戦ではドイツに敗れ4位という結果でしたが、彼女たち個々の技術に関しては、世界中から非常に高い評価を得ていました。細かなタッチのドリブルで相手を抜く技術、相手から遠い足でボールを止める技術、ダイレクトでパスをつなぐ技術など数え上げたらきりがありません。最終的にはパワーに押し切られた印象ですが、サッカー界の裾野の広がりによって低年齢の時から適切な指導を受けられる環境が整って、きちんとした技術が身についた選手が多くなってきたことを実感させられた「なでしこ Japan」の活躍でした。

【個々の技術向上を!】

先月も書きましたが、技術を習得するのに最も適しているのは、8~10歳の間に神経系統が90%完成されることからしても、小

学生年代(6~12歳)であることは明白です。今はサッカーの基礎となる技術を身につけるために大切な時期ですから、試合に勝つことよりも、個々のボールを止める技術、蹴る技術(今はまだ強く蹴ることを要求してはいません)、そしてドリブルで運ぶ技術の習得を第一として、たくさんボールに触れながら様々な動きのトレーニングをしているのです。

(佐藤 敏明)

Papas

【公式戦後半戦始まる】

シニアの試合は8月を避けて開催されており、9月の声とともに後半戦が始まります。Recは1勝4敗1分の12位からのスタート、Compは0勝4敗2分11位でまだリーグ戦上位チームとの対戦が残っており2部残留を目指す厳しい戦いであり、まずは1勝、片目を開けたいところあります。マスターズリーグも0勝5敗11位から残り5試合に挑みます。こちらもまず1勝を挙げたいと思えます。

そして10月からは三ツ沢球技場での準決勝、決勝を目指した横浜市シニア委員会のマスターズトーナメントも始まります。

チームメンバーの皆さんへのお願いは、試合予定を早め早めにチェックしていただき、仕事の嵐を掻い潜り、家族のご理解とご協力を得て、何とか試合に参加していただきたいことです。土日の行事が重なる秋のシーズンですが、そこをなんとか頑張ら、怪我のないシニアの試合を楽しみましょう。

(茅野 英一)

Mistral

【オリンピック漬け】

ついこの間まで、オリンピック漬けの暑い夏でしたのに、もう秋風の9月なんて信じられません。さすがにマラソンのあたりから、日本の活躍も期待できず、飽きてきたかなという感じもしました。でも、あの水泳や、なでしこジャパンやソフトボールに興奮していた時期に、それまで新聞をにぎわせていた通り魔事件や、親殺し、子殺しのニュースが無かったのではないのでしょうか。アスリートのその一瞬に掛ける緊張感を一緒に味わえるオリンピックの時期に

は、何かが発散されるのかもしれませんが。

そういうわけで、私は東京オリンピックの誘致には反対でしたけれど、案外良いかもしれないと思い始めました。感動したり、共感したり、興奮したり、若者が味わう機会を失ってきたものが、そこにはたっぷりあると思うのです。

たった今福田総理が辞任するというところで、テレビを見てきました。もういやになったからやめたって言う感じですね。根気の無い政治家が増えてきましたが、総理を育てることのできない国民が悪いのかもしれませんが。皆自分でやろうとしないことを、人に任せて批判ばかりしますものね。

ここまでの話をどういう風にミストラルと関連づけていこうかとここが思案のしどころです。えーと、うーんと、そうだ！ミストラルが少数でも続けてこられたのは、「やめた」って投げ出さないコーチのお陰なのだと思えました。たくさん休んで久しぶりに練習に行っても、集まった人数が少なくても、楽しめるメニューを工夫して待っていてくださること、本当にありがたいです。いつの間にか62歳になってしまいましたが、比較的甘やかされることもなく、練習できるのも嬉しいです。たまに練習に行くと、たっぷり球をまわされて、歩幅が小さくなったから気をつけてと教えてもらえるのも刺激的です。当分ボケないでいかれそうです。感謝、感謝。

(内田 玲子)

ヨーガ

【秋ですね・・・】

インドのような暑さかと思いきや、突然、秋めいたお天気になったり・・・。先ほどまで晴れていたのに、急に大粒の雨と雷に見舞われたり・・・。

今年の夏は怒涛のように過ぎて行ったように思います。

皆様、夏休みは楽しめましたか？

この期間の私はいつもより仕事も少なく、少しのんびりと夏を楽しみました。その結果、太ったみたい・・・。「まずい！」と思い今流行りの「朝バナナダイエット」に挑戦してみました。

朝食はバナナを好きなだけ食べてよく、その後30分以上経ってお腹がすいたら食事もしていいと聞き、それなら簡単！と

始めてみたのです。

が、しかし。始めて2週間でさらに太ってしまいました。どうしてって？もともと胃腸の丈夫な私です。朝にバナナを食べるとお腹は絶好調。すっきりと出るものも出て(汚い話でごめんなさい)胃腸はバリバリと働き始めます。お腹が減ること減ること。

本来、このダイエット法はバナナを食べることにより便秘を解消して、無駄食いを少なくすることにあるはずなのですが、私の場合は、いつもの食事にプラスしてバナナを食べ、さらに食欲が増すという結果を招いてしまったわけです。駄目だこりゃ。

ダイエット法にも向き不向きがあるようです。

食欲の秋に向けてどうしましょ？

やっぱりヨーガかしら。心を静めて目の前にあるものを本当に食べたいのか、食べる必要があるのか・・・瞑想をしてみます。桃、梨、ぶどう・・・目の前にある美味しそうな果物をじっと見つめて考える私。なんか変な人ですね。(伊藤 玲子)

もう少し長い期間を用意して、チームワークを理解できるようなプログラムをたくさん組めると面白いだろうなと感じるのでした。

(内田 佳彦)

たわごと 理事長の戯言

【海洋キャンプ】

今年も7/26～31、徳島県阿南市にあるYMCA 国際海洋センターにお邪魔しました。昨年からの往路を夜行バスに変えたため、現地での活動時間が増えていっそう楽しめるようになりました。

今年も一番人気は一人乗りのシーカヤック。はじめはてこずりますが、すぐにスイスイ漕げるようになります。

しかし、年々苦手の人が増えてくるのが、カヌーやジャンボカヌーのように他の人と協力しないとうまくいかないプログラム。

「自分がやらなくてもなんとかかなる」と思うのか、「なぜ自分ばかりが働かなければならないのか」と思うのか、まるっきり進まない艇が出てきます。見ると、誰も漕いでいません。ただ海の上に漂っているだけです。食器の後片付けなどの他の作業でも進んでやる人が多いグループは、やっぱりカヌーでもどんどん進みます。