

TRICOLOR

創立 30 周年記念 フットサル大会

すでにご案内のことと思いますが、
3/14(日) 8:00-13:00 しんよこ FP で開催さ
れます。

皆様お誘いあわせの上ぜひご参加下さ
い。

参加資格等の詳細や申込書はクラブ公
式 Web サイトをご覧ください。

※皆様の周辺に OB の方がいらっしやい
ましたらぜひお声かけください。

※協賛いただける方も募集中です。個人
協賛は一口 5,000 円です。ご協力いた
だける方は内田までご一報下さい。

■かながわクラブ 内田佳彦

uchida@kanagawaclub.com

045-370-3390(クラブ事務所 TEL)

045-381-8884(クラブ事務所 FAX)

県クラブ交流会 2 連覇!

昨年 11 月 29 日(日)に県立体育センター
(藤沢市善行)で行われた第 4 回神奈川
県総合型地域スポーツクラブ交流会です
が、見事 2 連覇することができました。今回
は競技部門の試合結果でポイントを競う
昨年の方法と異なり、用意されたスポーツ
種目の体験者が多いクラブから順位をつ
けました。本クラブは総数 174 名という驚
異的な人数で他のクラブを大差で引き離
しました。参加いただいた皆様、ありがとう
ございました。

昨年度からこの大会は 11 月最終日曜日
に行くことが決まっています。次回もたく
さんの方の参加をお待ちしています。目
指せ 3 連覇!

■優勝:かながわクラブ(174 名)

■2位:NPO 法人 W.O.F(103 名)

■3位:NPO 法人高津総合型スポーツク
ラブ SELF(69 人)

※結果と賞状が届いたのが今月 23 日
でした。報告が遅くなりましたことお詫び申
上げます。

第 2 回大人のための 学年対抗フットサル大会

次のとおり「第 2 回小学生保護者学年対
抗フットサル大会」を開催することになり
ました。幹事さんからすでにご案内ですが、
皆さん、奮ってご参加ください!

■主旨

①小学生(幼児含む)の学年ごとの親睦。
②見るだけでなく、実際にプレーする楽
しさを味わってください。

■主催:かながわクラブ

■期日:2/11(木・祭) 12:00-15:00

■会場:港北小校庭(2面同時進行)

■時程

*12:00 集合・説明・抽選・W-up

*12:40 第 1 試合

*13:05 第 2 試合

*13:30 第 3 試合

*14:00 3 決・5 決

*14:20 決勝

*14:35 試合終了・整備

*15:00 撤収完了

■参加資格

*原則かながわクラブ各学年の保護者及
び同居の家族(成人に限る)。但し、参加
状況を見て臨機応変に対応する(特に女
性の場合は中学生でも OK にするか
も??)。

*各学年担当コーチが混ざることあり
ます。

*問題があった場合、当日協議して進め
たいと思います。あくまでも主旨をご理
解下さい。

■ルール

*当日抽選で 6 チームを 3 チームずつに分
け、リーグ戦。のち同順位戦で最終順位
を決定する。各チームとも 3 試合。

*1 チーム 5 名(うち GK 1 名、1 名以上は女
性であること)。

*試合時間は、6 分ハーフ(インターバル 3
分)。

*試合中、必ず 1 名以上の女性がコートに



いること。

*ボールとビブスはクラブで用意します。

*審判はコーチが行ないます(1名制)が、女性への不用意な接触プレーはセクハラとなり警告対象です。もろもろ弱者保護の観点でジャッジします。ご了承下さい。

*できれば「すねあて」を着用下さい。

■表彰:優勝チームには、W杯トロフィーをもつての記念撮影及び自慢する権利が与えられます。

■事故や怪我の場合

*応急処置はクラブにて対応いたしますが、各自の責任においてご参加下さい。

*クラブで保険に加入しますが、補償内容が貧弱なことをご了承下さい。

■エントリー方法

*事前エントリーは必要ありません。当日までにチームが編成できれば大丈夫です。人数不足等の場合は当日考えましょう。

■組み合わせ・試合順

*当日抽選にて決定

参加した皆さんが楽しめることが大前提です。皆様のご理解・ご協力のもと楽しい時間を過ごせたらと思っています。

新年度の登録更新および事務手数料の納入について

【クラブ員の皆様・保護者の皆様へ】

次のとおりご案内いたします。

①登録の自動更新について

昨年同様「自動更新」とさせていただきますので、退部や休部を除き、申請は不要となります。ただし、小6・中3・高3は4月からは生活環境が変わることから、一旦費用の引き落としを停止させていただきます。

②新年度分の事務手数料の納入について

新年度分として、3月に登録料・保険料・大会参加費の納入が発生しますので、充当分としての事務手数料を3月のクラブ費とあわせて引き落とさせていただきます。4月以降の活動を希望されない場合は、2/15までに事務局までお申し出いただくこととなりますが、転勤等により現時点で判断できない場合も多いと思われます。そのような場合には一旦引き落としを行ないますが、継続困難なことが確定した時点で

返金をさせていただきますのでご了承下さい。

2/15は2月末での退部・休部の申請締切日でもありますので、メールやFAX等において、必ず「2月末での退部」「3月末での退部」を明確にお申し出下さい。

また、4月から休部、又は前年度より引き続き休部される場合でも、事務手数料は引き落とさせていただきますのでご注意下さい。

■自動更新について

*4月以降も本クラブでの活動をされる場合

→手続き不要

*3月一杯で退部(休部)を希望

→クラブ事務局宛に、2/15までに「3月一杯で退部(休部)希望」と連絡

※2月末での退部(休部)をご希望の場合も同日が締め切りですので、期日をお伝え下さい。

*転勤等により継続が不明の場合

→一旦引き落としますが、後日返金いたしますので、確定した時点でクラブ事務局までお申し出下さい。

*現在の小6・中3・高3

→一旦停止します。

■休部中の事務手数料の納入について

*4月から休部、又は休部中の場合

→休部の場合でも事務手数料のみ引落とさせていただきます。

※事務手数料は登録料・保険料・大会参加費に充当します。

■お問い合わせ

かながわクラブ/内田 佳彦

TEL:045-370-3390/FAX:045-381-8884

携帯:090-3499-3098

大会・公式戦結果

Top

【KSL-1 リーグカップ】

vs 横浜 GSFC コブラ

0-2●

Junior Youth

【県 U-15 リーグ】

vsMK

0-6●

小6

【県少年選手権大会】

▼1回戦

vsF・C グランツ梅田

0-4●

【区少年選手権大会】

▼1回戦

vs ビッツ

0-2●

小5

【市長杯】

▼1回戦

vsNPO HIP.SC

0-2●

Papas

☆Comp

【県議長杯】

▼準々決勝

vs 藤沢四十雀

1-2●

今、グラウンドでは・・・

Top

【チームミーティング】

Top チームは1月17日(日)に全体ミーティングを行い2010年シーズンの新体制が発足しました。

そのミーティングにおいて、今年の目標を「関東リーグ昇格」そして今年のモットーを「勝ちにこだわる」としました。

昨年あと一歩まで行った県リーグでの悔しさを今年は必ず晴らしたいと思っています。さらに、練習試合を含めたどんな試合でも、一人ひとりが闘争心を持って、チーム全体として勝ちに行きます。昨年、最後の最後で関東昇格への権利を得られなかったのは、技術やシステムではなかったはず。必ず勝つという強い精神力が少し欠けていたということです。もちろん練習では、技術力も磨きますが、それに加えて強い気持ちもさらに兼ね備えた、チーム作りをしていきたいと思っております。

【市民大会敗退】

1月24日(日)に横浜市民大会の初戦を行いました。FC OFFSIDE に0-1で敗れました。かながわクラブにとってゲンのいい大会だったはずですが、次に切り替えなければなりません。

試合内容的には、特に前半、最終ラインからのビルドアップや押し上げが全くできず、攻撃の形ができませんでした。

ところが、選手を入れ替えることなくポジ

ションを変えただけで、見違えるようにボールが回り始めました。試合の中で誰かが、あるいはどこかがボールを落ち着かせなければ、試合の形にならないのです。

逆に言うと、その役割が誰でもこなすことができれば、どこからでも攻撃を仕掛けることができると言うことです。

市民大会は敗退しましたが、2月からは県社会人選手権が始まります。

初戦は2月7日(日)保土ヶ谷公園サッカー場 13:10キックオフです。

天皇杯予選出場権をかけた大会でもあります。勝ちにこだわる試合をお見せしたいと思いますので、ぜひみなさま見に来てください。(中本 洋一)

【選手紹介⑰】

Top チーム選手紹介第17回目は、Top チームの精神的な柱、15 栄雄太選手です。かながわクラブ生え抜きの栄選手もすでにTop チームではベテランの域に入りましたが、昨年の県リーグ VERDRERO 港北戦では、サイドバックの位置から前線の5大平選手への見事なアシストを決め、チームの年間ベストアシスト賞を受賞しました。栄選手は練習の鬼です、いつも練習のときには、真っ先にグラウンドに飛び出し、誰よりも練習量が多いのです。それはいまだに衰えない向上心の表れであり、言葉だけではなくそういう態度で後輩を引っ張っていくチームのお手本でもあります。まだまだ向上していく15 栄選手に注目です。

★栄選手からのコメント



15 番サイドバックの栄です。

いつのまにか僕もベテランと呼ばれる年齢になってしまいました。まだまだチャレンジ精神を持ってプレーしています。試合に出た時はもちろん、ベンチでも声を出したり、チームのために出来る事を常に考え闘っています。そんな姿勢が少しでも子供たちのお手本になればと思います。怪我多い自分がこの歳

までサッカーを続けてこられたのは、もっと上手になりたい気持ちと、やっぱりサッカーが好きだからです。これからもなるべく小学生の練習に顔を出して、もっとサッカーが好きになってもらえるように関わっていきたいと思っています。今後とも、Top チームへの応援をお願いします。

Youth

【特別コーチの招聘について】

NPO ライフネットスポーツクラブの協力により、2月～3月特別コーチとして田中孝司氏を招聘することにいたしました。今後、ユースは現状の「受け皿」としての位置づけを脱却し、強化して優秀な選手を多く輩出することを目標としていきます。皆様よろしくお願いたします。

田中孝司(たなかこうじ)

1955年11月2日生 埼玉県出身

■選手歴

1971年 - 1973年 浦和市立高校

1974年 - 1977年 明治大学

1978年 - 1988年 日本鋼管/NKK (JSL)

■代表歴

国際Aマッチ 20試合 3得点(1982-1984)

■指導歴

1989-1992 NKK コーチ

1993-1995 U-18,U-19,U-20 日本代表 監督

1995-1997 名古屋グランパスエイト コーチ

1997.11-1999.4 名古屋グランパスエイト 監督

2001-2002.11 湘南ベルマーレ 監督

2003.12-2005 ベガルタ仙台 ゼネラルマネージャー

【伝えてきたこと】

下記は試合やトレーニングの時に気になったことをランダムに書いておいたメモです。項目ごとのつながりもなく読みにくいかもしれませんが、選手の皆さんに思い出してもらえればよいと思い、あえて掲載します。

■試合のときには相手のシステムを確認し、自分とマッチアップする選手へのディフェンスを意識する

■ボールを奪われた直後のディフェンス

①簡単に縦にプレーさせない

→ボールを奪いに行くのではない。縦のコースに立つこと。

②相手よりもゴールサイドに戻る

→相手とゴールを結ぶ線上に。

■ゴール前の守備

→足を止めない。必ずボールに行く。シュートさせない。身体を張って守る。

■ボールを受けてから探さない

→アイデア(選択肢)がなかったらボールを渡す。

→ボールを持たないときに考える。

→味方の足が止まったらボールを動かす。

■相手が来たらパス、来なかったらドリブル

→相手が困る

■サイドやトップにボールが入るのがわかっていたらサポートに動き出す

→数的優位を作る(特にサイドで)

→前を向けるなら追い越す

→向けないなら後ろで止まる

■走った選手は使ってやる

■ゴールに向かう

■相手の攻撃の起点になっている選手はだれか?そこへのプレッシャーをしっかりかける

■守備の時にすること

①マーク

②チャレンジ&カバー

③ラインコントロール

■ゾーンディフェンスの考え方

「ゾーン=ブロック」であることを理解し、個々のブロックが全体のブロックを構成していることを理解する。

①自分のブロックは突破されない=行かれてしまわない

②隣のブロックのカバー=隣とのチャレンジ&カバー

③自分のブロックからボールを追い出し、隣でインターセプト

④まず自分のゾーンから始める=自分のブロック(ポジション)に戻る

⑤個々のブロックをコンパクトに保つためにラインを間延びさせない

■サポート

自分の前の選手が前を向いたら→外を回る前を向けなかったら→斜め後ろで止まる下げられたボールはダイレクトで(あるいは時間をかけずに)前方に(あるいは逆サイド)にプレーする。

■ダイレクトプレー

プレーする選手の身体の向きを見てサポートに入る

広い角度にボールを動かそうとすると難しくなる

当てる→落とす→当てる→落とす→逆サイド

■ラダートレーニングの必要性

アジリティを高める

細かいステップを踏めるようにする

大股にならない→「どっころしょ」といったアプローチにならない

■持っているボールを奪われぬ

急いでプレーしようとしてのミスをなくす

→判断と技術が追いつかないスピードでプレーしない

→ゆっくりでも正確に相手の動きを見てボールをもつ(相手の逆をとる)

→見て判断する。その時間を早くする。

→周りを見て情報量を多くする。

→自然とスピードはあがる。

■ロングボールを蹴るということ

蹴ること自体は必ずしも NG ではない。

蹴る目的は?

蹴った後のプレーがもっとも大切

→セカンドを拾う

→ラインを押し上げる

■3常識の徹底

①Look around, Think before

②Pass & Move

③Meet the ball

■常に全力を出きって戦えたのか?

せめて走り勝つことくらいはできないのか?

どんなにうまい選手でも、戦う気持ちがなければそこまで

■フィールド最後尾の選手

相手のカウンターを警戒しているか

いつまでもボール持っていないか

→寄せられて慌ててしまっは NG

常にカバーを考えているか

■相手にボールを当ててしまわない

■相手を追い抜くということ

→数的優位ができる

→追い抜き、ボールを受けられる場所に出ていくこと(DFの陰に隠れてしまわないこと)

→3人目が動き出すこと

→守備への切り替えの時に相手に追い抜かれてしまわない

■いつ追い抜くのか

→相手 DF が揃っているときは無理をしな

い

→混んでいるレーンは無理をしない

→難しかったらやり直す

→空いたレーンからタテにボールを入れ、相手を追い抜いていく

■シュートレンジで

ダイレクトプレー

スルーボール

DFは足を止めない

(内田 佳彦)

Junior Youth

【J-VILLAGE 遠征】



試合前の W-up の様子(J-VILLAGE にて)

今年も2泊3日でJ-VILLAGEに行ってきました。

遠征先の J-VILLAGE は、各年代の日本代表のトレーニングや各年代の全国大会にも使われるナショナルトレーニングセンターです。4月から予選が始まる全日本クラブユース(U-15)選手権本大会の会場でもあります。それだけにそのグラウンドをはじめとした施設や環境は素晴らしく、サッカーをプレーする人であれば、誰しもが垂涎の場所のはずです。

そんなところに今回は3日間滞在しました。

日中に東北のチームとの対戦を中心に計9試合を行ない、夕食後には屋根付の人工芝ピッチでチーム内での紅白戦を行ってきました。

特に、夜は他にやっているチームがいなかったため、ピッチ独占状態でJ-VILLAGEのスタッフに照明を消すと言われる22:00過ぎまでひたすらボールを蹴っていました。それでも翌朝は、6:00起床→ランニン

グ→朝食→試合、というスケジュールです。最終日は朝食の時間になっても起きてこない部屋もありましたが。

今回の遠征は、新チームとしてのチームづくり・強化と同時に、この J-VILLAGE で、子供たちが好きだと思っているサッカーをどれだけ追求できるかといった姿勢の部分を見たかったこともあります。また、その部分を刺激するのに良い機会だとも思っていました。

様々な制約の中、子供たちがクラブの活動以外で自由にサッカーをやる機会が減少している今、いつでもサッカーができ

る環境を目の前にした時、子どもたちはどんな反応をするのか?

こちらとしては、黙っていたらいつまでもサッカーしているといったことを期待していますし、逆にそうでなければ今後のレベルアップは難しいかなということでもあります。

この遠征が、子供たちが自身のサッカーに対する気持ちや姿勢を見直すきっかけになってくれたら良かったと思います。好きなことだからこそ真剣に取り組めるはずです。

そして最終的には、子供たち自身の中から、今度は実力で J-VILLAGE に戻ってきたいという思いが芽生えてくれたらいいなと思っています。(二木 昭)

小 6

今までのトレーニングは、相手選手がいない(邪魔がない)中での技術的な部分だけを抽出したものが中心でした。

インサイドキックの練習では、味方選手

同士で向かい合って行うもので、相手選手のいない「ノープレッシャー」でのものでした。対人プレーにしても 1vs1、2vs1、2vs2 と、少人数でダブルメインとしたもので、その中にはあまり「判断」する要素がありませんでした。ノープレッシャーでの技術はそれなりに向上しました。

今後のトレーニングはその技術を活かし、4～5人のグループを中心に、「判断すること」と「相手がいる(邪魔がいる)中での技術力」向上を目指しておこなっていきます。(高田 成典)

小 5

【市長杯を振り返って】

本大会は初戦敗退となってしまいました。最近では、チームとして安定したゲーム運びをすることができるようになっていたので、トーナメントという難しいゲームにおいても、楽しいサッカーを披露してくれるものと期待していましたが、この日に限っては自分たちの良い面をほとんど出すことができず、何か消化不良のまま終わってしまった感があります。あらためてサッカーというスポーツの難しさを知りました。結果については真摯に受け止めて、また次のゲームに向けてしっかりと良い準備をしましょう。

当日は、メンバーに入ることができなかった選手も、会場まで応援に来てくれました。外から見ていただけでも、きっと多くの刺激を受けたに違いありません。次は、選手としてピッチに立てるよう、トレーニングマッチはもちろん、トレーニングの時からもどんどんアピールしてください。努力は、必ず報われるはずですよ。

また、保護者の皆様にも、いつものようにたくさん応援に駆けつけていただきました。毎回本当にありがとうございます。この場を借りてあらためてお礼申し上げます。

【春休みの合宿について】

昨年の10月より、ご案内しておりました合宿に関してお知らせいたします。合宿の地は、福島県双葉郡楳葉町のJヴィレッジで、3月27(土)～30(火)の期間中に実施の予定です。現時点で、宿泊日数は確定していませんが、MAXで3泊4日、短くても2泊3日程度になるとイメージしてお

いていただければと存じます。また、費用の面でございますが、参加人数によって交通費(バスの予定)も変わってくることから、詳細につきましては別途ご案内させていただきます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

今合宿の目的は、4月上旬から始まる横浜市の春季大会に向けた準備を行なうこと、またオフ・ザ・ピッチ(グラウンドの外)において、自立した選手になるためのベースを作ること、この二点にあります。年度替わりのお忙しい時期とは存じますが、主旨をご理解の上ご参加いただけますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

(鈴木 章弘)

小 4

【コーチいらす??(笑)】

お気づきの保護者の方もいるかと思いますが、最近の練習では、最初のミーティングを行ってからのウォーミングアップ・基礎練習までは私が指示をせずに子供たちがお互いに声をかけてあつて行っています。

最初の頃に比べて自分の事は自分でやる・周りをみて行動をすることができるようになってきました。サッカーの技術以外にも人間として1人1人が成長している部分が見えて、選手たちがとても頼もしく見えてきました。

最近では用具のセットから片付けまで手分けして手際よく行ってもらえるので私の仕事が減って嬉しいやら悲しいやらな状態です…。(笑)

【4年生での活動もあと少し…】

4年生として活動もあと少しとなってきました。しかし行っているメニューで戦術的練習や特別なメニューは組んでおらず「基礎技術」の定着と早い段階で「良い判断」をすることをベースに1プレー1プレーの「質」の向上に励んでいます。

最近では、センターリングに対してのボールへの入り方の基本・ボールを上げる選手の基本的な動きなど、基本的な動きではあるのですが、試合を想定した練習も平行して行っています。5年生になるまでどの程度の完成度になるかは、まだ分かりませんが1人1人が意識して練習し

ていけばレベルアップは間違いなく可能です。(丸山 祐人)

小 3

【コミュニケーション】

3年生のスタート当初は14名程だったメンバーも、この1月では21名にまで増えました。一人ひとりを見ていると、いろいろな個性が集まることでこれまで気付かなかった部分も見え始めてきました。一方、こちらにも出来る限り一人ひとりを良く見ようと努めていますが、どうしても見落としてしまうことがあります。そんなこともあり、逆に子供たちから積極的に声掛けをして欲しく、以前からの「グラウンドについたら挨拶」をこれまでよりも積極的にして欲しいとお願いしています。声を聞くこと、顔色を見ることでその日の調子もわかりますので、活動メニューへの考慮もできます。

【時間を守る、準備は大切】

しかし、開始時間ぎりぎりに到着したり準備に手間取ったりで、残念なことにその挨拶もないまま活動に入ってしまう結局コミュニケーションのないままその日が終わってしまうことがあります。いつも活動開始時に活動メニューと目的を話すのですが、遅れて来る子にはどうしてもそれを伝えきれないまま行うこととなります。ここ最近ではきちんと伝えることを優先していることから、同じ話を場合によっては2度、3度と話すことになり、結果として予定のメニューをいくつかできないまま終了しているのが実状です。もちろん、今後学年もあがり今以上に自覚が出てくれば解消される点だと認識していますし、サッカーは遊びであること、楽しむことが目的、の大前提が変わるものではありませんが、「仲間とサッカーをする」上でも時間を守る、必要な準備をきちんとすることは3年生の今でも重要なことと考えています。保護者の皆様におきましては、引続き個人の自覚を促すサポートをお願いいたします。

(小野 津春)

小 2

【蹴ることは後回し?!】

サッカーは足でボールを扱うことの多いスポーツです。とりわけ、ボールを蹴ること、止めること、運ぶことが重要になります。幼児・小1のところでも書きましたが、この年代は神経系を刺激するトレーニングが最も求められる時期なのです。当然ボールに多く触れながら、柔らかいボールタッチを身につけ、ボールを止めたり運んだりする際に相手にボールを奪われない技術を習得していきます。

ボールを蹴ることにしてはどうするの?と疑問に思う方々もいらっしゃるでしょう。確かに、サッカー=ボールを蹴るという認識の方々が多いことも事実です。実際に年代があがれば上がるほど「ボールを蹴ること」の重要性は増してきます。しかし、ボールを強く蹴るには筋力が必要になります。筋力を鍛えるには中学生後半から高校生年代が最適です。そこで小学生の低学年では強く蹴ることよりも正確にインステップにボールが当たる感覚を身につけることに重点を置きます。決して蹴ることを後回しにしているつもりはありません。

【力じゃないよ!】

インステップのリフティングできちんと足の甲に当たる感覚を確かめます。この際にボールを見ることを徹底します。次にいわゆるパントキックの要領でノーバウンドの、あるいはワンバウンドしたボールを、フェンス越えを目指して蹴る競争をします。体に力が入りすぎると動きがスムーズに行かずに、高く(遠くに)ボールを飛ばすことはできません。あくまでもリズムとタイミングだということをダイナミックな体の動きを通して学んでもらいます。最近ではフェンス越えする子どもも徐々に増えてきました。

スムーズな体の動きと正確に足の甲に当てる感覚を身につけ、後ろから前へと足を振る動きの際の地面への恐怖感(地面を蹴ってしまうのではないかな…)がなくなったところで、次は地面に

置いたボールを蹴ることへと移行していきます。いずれのケースでもボールを蹴るときにはボールを見ることは徹底をします。

【裸足でサッカーを!】

ブラジルの子どもたちは道路で裸足でサッカーを楽しんでいるという話は有名です。この真偽は定かではありませんが…。裸足でボールを蹴るには、足の平らで硬い部分(甲)に正確にボールを当てないと痛くてたまりません。痛い思いをしたくないので、ブラジルの子どもたちは自然にボールを正確に蹴る技術を身につけていくのだそうです。本来ですと裸足でサッカーをさせたいところですが、日本は豊かな国(?)ですから、親御さんの愛情により、どの子ども幼い頃から立派なシューズを履いています。多少変な蹴り方でも痛い思いをすることがありません。ですから正確に蹴る(強く蹴るのではありません)ためには、低学年のときにそれなりのトレーニングが必要になるというわけです。

【蹴るときはボールを見て、ドリブルのときはボールを見ない!】

練習中、しばしば子どもたちとの合言葉として「蹴るときは?」→「ボールを見る」、「ドリブルのときは?」→「ボールを見ない(周りをみる)」という声かけをします。大切なことは声に出させて言わせることも、脳に刻み込むためには有効な方法でもあります。

最後にまだまだ寒い日が続きます。活動時の気温がだいぶ低くなってきました。霜でグラウンドがぬかるんだ状態になることもあります。行き帰りには長袖長ズボンの上着を着せたり、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)

幼児・小 1

【習熟度別クラス?】

一時期教育の効率化を図るために

「習熟度別クラス編成」なるものが教育の現場に導入されたことがありました。簡単に言うと学力によってクラス分けを行い、学力差のないクラスを作り、学習効率を上げようとの目論見によるものでした。ただ、2007年度時点で小学校の85%、中学校の74%で導入されていますが、教える側は効果と弊害をめぐって悩み、改善を続けている現状があります。一方、私立の多くの学校や塾・予備校では積極的に導入され、それなりに大学進学実績の面では効果を挙げています。教わる側に学力の差がなければ教える内容も教える技術も単一のもので済みます。時間の無駄もなく、短時間で最大限の効果が期待できます。良いこと尽くめようですが、公立の学校では、点数やテストの順位でクラス分けされた子どもたちの心情面を察すると、単純には導入に踏み切れない事情もあったようです。

【神経を刺激したい!】

下のクラスに振り分けられて傷つく子どももいるでしょうし、順位というレッテルを貼られて落ち込む子どももいるでしょう。たかがテストの点数で…とか、頑張った上を目指そうなどと大人なら考えられるところですが、子どもたちにとってはテストの点数で、全人格を評価されたような気持ちになってしまうでしょう。ひ弱な子どもたちを嘆き、もっと遅くあれと願う気持ちは分かりますが、最近の子どもたちは非常に繊細であることも事実です。

とはいえ、かながわクラブで早期にレギュラーとか補欠とか決め付けないのはそういった壊れやすいガラスの心を持つ子どもたちへの配慮からではありません。子どもたちの成長に応じて鍛えるべき機能というものがああります。スキヤモンの成長発達曲線を持ち出すまでもなく、ゴールデンエイジと呼ばれる9~12歳は神経系の発達が著しく、その時期に成人のほぼ90%以上の成長を遂げます。また、その前段階の6~8歳はプレゴールデンエイジと呼ばれ、やはり神経系の発達が著しい時期なのです。当然優先

すべきは神経系を発達させるトレーニングということになります。柔らかなボールタッチやフェイント、自由自在にボールを操るドリブル、きちんとボールの芯を捉える蹴り方など、数多くボールに触れることで身につけられるものを鍛えたいと考えているからです。

逆に、試合に勝つことを優先するならば、やはり事前に選別をし、教育活動において効果を挙げている習熟度別(?)練習を行い、子どもたちの発達段階を無視して、強く蹴ること、速く走ること、速く蹴ったり、速く走ったりするには筋力を鍛えなければなりません。筋力は一般型と呼ばれ高校生年代に著しい発達を遂げる機能とされています。焦ることはありません。

【ボールに触れる機会を多くしたい!】

普段の活動(練習という言葉自体が苦しいものという連想をさせますので…)においても、遊びの延長として捉えていただいて、時間の多くをミニゲームに費やしています。ミニゲームは人数が少ないために、一人一人の子どもがボールに触れる機会が多くなります。更に最近ではミニゲームの際に力の差を考慮して子どもたちを2つのグループに分けて実施しています。これは単に練習の効率をアップするためではありません。力の差が少ないグループ内のほうが子どもたち一人一人のボールに触れる機会が多くなるからです。また、想定外でしたが、子どもたちの意欲の面でも積極性がみられるという副産物も得られました。同じ位の力量のほう物が物怖じせずやれるということでしょうか?

同様に低学年では、レギュラーや補欠を決めず、試合には全員をほぼ均等に出場させる意図も子どもたち全員をボールに数多く触れさせるためなのです。(佐藤 敏明)

Papas

【Papas 新年度体制】

◆Papas

Papas の年度更新は、昨年度から自動更新となりましたので、継続参加される方は手続き不要です。退部される方、連絡先などに変更がある方は事務局にメール、ファックスなどでご連絡をお願いします。

◆Rec&Comp

県シニアリーグの参加登録は無事終了し、Rec は 23 名、Comp は 21 名で新年度に臨みます。事務登録手数料は昨年と同額の 7,500 円です。県シニアリーグへの支払いが3月中ですので、3月のクラブ費に合わせて引き落としさせていただきますので、よろしくお祈いします。なお、年度途中の加入の場合は、残試合数を考慮して9月までは 7,500 円、10 月以降の加入は 4,000 円とします。

◆Over-40

横浜市シニア委員会が主催する交歓試合及び市マスターズトーナメントに参加するいわゆるチーム Over-40 は、今年も Rec&Comp に参加された方(追加費用なし)で構成します。なお、新年度から Rec&Comp には参加せず、Over-40 のみに参加する方を募集します。参加費用は事務登録手数料 4,000 円です。参加希望者はスタッフ・事務局にメール、ファックスなどでご連絡をお願いします。

【Papas は新メンバーを募集中】

Papas はいつでも新メンバーを募集中です。特にサッカー未経験のお父さんを大歓迎します。2000 年6月にかながわクラブ在籍小学生の父親が集まって産声を上げた Papas も 10 年になります。Papas の活動の基本はミニゲームを繰り返す中で汗をかく、ゲームを楽しむ中で運動経験を積んで、より健康なスポーツのある日常を獲得してもらおうというもので、この基本的考え方は未だに変わりません。

ぜひ Papas を体験してみてください。

決してサッカー未経験者でも不愉快な思いをすることはありません。肉体的な辛さを除けば十分楽しめると思います。2回、3回と体験すると、何かに気づかれると思います。(茅野 英一)

ヨーガ

【ヨーガ療法】

昨年の6月に、このトリコロールで「職場でヨーガ」について書きました。どこの企業でも「ストレスマネジメント」というのは難しい課題となっているようです。その難しさをさらに上塗りするのが、この不況です。メンタルな問題を抱えて困っている社員が存在する。一応、それらしい対策はやってみている。でも、思うような成果が出ない。新しい策が必要だが不況でそのために必要な経費が捻出できない・・・と、ざっとこんな状況のようです。お察しいたします。

そんな状況の中、このたび「ヨーガ療法」を実際に試してみたいという企業が現れました。

かなり大手の企業です。決めては「費用の安さ」にあったのかもしれませんが。(実際、他の研修と比べるとものすごく安い価格でご提供することにしています。)

インドでは企業においても、ヨーガを用いて「ストレスマネジメント」を行うことは珍しくありません。しかし、日本ではヨーガなど相手にもされて来なかったのが現状です。残念ながら「ヨーガなんてクニャクニャする体操でしょう?」くらいにしに理解していない方がほとんどです。

アメリカでは 1992 年に設立されたハリウッドの「Yoga Center」からヨーガブームが起こりました。その後、2001 年に起きた 911 テロで鬱病の患者数が激増し、心のサポートにヨーガが効果的であることがわかりました。そして、ヨーガは体だけでなく心にも良いものであることが理解されるようになっていったのです。このアメリカでのヨーガブームが世界に波及して、日本でもヨーガが流行しました。

2005 年頃にはヨーガをイメージに使ったコマーシャルが頻繁に流れていたのをご記憶の方も多いと思います。

「ハリウッド発」というセレブでお洒落なイメージが、それまでのヨーガの怪しいイメージを払拭してくれたことは良いことです。でも、ただの流行だけで終わらせてしまうには惜しすぎる。現れては消えていく様々な健康法やダイエット法とは違い、ヨーガには何千年もの歴史と知識が詰まっています。これを私ごときがどこまで伝えられるのか・・・。

でも、頑張るしかありません。

(伊藤 玲子)

理事長の戯言

【タヌキのしわざ??】

我が家の裏庭には池があり、そこには湧水が流れ込んでいてずいぶん昔から鯉が数匹泳いでいます。

先日朝起きてみたら勝手口のそばにその無残な姿が・・・。

体長 40cm ほどのその背中には、大きく食いちぎられた後が残っています。

さすがにびっくりしました。母親はきつとタヌキの仕業と思い込んでいますが、私にはどうも熊が鮭をかじっているイメージが重なってしまうのです・・・。

わざとそのままにしておいたら、翌朝には忽然と姿を消していました。

ヨーガの某先生は「ネアンデルタール人に違いない。危ないから夜は出歩かないように」などと脅します。

鯉はあと1匹になってしまいました。野菜の洗い場にいた大きな金魚もいなくなりました。

何とかしなくては・・・。(内田 佳彦)