

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【KSL-1 リーグカッププレ大会】

▼グループリーグ

vs FC ASAHI	0-2●
vs 平塚 SC	2-3●

※3 チーム中第3位

Youth

【県 CY リーグ】

vs 綾瀬 FC	2-1○
vs OSA	0-3●
vs FC インフィニット相模原	1-2●

【県 U-18 リーグ】

vs 緑園総合高	1-0○
----------	------

Junior Youth

【県 U-13 リーグ】

vs esporte 藤沢	0-4●
vs ジュニオール JY	0-4●
vs エスペランサ JY	1-4●

小6

【国際チビッ子】

vs 戸塚 FC	7-0○
----------	------

※7 チーム中第5位

Papas

☆マスターズリーグ

【県マスターズリーグ】

vs VERDRERO 港北	0-7●
----------------	------

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ 2009 シーズンを振りかえって】

かながわクラブ Top チームは県リーグを終え、すでに来季に向けてチーム作りを始めていますが、簡単に今年のかながわクラブの県リーグでの戦いぶりを振り返ってみたいと思います。

◆データ

<戦績>

6勝2敗3分 (12 チーム中第3位)

勝点 21/得点 17/失点 17/得失点差0

<得点者>

堀田(7)/堀内(4)/二木(3)/金田(1)

大平(1)/OG(1)

<1試合あたりの得点>

1.55(12 チーム中第9位)

<1試合あたりの失点>

1.55(12 チーム中第3位)※少ない順

<先制された試合>

11 試合中8試合

◆チーム

今年からかながわクラブ Top チームは初めて監督を招き、チームの立て直しを図りました。

田村監督の就任がリーグ戦開始直前だったため、チーム作りというよりも、まずチーム力の把握、個々の能力の見極め、それに合った戦術とその実践に重点を置き、県リーグ開幕を迎えました。

特に開幕からの4連戦は、昨季の県リーグ 1~4 位までのチームとの対戦、逆転あり、完封ありで開幕3連勝、スタートダッシュを決めました。もちろんこれが、今年の3位という成績につながったことは言うまでもありませんが、「監督」と言う指導者によってこれほどチームが生まれ変わるのかと驚きました。個々の力もありますが、チームとしての力と言うものを初めて感じたシーズンでした。

◆攻撃

今年の県リーグ戦でのチーム内得点王は 29 堀田の7得点でした。6堀内が4得点、11 二木が3得点と続きます。29 堀田の7得点は昨シーズンのかながわクラブの県リーグでの総得点と同じです。チームとして一から立て直すだけの時間はありませんでした。そこで田村監督が選手たちに求めたことは、「前へのフィード」でした。たとえば、DF ラインでいくらボールを回しても、ボールを前に送るという意識がなければ、ゆっくりとしたボール回しになってしまい、相手の攻撃陣に押し込まれ、さらにDF ラインを押し下げられてしまいます。すばやいパス交換によりMFあるいはFWの選手にボールをフィードし横に散らしクロスを上げる・・・前へボールを送る意識から



今シーズンの得点が増加した結果だと思
います。

◆守備

田村監督は「守備」と言う言葉は好みま
せん。DFでもMFでもそしてFWも、守備
をするのではなくて「ボールを奪う」と言
うことです。相手の攻撃に対して、DF
ラインが待ち構えるのではなくて、FW、MF
からプレッシャーをかけてボールを奪い
に行く、もしそれができなければ、自由
にボールを蹴らせない、そうすること
によって相手の攻撃のバリエーションが
減り、DFとしても守りやすくなります。
また、FW、MFでボールを奪うことが
できたら、決定的なチャンスになること
もあります。失点は減ってはいませんが、
「前からボールを奪う」と言う意識が
今年の得点増にもつながったと思いま
す。最後に忘れてならないのはGK12
古田のMVP級の活躍です。その神が
かり的なスーパーセーブに救われた試
合も数多いシーズンでした。

(中本 洋一)

☆Top チーム公式 Web サイト

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

【選手紹介⑮】



Top チーム
選手紹介第 15
回目は、かな
がわクラブの
スーパーサブ
24 河野選手で
す。

24 河野選手
の持ち味はなんと言っても、ひたすら裏を
狙って前に走る！相手チームにとっても、
途中出場でも裏を取られるのは嫌なもので
す。練習ではいつも田村監督から「ヤ
スッ！！」と怒られています、それも期
待の表れ、熱のこもった練習にも耐え、来
シーズンは必ず良い結果がついてくると
思います。来シーズンの 24 河野選手に注
目です。

☆河野選手からのコメント

やっと出番がやってきたので調子に乗っ
てみたいと思います。

Top チームでレギュラーではありません
が県リーグ等ちょくちょく試合には出てい
ます。県リーグで出場する時は残り 15~20
分くらいの時間帯。状況を変えるために出
場することが多いです。言い訳に聞こえるか
もしれませんが上手い選手だらけの Top チ
ームで試合に出るのはそう容易ではありません。
ここで大事なのはあまり試合には出場で
きないからといって決して腐らないこと。
自分が出られないのは何故か？自分が出
るためにはどうすればよいか？をよく考
えて努力することが絶対大事です。努力
して試合に出られた時サッカー選手とし
てだけでなく人としても必ず成長してい
ると思います。ヤスの武器は何なのか？
それは試合に出ている自分を観て確か
めて下さい！

とまあちょっと調子に乗りすぎましたが、
Top チームには 24 ヤスがいるってこと
も覚えておいて下さい。そして試合に出
た時は印象に残るプレーをしたいと思
いますので応援をお願いします。

Youth

【数的優位をつくる】

このところの得点が、DF からのロング
ボール一本から FW が相手のウラに抜
け出して決めるパターンに偏ってきたこと
と、全体の運動量が落ちていることを考
え、攻撃や守備の局面で数的優位を作
るためのトレーニングに励んでいます。

5分間という短い時間ですが、いかに
相手の選手を追い抜いていくか、いかに
相手よりも早く攻守を切り替えられるか
をテーマに、ミニゲームを行ないます。

この時間を徐々に伸ばすとともに、早
く攻めたほうがいいのか、ボールをまわ
すのか、どこにサポートに行けばいいの
か、あるいは相手の攻撃を遅らせるの
か、ボールを奪いに行くのかなどの判
断も早く正確にできるようにしたいと思
っています。

しかし、テスト期間にばらつきがあり、
全員でのトレーニングが思うようにこ
なせな

いのがつらいところです。

(内田 佳彦)

Junior Youth

ケガにより長期離脱していた子たちも
ようやく全員がプレーできるまでに回復
してきました。チームにとって明るい材
料です。

ただ、これからケガや障害の発生が増
えてくる季節に入ってきます。

小学生のときには季節や自分のコン
ディションに関係なく、グラウンドに出
ればいきなり全力でボールを追ったり、
蹴ったりしていたかもしれません。し
かし、中学生年代ではトレーニングと
同じように自分の体を気にしてケアす
ることが重要です。

ウォーミングアップやクーリングダ
ウンが大事なのはもちろんなのですが、
ただ何となくメニューをこなしている
だけでは意味がありません。パフォー
マンスが下がるだけでなく、ケガや障
害の多い選手になってしまう可能性
があります。

その日の自分のコンディションを知る
ためにもストレッチしながら自分の体
と対話する。これを習慣化することで
ケガや障害の予防にもつながります。
サッカー選手ができないことほど辛
いことはありません。やれることはし
っかりとやる。それでもサッカーでは
ケガや障害は起きます。ただそう
なった時も何かできることがある
はず。皆と一緒にトレーニングする
ことはできなくても、例えば、ラン
ニングすることはできるかもしれ
ません。そういった姿勢が、少し
でも早い復帰へとつながっていき
ます。トレーニングを休んでいる
間に基礎体力は低下していきま
す。気持ちも沈みがちになるで
しょう。そのため、ケガが治っ
てもコンディションが元に戻るま
ではかなりの時間がかかります。そ
ういったロスを少しでも減らす
ために日々自分の体と対話し、
スムーズな復帰に向けて取り組
んでいくことです。最終的には
自分の体は自分で感じてケアし
ていくしかありません。完全に
他人まかせというのはあまり
よいことではありません。

サッカー選手として、少しでも早く
自己管理の意識が出てくるようにな
って欲しいと思います。(二木 昭)

小 6

11月は試合の機会に恵まれたため、再確認することができたことがありました。

かながわクラブの選手はボールへのかかわり、特に自ら動いてボールを要求することがあまりないということです。(ほとんどの場面でパスが出された後に動き出し、自分から動いてパスを要求することが見られません。)

パスをもらうその動きの質が良い・悪いは別として、積極的にボールにかかわり、どこでパスがほしいのか意思表示をするようになってもらいたいと思います。

(高田 成典)

小 5

週末のトレーニングの中で行なっている『ストリートサッカー』の成果が徐々に現われてきているようです。足元の技術の向上に伴い、顔を上げてプレーできるシーンが増えるなど、全体として底上げがはかられてきています。

ただ、その一方で選手間に大きな差が出はじめている部分があります。それは、選手たちの意識の面です。練習から常に全力で取り組んでいる選手は、試合でも100%の力を発揮することができています。反対に、ふだんから省エネのようなプレーをしている選手は、実際の試合においても“戦う”ことができていません(その子の能力を出し切っていないという意味です)。厳しい言い方をすると、そのような選手は、本来ピッチに立ってはいけけないのだと思います。

全力で、そして一生懸命にプレーするのは、当たり前のことです。でも、この当たり前のことが、まだまだ全員に浸透しきれていません。どうして全力でプレーしなければいけないのか、試合に臨むにあたって一番大切なことは何なのか、これまでも繰り返し伝えてきましたが、もう一度一人ひとりに問いかけていくつもりです。

目指すスタイルは何ですか?と問われることがあったら、間髪を入れずにこう答えたいと思います。「最後まであきらめずに頑張るチームです」

(鈴木 章弘)

小 4

【バルセロナの強さの秘密】

最近、毎朝の電車の中で本を読むのを習慣にしています。意外かも知れませんが、月に5冊くらい読んでいます。その中でも最近読んだ本で、バルセロナの下部組織で監督をされていた方が書いた「史上最強バルセロナ世界の教育メソッド」という本を紹介したいと思います。

バルセロナは、世界でもトップレベルの下部組織(カンテラ)で10代前半からバルセロナのサッカー哲学の元でサッカーを学んでいます。今のメッシ・イニエスタ・シャビ・プジョルなどは、みんなカンテラからバルセロナのサッカー哲学を学んでいるのでトップチームに上がっても、チームが上手く機能し優勝争いができているそうです。

他にも、ボランチの位置に守備的な選手を置かないで、パスの供給が出来る選手を置いてボール支配率を高めて相手に攻撃をさせないようにするなど、バルセロナの強さの秘密がのっているのではなかったら読んでみてください。(小学生には、漢字が多くて難しいかも?笑)

【セレクション】

今月は、12月の始めに行われる招待試合メンバーを選考するために「セレクション月間」としました。最初にリフティング等でアップをして、すぐ長い時間ゲームを行いました。最初にチームを決めてから、自分たちで集まりミーティング、GK 決めをしてからはひたすらゲームを行います。セレクションということを開いて普段スライディングをしないような選手がスライディングをするなど、国際チビッツを終えてから、一人一人にポジションを取り合う、仲間には負けないようにしようとする意識が見えてきました。おかげで選ぶほうの私は、メンバー選びに悩まされています。(笑)

(丸山 祐人)

小 3

【改めてですが】

保護者の皆さまへお願いとご案内です。ハンドブックにも記載のある内容ですが、皆さまの協力があれば必ず子供たちは努力し向上すると信じています。

◆練習時・試合時の応援について

①練習や試合のときに応援に来ていただくことは非常に喜ばしいことです。時間があるときは積極的に会場に足を運んでみてください。ただし、サッカーの指導はコーチが責任をもって行いますので、自分・他人の子問わず、子どもたちのプレーに対する非難や指導は絶対に慎んでください。子供たちは我々コーチ以上にお父さん、お母さんの声に反応します。外からの声で彼等の「判断」に圧力をかけないようにしましょう。また、練習相手や試合相手も「敵」ではなく「サッカーを愛する仲間」であることを再度ご認識ください。

②指導や試合内容に対する批判等は子どもにぶつけるのではなく、まずはコーチにお問い合わせください。「頑張ったら褒めましょう!」「失敗したら励ましましょう!」「ミスしたい子や負けたい子は一人もいません。」

③会場にもよりますが、原則として観戦はベンチとは反対サイドでお願いします。ベンチサイドやゴール裏からの観戦はご遠慮ください。また、怪我などの緊急事態以外ベンチへの立入りは一切禁止です。(協力いただきたい場合コーチからお願いをします。)

④試合会場ごとに駐車台数の制限があります。その都度担当コーチから車についての案内がされますので必ず指示に従ってください。なお、会場周辺での路上駐車は一切禁止です。厳守ください。

◆接し方

我々は「個人差」があることを認識した上で接していますが、この年代からできることは自分ですることを言い続けています。(特に、時間厳守、挨拶は普段から言い続けています。)

①自分自身でいろいろなことをやらせましょう。答えを先に出すのではなく、失敗したときに何が良くなかったのかを見つけ修正していきましょう。答えを教えるだけでは学習しません。「待つ」余裕を持ちたいものです。

②子供は失敗しても良いのです。トライ&エラー、失敗からいろいろなことを学んで欲しいと思います。

③うまく出来たときは必ず誉めてあげてください。「良かったよ～」とフィードバックしてあげましょう。

——引続きご協力をお願いいたします。
(小野 津春)

小 2

【自由にできるから楽しい！】

サッカーは、プレイヤーにとって非常に自由度が高いスポーツです。野球やアメリカンフットボールのように攻守交代のインターバルがありません。また、バレーボールのように作戦タイムが取れません。キックオフのホイッスルが吹かれた瞬間からタイムアップの時まで、試合の流れは選手自身がコントロールしなければなりません。

逆に言えば、選手が好きのように、そして自由にプレーをすることが可能なのです。この自由にプレーできることが、老若男女を問わず、世界中で多くの人たちを惹きつけて離さないサッカーの魅力の一つなのです。もちろん試合に勝つためには自分の好き勝手なプレーばかりしてはならないことは年齢とともに覚えていくものです。

ですから、かながわクラブではこのサッカーの大きな魅力を失わないように、子どもたちには自由にプレーさせることを第一としています。活動の中で、「あしなさい。こうしなさい。」という指示は極力避けます。自由にさせることで、子どもたちにとっては楽しい気持ちが生れます。楽しくなれば、集中して取り組みます。集中して取り組みれば知らず知らずと上手になっていくものです。

【自由の裏には考えることが…】

サッカーでは試合中にテクニカルエリアから指示を出すことは認められています。広いグラウンドで、試合の流れの中で、しかも選手たちは相手のみならず試合という緊張感とも戦っている状態ですから、それほど細かなアドバイスは不可能に近

いでしょう。ということは自由にプレーができるということが、誰からもアドバイスが受けれない状況で、自らの判断でプレーをしていかなければならないことを意味します。

「自ら考え、判断し、実行すること」は普段からの習慣がなければ容易にできるものではありません。誰かの指示を待ってプレーをするようではサッカーの上達は望めません。サッカーというスポーツは瞬時に局面が変わり、攻撃が守備に、ピンチがチャンスに変化します。それがハーフタイムや試合終了まで絶えることなく続いていきます。

考えることを辞めることは試合の敗北を意味します。失点の場面やミス場面ではよく集中が途切れるという表現が使われますが、選手が考えることをしない(集中していない)時間帯が多ければ勝利は得られないはずで

【意図のあるプレーを！】

確かに四六時中考えている(集中している)ことは不可能ですが、試合の時間内には出来るだけ考えていられるようにしなければなりません。それには普段から考えることを習慣付けなければなりません。そこで、子どもたちにプレーの意図を確認することが大切になります。なんとなく、行き当たりばったりでプレーをしていては、プレーの意図を尋ねられても答えることはできません。しかし、瞬時に考えて、最善と思える選択をしたなら、プレーの意図を尋ねられても説明ができるはずで

試合でも練習でも、意図を持たず、ただ蹴ってしまう「メチャ蹴り」は勿論結果オーライのプレーも評価できません。偶然では、プレーを振り返ることもできず、次につながるものが何もないからです。逆にミスになったとしても意図のあるプレーは認めます。考える姿勢を評価するのです。ミスをした子どもは心の中で深く自らを責めています。ですから、ミスにつながった自分の判断は、次回の判断の際に必ず生きてくるのです。

【考えさせるには…？】

考えたことを評価し、考えた結果について(試合に勝とうが、負けようが)は受け入

れるしかありません。考えた結果がミスであったとしても、ミスを指摘すれば子どもたちはミスを恐れて考えることを止めてしまうでしょう。逆に考えてプレーをした結果がうまくいった場合には大いに褒めてあげ、自信を持たせるようにします。今の時期は「考えること」を習慣付けすることが大事なのです。

そこで、あらゆる場面を捉えて、考えることをさせます。例えば、列を作る、相手を探す、キーパーを決めるなど…。多少時間はかかっても、子どもたちに考えることを習慣付けることに比べれば、些細なこと

です。また、想像させます。スキルのトレーニングでは相手をつけずに行う場面があります。その際には相手を想像しながらトレーニングをさせます。相手は何人いるのか、右にいるのか左にいるのか、後ろから追いかけてくるのか、正面に待ち構えているのかを想像してボールを運びさせます。練習の意図についても出来るだけ噛み砕きやすい表現で説明します。意図を理解して取り組むことができれば上達は保障できます。

最後は、教えないことです。とかく教師やコーチと呼ばれる人種は一から十まで教えることを責務と考え、必死に教え込みます。しかし、子どもたちに考える余地を与えるためには、あまり教え込まないことです。指導者がすべて一流のアスリートであるわけがありません。子どもたちは指導者を超えて一流あるいは超一流のプレイヤーになるのですから、教え込むことで指導者のコピーを作ることは意味がないのです。

それよりいくつかの選択肢を示しながら、子どもたち自身に選ばせたり、それをアレンジして指導者も思いつかないような新たな選択肢を考えさせたりします。指導者は絶対に成功する方法というものはありませんが、こうしたら失敗したという経験をたくさん持ち合わせているものです。

【寒くなりました。】

最後に活動時の気温がだいぶ低くなってきました。ユニフォームの下に長袖のシャツを1枚着せたり、手袋をはめたり、

ネックウォーマーをしたりして防寒対策をお願いします。

(佐藤 敏明)

Papas

【2009 年度県シニアリーグ3部結果報告(Comp)】

10勝2敗(12チーム中1位) 37得点12失点
得点者:田代(6点)、山口(5点内 PK2点)、稲垣(4点)、上田(6点)、篠原(1点 PK)、加納(1点)、横田(1点)、小川(10点)、柴田(2点内 PK1点)、青木(1点)

1試合あたりの参加人数:14.8(70.6%)

1試合あたりの得点:3.08

1試合あたりの失点:1.00

全試合参加:宮内、田代、稲垣、(以下参加試合から)上田、小川、瀬畑、横塚

【総括】

2008年シーズンは、人数不足により、チームとして機能するには難しく、大変厳しい結果となりました。

しかし、2009年度は、昨年に比べ、参加率も2人近く増え、新人が参戦した後半8試合は、予定どおりの勝利をつかみました。

とはいえ、今シーズンのターニングポイントの試合は、駒寄戦でした。負けられない試合の中、私のミスもあり先に先制点を奪われました。残り時間の少ない中(後半15分過ぎ)青木さんのシュートが決まりました。

これが起死回生になり、田代さんの素晴らしいヘディングで勝ち越し、貴重な勝ち点3を獲得し、1位抜けの自動昇格を確定したものでした。

全員の意見から、今シーズンのMVPは、青木さんとなりました。

青木さん、ありがとうございました。

さて、来シーズンは2部リーグへの復活です。

2部で順調に勝ち点をあげるためには、まだまだ課題があります。

サッカーの基本である『止める』、『蹴る』をもっと追求しなければなりません。サッカーは、ミスが前提のスポーツです。きちんと止められない時もありますし、きちんと蹴れる(パス含む)ときも少ないと思いま

す。

しかし、ミスの後が重要なスポーツです。

今シーズン入る前に、ほぼ全員での飲み会時に、いろいろな意見がありました。『パターンがほしい』、『約束事を決める』、『全員でプレーするには??』ということを含んで再確認しました。

試合が進むにつれ、単なる約束事だけでなく、周りの動きによるものの重要性を各人認識したと思います。

来シーズン前にも再確認を行います、これからトーナメントを含め上位チームとの対戦があります。

来年に向け、さらなる向上を目指して、練習や試合で課題をもって臨みましょう。

監督兼マネージャーとして大変楽しみです、まずは県議長杯(トーナメント)で結果を残せるような試合運びを、まずは行えるように運営をしたいと思います。

Compの目指す、『勝つ』サッカーを目指して、楽しくサッカーを行いましょ。そして完成度を上げていきましょう。

基本に忠実に、体の正面でプレーできるように、港北小で、また今後の試合等で各自課題をもって臨むことが、トーナメント戦や来年度に向けポイントになると思っています。

よろしくお願いします。

(中山 泰宏)

ヨーガ

【大切なペンダント】

「オーム」という言葉を知っていますか?

いいえ、新興宗教の話ではありません。

「オーム」はインドにおいては祈りの言葉として、ごく普通に使われています。キリスト教でいえば「アーメン」、仏教でいえば「南無」にあたります。

そういえば、音も似ていますよね。サンスクリット語でこの「オーム」を表す文字は象徴的で形も美しいため、インドの車にはステッカーとして張ってあったり、モチーフとしてインテリアとしても装飾品としても用いられています。

2年ほど前にインドに行ったときに、18

金で作られたオームのペンダントトップを買いました。

帰国して金のチェーンに通して使っていたのですがチェーンがすぐに切れる…。何度なおしても切れる…。それまでに切れることなんてなかったのに切れる…。

物が物だけになんだか怖いですね。そこでチェーンを替えてみようと思いました。

使おうとしたチェーンは私が大学に入ったお祝いにと亡くなった父が買ってくれたものです。

学生であった当時の私には18金のチェーンは貴重なアクセサリーでした。とても気に入っていたので毎日身につけて通学していました。

デザインは「さざなみ」といわれるカットをほどこしたパーツが入っているごく細いチェーンです。古いですよ。

でも、オームのトップの形状が日本の規格と違うのでうまく入りません。

知恵の輪のようにして入らないかとあれこれやっていると、あるときふっと入りました。いったん入ってしまうとうどうやっはずしいのかわからない状態です。なのに、なんだかかどもしっくり。

その日から、このオームのトップとチェーンはいつも一対として使っています。

元気のない私を励まし、頑張った私を癒してくれます。

インドで買ったオームと亡くなった父。不思議なコラボです。

(伊藤 玲子)

たれごと 理事長の戯言

【記憶法】

皆さん、バラって漢字で書けますか? 正解は「薔薇」と書くそうですが、かなり難しいです。しかし、ある一箇所に○をつけるだけで、あ〜ら不思議。なぜか書けるようになるんです。コロンブス学院という学習塾を営んでいる津川博義さんという方が考えた「つがわ式」というんだそうです。

薔薇の字をよく見て、

①植物なので両方の文字に「くさかんむり」があると認識する

②薔の文字は「土」のなかに「人人」で下が回→「土に人人」に○

③薇の文字は「微」に似ているが「一」多い→「一」に○

すると、もう書けるようになっていきます。不思議です。

津川さんの著書「世界最速「超」記憶法」(講談社+α新書)によれば、記憶の極意は「覚えないうこと」だそうです。正確には「覚えなくてもいいことまで覚えるから、すべて忘れる」のだそうです。記憶を効率よくするには、思い出すきっかけを正確に覚えることであり、○はそのためにつけるとのことでした。

他に英単語のスペルの覚え方や地図の覚え方なども紹介されており、勉強の効率が上がりそうでした。

他にいろいろ応用できそうで面白そうでした。これをサッカーやスポーツにどうやって応用したものか……。

(内田 佳彦)

