

TRICOLOR

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5節
 vs さがみ大沢 FC 1-0
 ▼第6節
 vs ブレッサ相模原 1-1△

Youth

【県クラブユースリーグ】
 vs 綾瀬 FC 2-1○
 【KCY リーグ】
 vs 杉並アヤックス 2-5●
 vs 日立レーヴェ 0-7●
 vs フットワーククラブ 0-3●
 vs Y.S.C.C. 0-3●

※7チーム中第7位で1次予選敗退

【県U-18リーグ】
 vs 港北高 2-2△
 vs 新羽高 3-1○
 vs 桜丘高 0-5●
 vs 緑園総合高 2-4●

Junior Youth

【高円宮杯県大会】
 ▼1回戦
 vs 葉山町立南郷中 4-0○
 【県U-13リーグ】
 vs むげん JY 0-8●
 vs Y.S.C.C.ブルー 4-6●

小6

【耕余杯】
 ▼グループリーグ
 vs 羽鳥 SC 0-3●
 vs 岡崎 SC 5-0○
 ※3チーム中第2位で2位トーナメントへ
 ▼2位トーナメント1回戦
 vs 久里浜 FC 0-0(PK4-3)○
 ▼2位トーナメント準決勝
 vs ジュニオール(平塚) 2-0○
 ▼2位トーナメント決勝
 vs FC コラソン 1-5●

※2位トーナメント準優勝

小4

【横浜春季少年サッカー大会】
 ☆S(白)チーム
 vs 横浜東 SC 4-0○
 ※7チーム中第3位

Papas

☆Rec
 【県シニアリーグ四十雀4部】
 vs 座間 0-2●
 ☆Comp
 【県シニアリーグ四十雀2部】
 vs 横浜 OB 0-0△
 vs 神奈川四十雀 2-0○
 ☆O-40
 【市シニアマスターズ】
 vs 横浜シニア 1-6●

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ】

7月第5戦、8月第6戦はいずれも酷暑の中、最後まであきらめず1勝1分で乗り切り、「2勝1分3敗/得点6/失点12/第10位(12チーム中)」につけています。
 7-8月は、チームコンディションにより上位チームが敗戦する等、混戦になってきました。
 これまでの得点・失点パターンを振り返った上で、残り5戦を戦う必要があります。
 得点は、シンプルにワイドにボールが動きリズムの良いときに GET。逆に失点は、オフENS時のイージーミス(ドリブルが増えパスミス)の連続からリズムを壊し、全体が消極的になり後ろへ下がったときに LOST。
 オフENS面では、コンパクト&ワイドにポジションを保ち、シンプル&ダイナミックにボールを動かし、良いリズムを創り得点に結びつけること。
 要は、近すぎず・遠すぎず、バランスの良い距離感を保ち、ドリブルを少なく、ダイレクトorツータッチ程度でシンプルにボールを動かし、バイタルエリアに入ったらシュートで終わる。
 ディフェンス面では、「攻守の切り替え



の速さ」と高い位置・自分の前で「ボールを奪う意志」と「カバーリング」を忘れない。

あとは、「メンタル」「コミュニケーション」「ハード・ワーク」、・・・etc.

最近、U-17WC・ベス8、女子WCなどで優勝等、日本代表の戦い方が世界から注目を集め高評価をされています。いずれもコンパクト&ワイドにポジションを保ち、シンプルにワイドにボールを動かし「ボールポゼッションを高め」得点を狙い、「攻守の切り替えの速さ」、「高い位置でボール奪取すること」で、ゲームコントロールをしていることです。

サッカーが好き嫌いに関係なく大勢の方が「感動・共感」を得られたと思います。われわれも同じサッカーを目指しています。良い準備をして、「力の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

7・8月で9試合を行いました。

結果は惨敗。内容で圧倒された試合はほとんどなく、力の差はないにもかかわらず、ズルズルと失点を重ねてしまうパターンばかり。自信を持ってプレーできないあまり決定機を決め切れず、失点すると、取り返そうとする意欲が見る見るうちにしぼんでいき、走りきれぬ体力もないことから、大量失点につながる悪循環が続いています。相手の能力の高さから失点したのはほんの少し。クリアミスや簡単にシュートを打たせてしまっただけのものがばかりです。歯を食いしばって最後の笛が鳴るまで頑張り続け、結果勝利を手にすることができれば、おそらく自信につながり、モチベーションが高まり、それが新たな欲を生み、一人ひとりのレベルがもう一つ高くなります。選手たちのがんばりに期待するしかありません。

さて、昨年の2月から指導をしていただいた田中孝司さんですが、ライフネットスポーツクラブ・ジュニアユース監督就任が決まり、8月末で本クラブを離れることになりました。とはいえ、日頃から懇意にさせていただいているクラブですので、今後もお付き合いさせていただこうと思っています。代わりに、新しく高勝竜さんを招聘しましたのでご紹介いたします。

高勝竜 (こうしょうりゅう)

1964年6月12日生

JFA 指導者ライセンス A級

主な指導歴

*CYD スポーツプロモーション JY 監督

*ヴェルディ相模原 JY 監督

*水戸ホーリーホック JY 監督

*水戸ホーリーホック トップチームコーチ

*柏レイソル トップチームコーチ

*徳島ヴォルティス ユース監督

*ジェフ市原・千葉 JY コーチ

皆様、よろしくお願ひいたします。

(内田 佳彦)

Junior Youth

【8月】

8月のジュニアユースは、綾瀬サマーフェスタ、表丹沢招待に参加しました。メンバー全員がそろうことが難しい状況ではありましたが、その時にいるメンバーでしっかりと戦い抜くという部分での不満は残りました。ただ、これらの試合を通じて3年生の試合に出場できる1年生が増えてきたことについてはチームにとって収穫だと思っています。

そして、8月28日にチームとしての大きな目標である高円宮杯1回戦を迎えました。決して良い内容と言えない試合ではありませんでしたが、4-0で勝利し、2回戦進出という最低限の結果が出せたことは良かったと思います。選手たちは1回戦の反省点を踏まえ、さらに気を引き締めて2回戦以降に臨んで欲しいと思います。

9月の公式戦は、まだ確定していない試合もありますが、高円宮杯2回戦以降、県U-15リーグ、市長旗杯区予選、県U-13リーグが組まれる予定です。

最後になりましたが、夏休みの期間、選手たちのために色々サポートをしていただいた保護者の皆さまには、改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

(二木 昭)

小 6

【夏休み】

今年は白馬遠征に出かけたこともあり、特に前半は「サッカーをたくさんやれた」と感じています。耕余杯では2位パートながら準優勝できましたし、練習試合もたくさんできました。この暑い中での活動は大変だった半面必ず自分の力になったものと信じています。(個人的には年齢と共に暑さが堪えるようになってきました。)

【白馬遠征】

お天気には泣かされましたが、大きな怪我もなく無事に帰って来られました。小6は初めての宿泊遠征で慣れていないこともありましたが、それを差し引いても普段の活動時から伝えている「意識を持って行動する」様子が見られない部分もあり個人的には少し残念に思っています。しかしまだ小学生、これからの成長に期待したいと思います。

【国際チビッ子へ向けて】

抽選会も終了し、いよいよ最後の「国チビ」が始まります。公式戦については「勝つサッカー」を目指すことは繰り返しお伝えしているとおりですが、今回は現時点で選抜メンバーでの参加とするかどうかが決まっています。国チビが始まるまでの様子を見ながら、選手たちと相談しながら「チーム」として行動することがプラスになると判断されれば全員で臨もうかとも考えています。もちろん、試合の形勢・個人の調子・相手との対向など、状況を見ながら選手起用も判断していくことから出場時間にバラつきが出ることもまったく出場できないこともあり得ますので、この部分も加味した判断をしたいです。以下、組み合わせ情報をお知らせします。

第43回横浜国際チビッ子サッカー大会
L-2-4 ブロック/アローズSC-B、フレンドSC、藤が丘少年SC、公田SSS、山田若竹SC、ヨコハマキッカーズ、かながわクラブ
*日程他詳細は決まり次第お知らせします。

【応援してください！】

本当にしつこい毎度のお願いですが、保護者皆様には是非とも港北小、試合会場にてお子さんのがんばっている姿を見ていただきたいです。試合の際には、タオルマフラーを掲げ、大きな声援・大きな拍手で選手たちを励ましてください。お母さん、お父さん方の声援は間違いなく彼らに元気と勇気を与えてくれると信じています。(小野 津春)

小 5

新年度がスタートしてから、5ヶ月がたちました。トレーニングの時間は90分と限られてはいますが、待ち時間を作ることなく、全員が効率よくプレーできるように毎回工夫をしています。

サッカーに必要なとされる技術や判断力、そして走力はゲームを通じてこそ磨かれると考えています。毎回のトレーニングでは、

3人から7人を1チームとしたミニゲームのみを行っており、体の向き、ファーストタッチおよび周囲を観ることなど、小学生年代で習慣づけておきたい内容について、できるだけわかりやすくシンプルに伝えるように努めています。すでにお知らせのとおり、11月以降は毎週のように対外試合に出かけていく予定です。残り2ヶ月もピリツとした良い雰囲気のもと、サッカーそのものを楽しみながらしっかりと土台を積み上げていきたいものです。

さて、この夏のトピックスと言えば、やはり白馬遠征になるでしょう。7/30から8/1までの3日間で、合計8試合。U-11に限らずU-9(3年生)のチームともゲームを行うなど、非常に良い経験ができました。特に、U-9チームとの試合では、タッチラインを割るようなボールに対しても最後まであきらめずに追いかけて、スライディングでマイボールにする執念など、試合開始から終了までひたむきに一生懸命頑張ることの大切さを学ぶことができたのではないのでしょうか。また、集団の中で24時間を過ごすことの難しさについても学べたはず。人を動かすには、どのタイミングで、どのような言葉をかけるべきなのか、子供たちなりに考えるところはあったでしょう。一方、生活全般については、荷物の管理や時間を意識しての行動など、もっともっと頑張ってもらいたい面はあるものの、こちらについてはまた次回の合宿で成長した姿を見せてもらいたいものです。ご協力いただいた保護者の皆様には、あらためてお礼申しあげたいと思います。ありがとうございます。(鈴木 章弘)

小 4

【国際チビッ子のチーム分けについて】

4年生になって半年が経とうとしています。夏の白馬遠征を終えて感じるのは、この年代ではサッカーの上達度と生活習慣の確立とは、なかなか相関関係が見られないということです。サッカーはそこそこ上手でも自分のことすら満足にできない子がいたり、サッカーではあまり目立たなくてもきちんとした生活習慣を身につけていたりする子もいました。更には自分のことだけでなく、同じ部屋みんなの面倒を見ることもできるような子もいました。

しかし概ね、サッカーに対して一生懸命に取り組める子は生活面もそれなりに、で

きるできないは別にして、一生懸命に取り組むことができたようです。こうした小学生年代での成長のアンバランスを考慮に入れながらも、春の公式戦と異なり秋のリーグ戦(国際チビッ子)には、A(青)チーム(現段階でのBチーム)とS(白)チーム(現段階でのAチーム)というチーム分けで臨むことにしました。

【技・心・体! ?】

日本の相撲界や武道の世界ではよく「心・技・体」という言葉が使われます。心(精神・気持ち)が充実していて、技(技術・テクニック)に優れ、体(肉体的な強さ・体力)も身につけていて、初めて一流の力士であり武道家であるという考え方です。スキヤモンの発育・発達曲線を持ち出すまでもなく、子どもたちの神経系、リンパ系、一般系、生殖系などの成長の度合いも考慮しつつ、これをサッカーに当てはめると、若干順序が入れ替わって「技・心・体」ということになるのではないのでしょうか。

つまり、まずは神経の発達を第一として技(技術)を身につけること、次に脳の発達に伴い心(戦う気持ち)が出てくること、最後に筋肉系の発達とともに体(体力)が身につくことという順番になるのです。小学校低学年から中学年においては、個々の技術を第一として、ボールに触れる回数を多くして、ボールを蹴ることと止めること、そして、ドリブル中心にテクニックを磨いてきました。4年生になると脳の発達も著しくなり、①試合に勝ちたい気持ち、②試合で相手の全員を抜き去るドリブルには限界があることの気づき、③味方の選手との連携を模索する意識といったものが芽生え始めます。

勿論、技術の習得に個人差があるように、こうした意識の変化にも個人差があります。①の段階にも達していない子もいれば、②をクリアして③に手が届きそうな子もいます。

【子どもの世界の残酷さ!】

これまではいろいろなレベルの子がいて、そのことを認め、補いつたり、励ましあつたりして試合を行って来ました。そこには「人を認めたり、人を排除しなかったり、仲間作りをしたりする」姿勢を身につけて欲しいという願いがありました。しかし、徐々に子どもたちの精神的な発達に伴い、試合の中でミスをした仲間を攻めたり、逆に、ミスを恐れて自分のプレーができなかったりということが見られるようになりまし

た。これは子どもたちの成長の証ですから自然な流れではありません。

ただ、この状態を長く続けると「サッカーの上手下手=人格すべて」という考え方に陥りやすくなり、サッカーが上手いことが善で、そうでないことは悪といった短絡的な考え方になります。そうさせないためにも、今回は現段階でのサッカーの技術の習得度及びハートの完成度でのチーム分けにしました。

そして、ここに興味深い試合結果があります。8月6日に行った試合ですが、初めてA・Bチームに分けて試合を行いました。勝敗は別にして、参加した19人中17人が得点しました。ともすると上手な子に遠慮して、消極的なプレーに走りがちなお子たちも、同じ程度のレベルのお子たちと一緒にチームでは、自らが積極的にプレーをした結果だと考えられます。逆に上手な子たちは「俺が、俺が…」という気持ちが強すぎて後半戦はめっきりと得点が減りました。これは今後への課題になることでしょう。

いずれにしても、サッカーが上手ければ何をしていても良いのだという勘違いやサッカーが下手だから遠慮しておこうといった消極性が強くなる前に、適正な環境(技術の差があまりない集団)を与えておくことが必要になるのです。

【チーム分けは人間性を評価するものではない!】

先ほども述べましたが、今回は現段階でのサッカー技術の習得の差と戦う気持ちの差によって便宜的にチーム分けをしました。このチーム分けは絶対的なものではありません。今後の子どもたちの努力によっては十分に入れ替えは考えられます。子どもたちの可能性は無量大です。今伸びなくても将来伸びる可能性はありますし、逆に今は他の子より先んじていても、サボればすぐに追いつかれてしまう程度の差です。

そして何より大事なことは、このチーム分けが子どもたちに個々の人間性の評価には何ら関係がないということです。何度も言いますが、あくまでも現段階でのサッカーの技術の習得度合いと戦う気持ちの強さにおける差です。これによって子どもたちの人間性までも評価するつもりは毛頭ありません。サッカーが下手でも絵が上手だったり、歌が上手かったりする子はいらっしゃるでしょうし、勉強ができる子もいます。それが個性というものでしょう。

【テーマは勝ちにいく！】

春と同様に、秋の国際チビッ子に臨むにあたって、テーマは「勝つことにこだわる⇒自己の最善を尽くす」ということです。一人一人が勝利のために「一生懸命にやる」ことです。

最後に、保護者の皆様方には引率のお手伝いや応援、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お願い致します。また審判資格をお持ちのお父様方には審判のお手伝いの方もよろしくご協力ください。(佐藤 敏明)

小 3

【白馬遠征(合宿)】

この夏は、かながわクラブとして何年ぶり?かの夏合宿が実施できました。3年生審判部を主とした保護者の方々の盛り上がりから、実現できた合宿と言っても過言ではありません。本当にご協力ありがとうございました。

その合宿に参加させて頂いた者としての率直な感想は「来て良かった!!」でした。

行く前は3年生という年齢から、生活面での不安がありました。来てみると予想以上にしっかりしていたという印象でした。部屋によっては予想どおり、はちゃめちゃ(笑)な部屋もありましたが、多くは自分の荷物をしっかりまとめて、時間もしっかり守れ、ある程度、自己生活が出来ていたと思います。

また、子供たちもサッカー面以外でも楽しい思い出、経験が出来たと思います。

昔から「可愛い子には旅をさせろ」といいますが、早いうちから親元を離れ、集団での生活を体験するという事は、想定以上に彼らを成長させると実感しましたので、親の顔が見られない環境で生活する機会を今後も増やしていければと個人的には思っております。

ただし、保護者の方々と一緒に楽しむということも、同じくらいに大切なことだと思いますので、クラブの活動とは異なりますが、保護者の方々にいろんな企画をして頂くのもいいかもしれません。

とにかく、また合宿や遠征に行きたいと感じさせる合宿でした。

【日本人初のカンボジアリーガー】

前々から紹介している館選手が現在所属している BCCFC(タイ)で以前一緒に戦っていた太田敬人選手を紹介したいと

思います。一昨年、館選手に会いに BCCFC の練習場に行った時、お会いしました。初対面ということもあって、当時あまりお話しは出来ませんでした。彼のことはネット上でチェックしていました。

いろいろなことがあったとは思いますが、翌年(今年)に BCCFC をやめて、最終的に日本人初のカンボジアプロサッカー選手となり、いろいろ注目され始めています。そして今回カンボジアリーグでの優勝を決め、カンボジアという国で日本人サッカー選手の地位を急上昇させており、とても頼もしく思います。

彼は現役プロサッカー選手それもカンボジアという日本人選手が一切いないというとても厳しい環境の中にも係わらず、子供たち向けのサッカー教室を開いております。そして彼が子供たちと一緒にサッカーをする理由がブログにはつづられており、とても共感いたしました。今後、彼の活動にも是非注目して下さい。インターネットで「太田敬人」を検索して下さい。

(益子 伸孝)

小 2

【夏休みの宿題】

小2では「リフティングを連続で 15 回出来るようになることを目標に練習をする。」という夏休みの宿題を出し、8月最後の活動の際にリフティングテストを行いました。そこでこの学年では初めて征矢桜輝君が連続 10 回以上のリフティングに成功しました。彼のボールタッチは休み前とは明らかに違って、休み中に十分に練習したことが一目でわかる素晴らしいものでした。一度コツを掴めば、あとはどんどん回数が増えていくでしょう。一方で 2、3 回しかできず夏休み前と全く変わっていない選手が何人もいました。今後も引き続きリフティングについては活動時間内に練習する時間を取ったり、テストを行ったりしていきます。もちろんサッカーはリフティングが全てではありませんが、リフティングが一回でも多くできるように努力することを通して、目標や向上心を持ち積極的にサッカーに関わるきっかけにしてもらいたいと考えております。

【第 43 回横浜国際チビッ子サッカー大会】

いよいよ今月の後半から初の公式戦である第 43 回横浜国際チビッ子サッカー大会が始まります。小2は2チームでエントリーしており、既にメンバー登録が完了し、

予選の組み合わせも決定しております。具体的な試合日程は9月の第一週以降に決定する予定ですので、決まり次第連絡させていただきます。チーム編成はチーム力が均等になるように行いました。初めての公式戦に臨む選手たちには、練習試合とは違う公式戦ならではの緊張感を味わいながら、緊張すると普段通りにプレーできないことや試合に集中することの大切さ、皆が注目する中で試合する楽しさなどを感じてもらいたいと思います。ただ、もちろん試合をするからには勝利を目指していきます。選手たちには気持ちで負けない、最後まで諦めないこと伝え、上手い下手ではなくそれぞれが自分の力を最大限に発揮し、勝利という目標に向かって一丸となることをチームの目標とします。9月中には練習試合を何回か予定しております。大会に向けよい実践の場にしてもらいたいと考えております。

大会期間中は各小学校の行事なども目白押しでタイトなスケジュールの中、保護者の皆様には応援や引率、審判などでご協力いただくことになると思います。何卒よろしくお願いいたします。(豊田 泰弘)

幼児・小 1

夏休みが終わりました。子供たちは暑く、長い夏休みを通していろいろな経験をしたことと思います。チームは、8月に2回の試合を行いました。18日にはマリノスアカデミーカップに招待され、2チームで計 11 試合を戦い、13チーム中8位、9位となりました。初の対外試合でしたが、子供達はそのびのびと、自信をもってプレーしていました。

27日には鶴見の KAZU.SC との試合に2チームで臨み、それぞれ8試合を楽しむことができました。チームでは、GK を試合ごとに代えています。また、ポジションは決めていません。試合前の約束は1つか2つ。それは、「ドリブルで相手をかかわそう」「ボールの奪い合いに負けない」あるいは「ボールを奪われたらすぐに取り返しに行こう」といった内容です。そして、試合中には、シュートを打つ、ゴールに向かってドリブルをする、味方が奪われたボールを取り返しに行く、後ろから走って追いついてシュートをさせない、2人で挟んでボールを奪う、失点しても元気にボールに向かっていく、といった約束とそれをもとに子供達が考えたプレーを大声で誉めています。わずか 10 分間という短い時間の中で、見て、判断して、ボールと身体を思うように動



幼児・小1マリノスアカデミーカップ

かすことがどれほど難しいことか。たくさん
の試合を通してすべての子供たちが経験
したと思います。

28日には、第1回目の懇親会を開催し
ました。4月以降多くの体験者を迎え、よう
やくメンバーも固まってきた感があります。
7月から幹事を引き受けていただいた柴
田さんを中心に、保護者の皆様のご協
力を受け、賑やかで楽しい会となりました。
子供たち全員が好きなサッカー選手を
発表しましたが、1位は本田選手(8人)、2位
が長友選手(7人)、その他、香川・川嶋と海
外のチームで活躍する日本人選手が上
位を占めました。50年前に彼らと同じ6歳
だった私が同じ質問をされても何も答え
られなかったはずです。サッカーを知りま
せんでしたから。

さあ、ブラジルワールドカップの予選が
始まります。女子のロンドンオリンピック出
場、優勝の期待も膨らみます。機会ある限
り、質の高いサッカーを見て、たくさん
の刺激を受け、サッカーの技術はもちろん
のこと、サッカーの持つさまざまな魅了をど
んどん吸収して行って欲しいと思います。

(浜野 正男)

Papas

【来季のRec&Comp チーム体制】

随分早いと思われるかも知れませんが、
来年度の県シニアリーグに参加するチ
ーム体制についてのお話です。

Recでは高齢化が進んできており、現在
でも24名中約半数の11名が50歳以上
で、再来年には15名になる見込みです。
言うまでもなくサッカーに限らずスポーツ
は、年齢、経験、技術、体力などが、相応

しい関係の中で対戦してこそ試合とし
て成立するし、勝ったり負けたりしてこそ
達成感や充実感、さらには相互の親睦にも
一層の喜びを感じることができると思
います。私を含め60歳に手が届こうとい
うメンバーにとっては、40歳そこそこのメン
バーとの対戦は、当然ながら厳しいもの
があります。

PapasでもOver50でチームを結成し、
県シニアリーグ五十雀の部や市シニア委
員会Over50への参加を考えていくべき
時期が来ています。しかし、4月から11
月までの8ヶ月間のリーグ戦を戦って
いくためには、経験上、20名以上の登
録メンバーがいないと試合参加者の不
足に悩まされ続けることになりま
す。Rec&Comp合わしてもまだ達
していないというのが現状です。その
上、来季から四十雀と五十雀との二
重登録制度が廃止されます。今年ま
では、四十、五十の両方のリーグに
各チーム5名以内に限り二重に登録
することができました。Recでも現
在2名、過去には4名がこの制度
による二重登録をしておりましたが、
これが廃止されるとどちらか一方
のチームを選択せざるを得なくな
ります。一般的には自分の年齢相
応のチーム、即ち五十のチームを
選ぶでしょう。このことは、もし
Papasで五十のチームを作ると、
二重登録が出来ないことからRec
の登録者が半減し、Recがチ
ームとして成り立たないことを
意味します。

来年度は今年二重登録者2名がある
いはRecを去ることだけで済むか
も知れませんが、五十雀チ
ームの結成は、何れRec
の存亡の話になり、Rec&Comp
の2チーム体制が維持できないとい
う話につ

ながります。RecとCompの統合は、量的
にも多いし、質的にも経験、技術、体力
の差が広がってしまい、楽しめない試
合になってしまうことでしょう。対策
としては、県シニアリーグの4部で活
動するRecの位置づけを理解して参
加する40代のメンバーを集めるこ
とにつけるのではないかと思います。

この問題については、近々、まず現
行メンバーの意向確認をしたいと思
っておりますが、どうぞ皆さんの周
囲におられる、あるいはこのトリ
コロールを読んでおられる40代
の方にぜひシニアリーグ、なかん
づくRecへの参加を呼び掛けて
いただきたいと思います。(茅野 英一)

ヨーガ

【脳波測定の追跡調査】

昨年8月12日に、初めて脳波を測定
していただきました。

そのときに測定された私の脳波は、「
達人集中状態」とされる「ファスト
 α 波」が顕著に強く計測され
ました。驚きです。だって、私の
脳なのですよ。私、普通のひと
ですもの。普通のつもりですもの。
しかし、長年に渡り脳波の研究を
されている、セルシネイム研
究所の所長の見解では「達人
級」の脳ということです。

でも、その時だけの偶然かもしれ
ないし、なにかのノイズかもしれ
ないし、本当は全然そうじゃな
いかもしれないし…。という
わけで、再現性を確認するた
めの測定を行ってきました。

何度かの追跡調査測定を行って
きたのですが、今回、今年8月12
日の測定で決定的な裏づけが
できました。(偶然にも昨年と
同じ日でした。)やっぱり私の
脳は、 α 波の測定される特殊な
状態を作り出せるようになって
いるようです。いわゆる「瞑
想」という状態です。これって、
きっとヨーガ修行の成果です。
凄いです。何がどう凄いの
かを私なりにブログにまとめて
みました。長くなってしま
うので、ご興味のある方は、
ぜひ、かながわクラブのヨー
ガブログ

【ヨーガのページ】↓

<http://sky.ap.teacup.com/applet/kngyoga/archive>

の8月19日～23日分をご覧ください。

9月に入って、水曜日、金曜日の
両ヨーガクラスの新しい期が
始まります。 α 波タプリの心
地よいクラスとしていきたい
と思います。

今期もどうぞ、よろしくお願ひ申し上げます。(伊藤 玲子)

理事長の戯言

4月以降、よく食べよく飲みよく寝ていた
ら、案の定大変なことになっていました。
だいたいそのあたりのサインは、小学生が
何人くらい私のおなかを触りに来るかでわ
かります。そうです。メタボ一直線です。6
月頃からちらりほろりおなかを触る子が増
え始めましたが、「まだ大丈夫」と何の根拠
もないままにやり過ぎていました。しか
し、さすがに最近秋以降に履けるズボ
ンがないことに気がつき、ちとあせり始め
ました。自分が一番痩せたのは、数年前
にジムでメニューを作ってもらい、毎日3
時間くらいトレーニングをしていた時。しか
し、今はそんなに時間を作ることができま
せん。そこで思い出したのが2002年の頃
のこと。当時ワールドカップ組織委員会に
いた私は、5月末からスタジアムでの業務
に就き、あの広い中を毎日歩きまわりました。
結果、6月末に大会が終わった頃は
ベルトの穴が二つも縮み、身体がずいぶ
んと軽くなりました。それを思い出し、でき
るだけ歩くことにしました。まず少しの用事
もクルマを使わず、自転車も使わず、まし
てや電動自転車などもつてのほか。片道
30分でも、すたすら歩きます。先日からは、
平日の大口台小にも徒歩で往復していま
す。片道45分くらいです。そんな時に
限って雨。しかも雷雨だったりするのです
が…。しかし、食事がおいしく感じるので、
どうも食べ過ぎてしまいます。これからは
益々です。ふうむ…。いつまで続けられる
ことか。(内田 佳彦)

