

TRICOLOR

港北小校庭改修工事による 同校利用中止期間について

11月4日(金)より、港北小において、校庭の改修工事が始まります。スプリングラーの改修に伴う水道管の敷設や、表土の入れ替えが行われますので、工事終了は3月を予定しています。

本クラブにおいては、現在周辺の小・中学校、高校、公共施設に対し、工事期間中の代替施設としての借用をお願いしてまいります。いまだ確定している施設はありません(11/19・20 は神奈川中がお借りできそうです)。

複数の施設をそれぞれ月に1回程度借用することで、なんとか全てのカテゴリーが従来どおりの活動をできるように最大努力を行っていますが、各学校施設の既存の利用団体との調整や施設との調整如何によっては、活動場所が遠くなることや活動時間帯の変更・短縮、活動スペースの縮小、体育館での活動、回数の減少なども考えられますことをご承知おきください。なお、カテゴリーによってやむなく回数が減少する場合には、現在のクラブ費を値下げの方向で見直すこともあり得ますし、逆に、利用料が高額な施設を借用する場合、大変恐縮ではありますが、都度施設利用料(数百円程度)を徴収させていただくこともあり得ますことをご理解いただくと幸いです。

本件に関しましては、今後皆様から各種施設の情報を頂戴しながら、進捗状況のご報告をさせていただきたいと思っております。

工事期間中限定で借用可能な施設の情報をお持ちでしたら、お早めに内田までお知らせいただくと幸いです。

■内田連絡先

090-3499-3098

uchida@kanagawaclub.com

■期間中必要となる曜日・時間帯・カテゴリー・人数

*火・木/16:00 過ぎ一日没まで/小5・小6/約 35 名

*土/午後2時間程度/中学生/約 30 名

*日・祭日(土)/Papas、幼児・小1~小6 各 90分程度

※港北小のグラウンドサイズ(60m×28m)から計算した場合、大人サイズのグラウンド(105m×68m程度)がフルコート利用できれば、3時間あれば全カテゴリーが活動可能となります。

■6/24 現在、借用をお願いしている施設

*大口台小

*白幡小

*神奈川中

*しんよこフットボールパーク

*みなとみらいスポーツパーク

*ライフネットスポーツパーク

皆様には多大なるご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願いいたします。

大会・公式戦結果

Top

【神奈川県社会人サッカーリーグ 1部(KSL-1)】

▼第3節

vs 初声 FC 1-3●

▼第4節

vs FC コラソン・プリンシパル 1-0○

Youth

【県クラブユースリーグ】

vs Y.S.C.C. 1-2●

vs フットワーククラブ 0-4●

【KCYリーグ】

vs 東京ベイ FC 0-10●

vs 大宮ソシオ 0-13●

Junior Youth

【県U-15リーグ】

vs 愛川東中 2-0○

vs 森村学園 0-0△

【県U-13リーグ】

vs へらくレス大磯 1-2●

小6

【横浜春季少年サッカー大会】

vs 和泉 FC 1-1△

vs 岩崎 FC 1-2●



vs 黒滝 SC	0-3●
vs バディーSC	0-5●
vs YTC.FC	1-1△
vs 柏尾 SC	7-0○

※7 チーム中第 6 位

小 4

【横浜春季少年サッカー大会】

☆S(白)チーム

vs 六浦少年 SC	3-0○
vs Y.S.C.C.	8-0○
vs 帷子 SC	1-3●

小 3

【南 JSC 招待】

▼予選リーグ

vs 草柳	7-0○
vs 相模台	3-6●

※3 チーム中第 2 位で 3 位決定戦へ

▼3 位決定戦

vs 大沼	2-1○
-------	------

※6 チーム中第 3 位

Papas

☆Rec

【県シニアリーグ四十雀 4 部】

vs W.モンスターズ	0-2●
-------------	------

☆Comp

【県シニアリーグ四十雀 2 部】

vs 秦野	2-0○
vs アトレチコエスペルト	2-0○

今、グラウンドでは・・・

Top

開幕戦から3連敗、第1戦・2戦はともに前半の早い時間に先取点を奪いながら逆転負け。第3戦までに「0勝3敗・得点2・失点10」数字上は惨敗のゲーム内容に思われますが、昨シーズンに比べ「チャンス回数・シュート数増」、いずれも意図的に創られており、トレーニングの効果はでている状況で連敗を喫しました。

第4戦は、トレーニングにて積極的に「コミュニケーション」・「ボールを奪う姿勢」・「ハード・ワーク」を求め、「自信の回復」と

「選手間の信頼関係の向上」を図り、結果として今シーズン初勝利を挙げることが出来ました。

応援して頂いたサポーターの方々、最後まであきらめず頑張ってくれた選手に感謝いたします。

改善すべきところは多々あり、チームの完成度はまだまだ低い状況にあります。しかしゲーム毎にチーム力は向上しています。満足している選手はいないと思いますが、「チームの立場」、「自分の立場」を考え、「コンディションの維持」を求めます。

残り7ゲーム、良い準備をして、「力一つにしてポジティブに戦う姿勢」を体現し、サポーターの皆様には「感動と共感」を得て頂けるよう、チーム一丸となって戦います。ご声援よろしくお願ひいたします。

(田村 恵久男)

Youth

6月に公式戦が開幕しましたが、苦戦が続いています。とはいえ、1・2年生主体の若いチームですので、あまり心配はしていません。ただ、選手たちが「負けることに負けてしまう」「負けることに慣れてしまう」ことは芳しくありません。厳し戦いを通し、選手個々が成長し、チーム全体が成長してくれることを期待しながら指導しています。これから夏に向け、もっと厳しい状況での戦いが待っています。特に8月の日中に行われる県 U-18 リーグは、暑さとの戦いになります。クラブでは夕方以降の練習が中心ですので、選手の皆さんにおいては、日頃から暑さに慣れる努力を怠らないでもらいたいところです。(内田 佳彦)

Junior Youth

【県 U-15&U-13 リーグ】

7/2時点で、県U-15リーグは残り1試合、県U-13リーグは残り8試合となっています。県 U-15 リーグは現在1勝2分け勝点5でわずかながらグループ1位になれる可能性を残している状況です。県 U-13 リーグは1試合を終え、黒星スタートとなっています。

【個別面談】

1・2年生を対象にした「個別面談」がス

タートしました。その中で、保護者の皆さまから雨天時の活動における放射能の影響を心配される声がありました。クラブとしてはこれについて、横浜市の対応に判断を委ねています。また、公式戦等、市外での活動になる場合は、神奈川県をはじめとする各自治体の判断に委ねています。心配な方は関係自治体の Web サイトから情報をご確認ください。

【ナイター活動について】

震災の影響により中止されていた「学校開放校庭夜間照明利用」について、7月より使用電力削減に取り組みながらという条件付きで再開されることになりました。当面は使用日数や時間縮小等の制限の中での開放となります。そのため、従来どおり毎週火・木曜日の活動で利用するというわけにはいきませんが、クラブとしては、できる日から徐々にナイターでの活動を実施していく予定です。7月予定表発行時点では、浦島丘中の7月分利用日が確定していないため、今後活動場所変更の連絡をさせていただく可能性がありますことをあらかじめご了承ください。皆さまには、まだまだご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

(二木 昭)

小 6

【春季大会】

6/5、18、25の3日間、選抜メンバーで参加しました。結果は1勝2分3敗、現時点では他チームが全試合終了していませんのでグループ内の順位は確定していませんが、勝利を目指して臨んだ結果としてはメンバーとしても満足のいくものではありませんでした。内容的にもなかなか足元にボールが落ち着かず、勝利できた試合以外ではポジションは相手チームにありました。それでも懸命にディフェンスする中でマイボールにする時間を長くすることがいかに重要か、ということにも気がついたものと思いますし、サッカーは相手があつてのこと、なかなか思いどおりにはいかない、ということも改めてわかったと思います。それでも、強豪ひしめくこのグループで経験できた緊張感、楽しさ、嬉しさ、悔しさ、は、メンバーみんなを成長させてくれました。

改めて足元の技術の大切さと、自分たちがボールを保持することではじめて自分たちのサッカーができる、ということの小6クラスの全員で再確認しながら、また基本から取り組んでいきたいと思えます。

【意識】

さて。また基本から取り組んでいく上で、普段の活動から全員に「意識を持つこと」を引続き言い続けていきます。要は「サッカーをするのは自分であること、やる以上は自分が少しでも上手になるように自分にプラスになることは何かをいつも考えよう」という意味で言っています。例えば、大会や練習試合でグラウンド提供・準備をしてくれている幹事チームさんおよびいつもサポートしてくれるご家族への感謝と挨拶、ボールを使えない環境でのウォーミングアップへの取組み、出場していない試合でベンチで戦況を見ている際のイメージ、給水・テント・シートなど自分たちが使うものの準備、などの様々な場面で、「どうすれば個人・チームにプラスになるか」を考え行動することでプレーにも良い影響が現れると信じています。もちろんそれを考えすぎることでは伸び伸び出来なくなっただけではありません、その上で楽しくプレーできるように継続してアドバイスも続けたいと思えます。

【応援・審判のサポート、ありがとうございます！】

保護者の皆様には毎回の練習・試合時の応援本当にありがとうございます。また、岡村さん、後藤さん、平澤さんの審判部皆様のサポートにはこの場をお借りし深く厚く感謝申し上げます。引続き子供たちが「自分のことは自分で」行えるよう、サポートをお願いします。(小野 津春)

小 5

サッカーに限らず、スポーツをするには厳しい季節がやってきました。人間の体は汗をかくことで体温を調節しています。湿度が高くなる梅雨から連日真夏日となるような時期にかけては、パフォーマンスの低下を最小限に抑えるために、失われた水分と塩分を上手に摂取することが大切になってきます。スポーツドリンクを半分程度

に薄めて、輪切りしたレモンと適量のハチミツを入れ、そこに少しだけ塩を加えるとスペシャルドリンクのできあがりです。ぜひ、ご参考ください。

トリコロールの1面でもご案内のとおり、11月から来年の3月までは港北小学校のグラウンドが使用できなくなります。そこで、5年生クラスについてはこの5ヶ月間、積極的に対外試合に出かけて行こうと考えています。会場までの移動を含めて、選手たちにとってはより多くの経験を積む機会になるはず。遠征地によっては、早朝からのお弁当の準備等、今まで以上にサポートいただく場面が増えることと思えます。保護者の皆様におかれましては何卒ご理解いただき、ご協力賜りますようお願いいたします。(鈴木 章弘)

小 4

【S(白)チーム途中経過】

Sチームの春季少年サッカー大会は残り1試合を残すのみというところまできました。現段階では3勝2敗で貯金1という状況です。

Aグループのチーム同様、時間をかけてチームとして鍛えているチームにはボールを散らされてしまい大差をつけられてしまいました。雨の中の柔らかいグラウンド状態という条件が子どもたちのやる気を削いだ側面はあったかもしれませんが、それは相手も同じ条件ですから、単なる言い訳に過ぎないでしょう。やはり、「①ボールを簡単に蹴らせない、②次にボールがどこに出されるのか予測する、③最後まで諦めない」ことが不可欠です。

【緊張する！】

最近のスポーツ界では様々なトレーニングの中でもメンタルトレーニングの重要性に注目が集まっています。それはとりもなおさず、スポーツ選手が試合前には緊張するものだという前提があるからだと考えられます。一昔前であれば緊張するのは準備が足りない不安感の裏返しということで片付けられてしまいました。しかし、誰しも緊張するのは当たり前で、その緊張からいち早く解き放たれるためにメンタルトレーニングが必要とされるわけです。

「めっちゃ、緊張する！」などという表現

ですと、マイナスのイメージが強いのですが、「緊張感を持って…」という表現ですと、物事に真摯に取り組むイメージがあって歓迎されるのも言葉の持つニュアンスとしては面白いものです。

さて、試合に際して緊張することは試合に負けて悔しがることと同じくらい大切なことだと考えます。どちらも試合に対して真剣に取り組もうとする結果生じる心の動きだからです。

試合に対して緊張するのは、日常性を超えたものであることを認識し、いつもとは違うぞと感じられる鋭い感性を持っている選手と言えます。そうした感性は大切にしたいものです。試合に負けて悔し涙を流すことは試合に対して真剣に取り組む、全力を出し尽くしたもののみが感じられるものです。どちらも試合について真剣に考えることがなければ生まれない感情です。何となく試合に臨んでしまったり、いい加減なプレーに終始してしまったりした場合には、決して緊張もしないし、悔しさも感じないはず。

だからといって、試合前に妙なプレッシャーをかけて緊張感を醸し出そうとしたり、試合に負けたことを選手個々の責任にし、指導者のストレスを非難や自尊心を傷つける言葉に代えて、子どもたちにぶつけたりすることで、悔しさを感じさせようとするのは無意味です。

大切なのは早く「緊張している自分に気づくこと」です。緊張していることに気づかずに、最大限のパフォーマンスをというのは無理な話です。心と体のバランスが取れていない状態ですから、空回りしてしまいます。「緊張しているから最初のシュートは慎重に打とう」とか「緊張しているのだから、みんなに声をかけて、一体感を感じよう」とか「緊張するのは当たり前なのだから、早く試合に集中しよう」というように考えることです。

【悲しい気持ちに…】

ここまでの試合の中で、久しぶりに悲しい気持ちにされたことがありました。それはある試合で、かながわクラブが得点した後の相手のキックオフです。勿論、かながわクラブのキーパーが小柄で、動きもたい

したことがないと相手のベンチが感じたの
でしょう。全て、体の大きな選手がキックオ
フからのロングシュート(ロングキック?)を
狙ったのです。あわやという場面もあり、
ルールのにもなら問題は無いのですが、
ベンチの指示に黙々と従っている子ども
たちの気持ちは如何ばかりのものかを想
像すると悲しい気持ちになりました。

また、罵詈雑言、口汚いのしりの言葉
が飛び交う試合もありました。かながわク
ラブの選手たちは自分が言われているの
ではないのですが、やはり、そうしたことに慣
れていないので、びっくりしたり、プレーを
停めてしまったりということがありました。相
手の選手たちは指導者の声に反応して、
蹴る、走る、止まるを繰り返しています。子
どもらしい表情はあまり見られず、サッ
カーを楽しんでいる雰囲気も感じられませ
んでした(あくまでも個人の見解ですが
…)

こうしたチームの子どもたちには、決し
てサッカーそのものが嫌いにならないで
欲しいと切に願うばかりです。サッカーは
自由で楽しいものなのですから。

【最後の1試合も全力で！】

この公式戦のテーマは「勝つことにこだ
わる⇒自己の最善を尽くす」ということで、
簡単に言えば「一生懸命にやる」ことです。
せっかく3連勝のスタートが切れましたが、
その後の連敗でやや勢いが止まってし
まった感があります。最後の試合にはこれ
まで以上に個々が一生懸命にやること
が望まれます。期待をしています。

まだ1試合を残していますが、S チーム
の保護者の皆様方には引率のお手伝い
や応援に、そして何よりも子どもたちが試
合に集中できるように様々なご協力をいた
だきありがとうございました。また、増田さ
ん、北野さんには審判をお手伝いいた
だき併せてありがとうございました。あと一試
合も引き続きよろしく願いいたします。

(佐藤 敏明)

小 3

【世界大会】

ご存知かとは思いますが、今、サッカー
界では日本代表として参加している世界
大会が二つあります。

ひとつは U-17W 杯(男子)で 17 歳以下
の男子ワールドカップです。U-17 日本代
表はフランス、アルゼンチン、ジャマイカと
いう強豪揃いの予選グループの中で2勝
1分の首位通過を果たし、18年振りの決勝
トーナメント進出を決めました。トリコロ
ールが配られる頃には決勝トーナメント1回
戦(ニュージーランド戦)終わっており、勝
ち残っているかはわかりませんが、是非、
勝ち残っていれば衛星放送等で試合を見
ていただけたらと思います。すべてが参
考になるとは言えませんが、いい勉強に
なると思います。因みに、この U-17 日本
代表の菊原志郎コーチは、かながわク
ラブ出身です。

もうひとつは、ご存知のとおり、なでし
こジャパンが参加している女子 W 杯です。
近年、女子サッカーの成長は目覚ましいも
のがあります。初戦はなかなかコンディ
ションがあがらず普段の姿を見せられな
い中、しっかり勝利を挙げました。男子
サッカーより世界一に手が届く位置に
いる、なでしこジャパンのサッカーを応援し
ましょう！！

【仲間が増えました】

先月、初めて二つに分けて活動を実施
いたしました。

一人一人の活動時間を確保することや、
技術的に今取得してほしい選手へのト
レーニングがしたかったこと等から二つ
の活動に分けました。

練習に来た選手については、当初試合
に選ばれたことへの残念な気持ちから
のモチベーション低下が気になってい
ましたが、練習では全員が積極的に一生
懸命練習する姿やゲーム後の充実した顔
をみれて、分けての活動にはなりましたが、
無理に(プレー時間が極端に少なくなっ
ても)全員大会に参加せず、トレーニング
をしてよかったです。実際は悔しい
思いをしている選手も多くいると思
いますが、その気持ちはいいことだと思
いますので、その気持ちも持ちつつ、サ
ッカーを楽しんで欲しいと思います。
(この間の練習のように積極的に集中
して練習すれば絶対に上手になると
思います。)

【南 JSC 招待試合】

初戦の試合開始までの 20 分を子供
たちだけで過ごすようにしてみました。事
前に試合にのぞむにあたって、心の準備
とチームメイトとの確認事項等、必要だ
と思うことを、開始前 20 分で自分たち
だけでやってみよう！！と試みました。

そのお陰か、初戦はいい入り方で大
量得点、無失点で完勝できました。2戦
目は試合が連続したこと、1戦目
のような入り方が出来ず、相手の勢
あるプレッシャーに飲み込まれて前半
で大量失点してしまいました。技術
的には負けていないが、プレッシャー
の早い相手に対して、自信をもって
プレーできるように更なる技術向上
を目指していきたいと思
います。3位決定戦は攻めている時間
は長いものの、シュートに関する技
術、意識が足りなく 2-1 で何とか
勝利し、3位となりました。今後は
この経験を活かし、よかったこと、
足りないものを自分たちで感じて
もらえればいいと思
います。(益子 伸孝)

小 2

【クラブ員募集休止】

おかげさまで大変多くの方に入会
いただき、小2は現在体験中の方を含め
ると 30 名に達しました。本当にあり
がとうございます。しかし、安全
管理や指導内容への配慮から、し
ばらくの間募集を休止させていただきます。
どうかご了承いただけますよう
お願い致します。尚、現在既に
体験参加して頂いている方々につ
きましては、引き続きご参加
いただいで構いません。

【練習試合について】

6/12(日)は寒川町立南小学校まで遠
征しフットワーククラブ、寒川旭 SC
の2チームと練習試合を行いました。
初めての 11 人制、15 分という今
までよりも長い試合時間、慣れな
い広いグラウンドでの試合でし
たが、皆全力で走り最後まで一
生懸命ボールを追いかけることが
出来ていました。また、グラ
ウンドの周りには草むらや水たまり
があり、主催チームのコーチに
「蛙がいるから探してごらん。」と
声をかけていただき、選手たちは
試合の空き時間には蛙やバッタ
を捕まえて夢中になって遊んで
いました。

しかし、いざ試合になると皆しっかり試合に集中できており、いい雰囲気です。

当日は参加選手をチーム力が均等になるように2チームに分けて試合を行いました。今後も公式戦、練習試合に関わらずやむを得ない場合を除き、基本的にはチーム力が均等になるようにチーム編成を行います。当たり前ですがサッカーはチームスポーツで、仲間がいなければ試合はできません。チームメートの中にはサッカーを始めたばかりの選手、シュートが得意な選手、ドリブルが得意な選手、足が速い選手、攻撃が好きな選手、キーパーが好きな選手等、様々な選手がいます。そういった様々な仲間とともに試合をすることで、いい試合をするために自分はチームのために何ができるのか、何をすべきかを考えられる選手になってもらいたいと考えております。自分のことばかりでなくチームメートのことを思いやり大切にできる選手になってほしいと思います。

また、選手たちには試合でいいプレーをするためには普段の練習を大切にしよう伝えてあります。普段の練習で出来ないことが試合でいきなり出来るようになることは滅多にありません。試合で良いプレーをするために、普段の練習から試合を意識して取り組めるようにしていきます。

(豊田 泰弘)

幼児・小 1

長谷部誠の著書「心を整える」を読みました。3歳でサッカーを始め、静岡県藤枝東高校卒業後、02年に浦和レッズ加入。Jリーグ、天皇杯、ナビスコカップ、アジアチャンピオンズリーグで優勝し、08年ドイツ・ヴォルフスブルクへ移籍後09年ブンデスリーガで優勝。そして南アフリカワールドカップと今年のアジアカップではキャプテンを務めた日本代表の中心プレーヤーが、少年期から27歳の現在に至るまでの「勝利をたぐり寄せるための56の習慣」を記した1冊です。すでに読まれた方もいると思いますが、私が心を引かれたものをここに紹介します。

①競争は自分の栄養になる…競争は自分を進化させてくれる。日本人選手がヨーロッパ

でやっていくためには、競争に前向きなメンタリティーは絶対に必要だ。競争は成長するための栄養のようなもの。楽しいことばかりじゃなく、辛いこともあるけれど、逃げずに向き合い続ければ身体の隅々までその栄養が行き渡る。

②迷った時こそ難しい道を選ぶ…どちらが難しいかを考えると同時に、どちらから得るものが多いか、も考えるようにしている。たいていの場合、「難しい道」と「得るものが多い道」は一致するが、そうではない場合もある。それは自分が今いる場所で、まだ何かをやり遂げたとは言えない場合だ。挑戦と逃げることはまったく違う。もし今いる場所でまだ何もやり遂げられていないのなら、新たな道を探したりせず、そこに留まる方が「得るものが多い」はずだ。ちょっと背伸びをしたら向こう側が見えてしまうような壁では物足りない。背伸びをしても、ジャンプをしても先が見えないような壁の方が、乗り越えたときに新たな世界が広がるし、新たな自分が発見できる。苦しみがあるからこそ挑戦は楽しいと思う。だからこそ僕は常に「難しい道」を選び続ける人間でありたい。

辛いこと、苦しいこと、思うようにならないことがあっても、自分の目標に向かってチャレンジし続ける心が大切だ！との長谷部選手の声が聞こえてくる本です。小学生の皆さん、ご家族の方と一緒に読みながら、「よーし、ボクも(私も)がんばるぞ！」の気持ちを起こしてください。夏休みの読書感想文にもピッタリの1冊です。

(浜野 正男)

Papas

【シニアリーグ途中経過】

*Rec(四十雀 4部)

6月19日までに12試合中5試合が終わって、1勝2敗2分勝点5、13チーム中9位です。今年のRecは変化の年です。4名が休退部して、Compから2名が移籍、新規加入2名とメンバーがかなり入れ替わりました。また、太田監督が代行から監督となりました。スタートして数試合は落ち着かなさがありましたが、かなりパスも回りだし、昨年の12位からの脱却は当然、一昨年の9位どころか、過去最高の2006年の6位を目指していきたいところです。

*Comp(四十雀 2部)

震災の影響もあって6月26日までに11試合中消化できたのは3試合ですが3戦3勝と現在リーグ2位で快進撃中です。今年は新メンバーも加わり、意気軒高です。昨年は2部7位。今年こそ2部優勝して1部自動昇格を目指します。

*Over40(市シニア)

市のマスターズ予選リーグはまだ1試合ですが、1勝挙げました。今年も2月のニッパツ三ツ沢を目指します。市シニアの交歓試合は2試合が雨で流れてまだ1試合だけです。これも1勝と快調です。

以上のとおり、Papas Over40の3チームは3チームとも、今年も快調にシニアの試合を楽しんでいます。気になった方、年度途中からでも一緒に壮年サッカーを楽しみませんか。

【電力制限の影響】

シニアリーグでは複数のチームが、今夏の電力制限により所属する事業場の休日が土日から平日に変更されるため、7～9月は人数不足で試合に参加できないと申し出ており、現在リーグではその対応策に追われています。シニアリーグ参加チームの大半は、地域に基盤を置くチームですが、それ以外に中学、高校サッカー部のOBチームや、少数ですが職域チームも加入しています。この同じ職場の仲間で構成するチームが、これまで一斉に土日が休日だったのが、今回の電力制限で平日に交代で休日を取得することになったため、チームが参加者不足になってしまったのです。大震災の影響がこんなところにも出てきています。(茅野 英一)

ヨーガ

【インピーダンス】

最近では、スポーツクラブで体組成を測ってもらえます。「インピーダンス」と呼ばれるもので、電気抵抗を測定することによって、予想される体組成を分析するというものです。昨年の6月に測ってもらいました。そのときに、1年たったらまた測ってもらおうと、思っていたのです。そして、今年も測ってもらいました。その結果は…！? 体重が1.4kg増加…がっかり。でも、その変化の内容を良く見てみる

と・・・！！体脂肪量は0.1kgしか増加して
いません。・・・ということは・・・！！と見て
みると、なんと、筋肉量が1.2kg増加。ミネ
ラル量が0.1kg増加。ですから、基礎代謝
量も28kcal増えています。おおお！やっ
た！上半身と下半身のバランスも、左右の
バランスも、昨年よりも良い感じです。やっ
た！やった～！筋トレを一切していない
のに、筋肉が増えるなんて不思議です。
ヨーガってこんな効果もあるのですね
～！（伊藤 玲子）

理事長の戯言

【スポーツ基本法】

念願のスポーツ基本法が成立しました。
これは全5章35条からなりますが、その第
21条と第22条は以下のとおりです。

（地域におけるスポーツの振興のための事
業への支援等）

第二十一条 国及び地方公共団体は、国民が
その興味又は関心に応じて身近にスポーツ
に親しむことができるよう、住民が主体的に
運営するスポーツ団体（以下「地域スポーツ
クラブ」という。）が行う地域におけるスポ
ーツの振興のための事業への支援、住民が安全
かつ効果的にスポーツを行うための指導者
等の配置、住民が快適にスポーツを行い相互
に交流を深めることができるスポーツ施設
の整備その他の必要な施策を講ずるよう努
めなければならない。

（スポーツ行事の実施及び奨励）

第二十二条 地方公共団体は、広く住民が自
主的かつ積極的に参加できるような運動会、
競技会、体力テスト、スポーツ教室等のス
ポーツ行事を実施するよう努めるとともに、
地域スポーツクラブその他の者がこれらの
行事を実施するよう奨励に努めなければなら
ない。

2 国は、地方公共団体に対し、前項の行事
の実施に関し必要な援助を行うものとする。

われわれはもっともっと頑張らねばなら
ないと思うとともに、この法の下に、きっと
様々な支援が受けられるものと期待してい
ます。（内田 佳彦）