

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Top

【県社会人リーグ 1部】

▼第2節

vs VERDRERO 港北 2-2(前半 1-1) △

【得点】堀内、田中

Junior Youth

【日本クラブユースサッカー選手権(U-15)】

▼1回戦

vs FC コラソンインファンチル 0-9 ●

【県 U-15 リーグ】

vs ライフネット SC 1-3 ●

vs 横浜シーサイドフォーラム 1-1 △

vs クラブテアトロ 0-5 ●

小6

【横浜市春季少年サッカー大会 Lの部】

vs YSCC 1-0 ○

vs FC 藤棚 0-1 ●

vs 北方 SC 2-4 ●

vs 東汲沢 SC 1-0 ○

【全日本少年サッカー大会】

vs 港 FC 1-0 ○

vs たかとりキッカーズ 0-5 ●

小4

【横浜市春季少年サッカー大会 LLの部】

☆A(青)チーム

vs 野庭キッカーズ 0-12 ●

vs FC YSA 0-4 ●

☆S(白)チーム

▼予選リーグ

vs 大崎 FC 5-1 ○

vs FC 鴨志田緑 3-0 ○

vs みずき FC 14-0 ○

vs 原 FC 4-0 ○

vs EMSC-Y 3-0 ○

vs SCH-B 0-5 ●

※予選リーグ 7 チーム中 2 位通過

▼決勝トーナメント 1 回戦

vs JFC FUTURO 0-6 ●

小3

【区リーグ】

vs かもめ SC 1-3 ●

vs Ahli FC 4-5 ●

【ROOKIE LEAGUE】

☆A(青)チーム

vs 太尾 FC 1-2 ●

vs かながわクラブ S 1-2 ●

☆S(白)チーム

vs アローズ SC 3-3 △

vs かながわクラブ A 2-1 ○

Papas

☆Comp

vs 茅ヶ崎クレインズ 1-1 ●

vs 南足柄四十雀 2-1 ○

☆Rec

vs 明星 0-3 ●

vs Tsujiko FC 1-1 △



vs 早園 OFC

2-5 ●

vs FC 中沢シニア 40

0-4 ●

☆0-40

【市シニアマスターズ】

vs 横浜 OB

0-0 △

『かながわクラブと私』第2回

原稿依頼を何故主人から受けなければならぬのかと少々戸惑い気味では有りましたが、ずうーと、ずうーと昔を思い起こしてみると、その理由もおぼろげでは有りますが、分かる様な気がして来ました。我が家族(主人、息子、私)は“かながわクラブ”の中で育まれて来たように思うからです。

息子は幼稚園の年少時代から”クラブ“の前身である銀嶺幼稚園のサッカークラブに入れて頂き、それから現在まで殆どサッカーと共に歩んで来た様に思います。又主人は息子の幼稚園からのコーチ募集のお知らせに手を上げ、コーチの一員(?)として、若いコーチ達と一緒に生き生きと楽しく週末を過ごし、若いエネルギーをいっぱい吸収して、元気を頂いて居りました。

私に到っては“クラブ”には何も貢献せずに、コーチ達と主人が話しているのを聞き、「門前の小僧、習わぬ経を読む」までには行かないまでも沢山の選手の名や、ルール等々を知らず、知らずの間に教えて頂いていたのです。そして“かながわクラブ レディース”にも入り、ボールを相手に格闘した事も有りました。そこでサッカーの難しさ(見て、思っているのより数段難しい。)と楽しさを教わり、子供達のすごさを実感しました。

それからずうーと後、主人の転勤で広島県尾道市へ住居を移し、縁有って中学の教師をし、一年間サッカー部の顧問をするは

めになり、老体にムチ打ち、四級審判の資格も取り同地域の中学校の公式戦で笛を吹く経験もしました。この様にサッカーを通じて本当に色々な経験をする事が出来、沢山の方々と縁を結ぶことが出来ました。これも“クラブ”での経験のお陰と思ひ感謝しております。そして今も息子と孫がお世話になり、何と長い年月のお付き合いなのかと感慨に耽っております。

また、私は若いコーチから沢山の子育てのヒントを教えて頂いたように思います。かながわクラブの対外試合の時、父親達に限らず母親達も大きな声を張り上げて「走れ！」「蹴れ！」「シュートを打て！」とか吠えておりました。相手チームのコーチも大きな声で指示を出していました。しかし我コーチは静かに子供達を見ているだけでした。試合前の挨拶もバラバラでした。全ての事を親として歯がゆい思いで見えていたものでした。他のチームの子供達は試合が終了すると「きおつけ！礼！有難う御座いました。」と大きな元気な声で挨拶をしに来てくれるのですが、我息子たちはまだまだ幼く、負けても悔しそうでも無く、直ぐに遊びに興じるのです。本当に情けないと思ひコーチに「もう少しちゃんとするように言ってやって下さい！」と迫った事も有りました。でもコーチはニコニコと笑って「その内に・・・」とおっしゃるだけでした。それが3年生か4年生の頃だったでしょうか、誰が言うこともなしに「挨拶に行こうぜ！」と声を掛け合って対戦チームに挨拶に自主的に行くようになったのです。そして色々な事を考え、自分達で行動する様になっていったと思います。コーチは自分達が気がついて行動する事の大切さを教えて下さっていたのだと痛感致しました。子育ての中でも難しい見守りです。母親として本当に

とても難しく、中々出来なかった事ですが、待つてやる事の大切さを教えて頂いたように思いました。その後の私の仕事や今のボランティア活動に大変役に立ち、コーチの方法を受け売りですが少し実践し、若いお母さん方に“急がず、待つてあげてね”と見守りの大切さを伝えていきます。

私はタイ国へ来て 10 年になりますが、当初同じ Condominium に住む一人の男の子の行動が気になりました。一年中真夏の様な暑さで、治安上の問題も有り、日本人の子供達が何処でも自由に外で遊ぶことが出来ないのです。お母さんの話ではエネルギーを発散する場が無いからなのだと言う事でした。そこで私はその男の子に「うちのおじさんに“サッカー教えて！”と頼んでみたら」と知恵をつけ、主人には「“いいよ”と子供に返事したのなら嘘についてはいけませんよ。実行しなければ・・・」と策を施し、その子と仲間二・三人を週末の夕方、私も一緒に地元(タイ)の小学校の一角を借り、サッカーを教える事となったのです。住んでいる町(シラチャ・タイの地方都市名)は小さな町なので、噂は直ぐに広まり、10 人前後の子供達が来るようになりました。中には自分の意志ではなく、親に無理強いわされイヤイヤ泣きながらやって来るような子もいました。主人はそんな子を私に押し付けるのです。でも私もイヤではなく“今週は泣かないで来るかしら”と毎週楽しみに became したのです。シラチャの町を離れるまで約 4 年間サッカークラブを続け、その間にお父さんに声をかけてお手伝いをお願いしていました。その内引越(タイ国内)が決まり、その中の 1 人のお父さんに代表兼コーチ役をお願いしました。初めは困ったように見えたのですが、素晴らしい力を発揮して頂き、お父さん方の力を結集させ、

大きなクラブ(シラチャFC)にまで成長しました。海外でもこの様に若い家族との触れ合い、出会いを見だし、有意義で楽しい生活が送れているのも「かながわクラブ」での経験があったからこそだと感謝しています。

発足当初よりずーと今迄コーチを続けて下さっている浜野、佐藤両コーチには本当に頭が下がります。「有難う」の言葉を何度言っても足りないくらいです。お身体に気をつけてこれからもコーチを続けて下さいね。

理事長の内田コーチ、今でも初めてお目にかかった時のことが思い出されます。両手をズボンのポケットに突っ込んで壁に寄りかかり、ちょっと冷めた目で子供達のサッカーを見ていらっやいました。「このコーチは長続きしないかも・・・」なんて失礼にも私はその時思ったのでした。ですが、息子の学年をずーと担当して下さり、職を投げ出してクラブに献身して下さる姿に「本当にごめんなさい。有難う。これからもよろしく。」とタイで深く深く頭を下げお詫びとお礼を申し上げております。

そして「シラチャFC」と「かながわクラブ」との交流が出来るようになれば嬉しいなーと夢を描いているのですが・・・。

次回はかながわクラブ発足時よりのメンバーで現在も熱心にコーチを続けて頂いている佐藤敏明コーチに寄稿をお願いします。

(益子 直美)

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ序盤戦】

県リーグは5月27日に第2節が行われ、2-2(1-1、1-1)で VERDRERO 港北と引き分

けました。

試合内容は VERDRERO 港北に先制され、またなかなかボールが繋がらず、思うようなゲーム展開にならなかったのですが、その状況の中見事な個人技でゴールを決めてくれたのが堀内選手でした。中村俊輔ばりの相手 DF を翻弄させる切り返しからの見事なシュートが決まり同点に追いつき、ようやくボールもつながるようになってきてこのままのペースでいけると思っていました。後半に入り再び VERDRERO 港北が攻勢に出ます。後半 14 分に相手の強烈なミドルシュートが決まり、また追いかける試合展開。その後も選手交代を繰り返しながら、チャンスをうかがうものの相手ゴールが遠くこのまま敗戦も覚悟していた後半 42 分、相手ゴール前の混戦からこぼれ球を、押さえの利いたシュートでゴールしたのは、後半途中から入った田中選手でした。そしてこのまま終了、勝ち点 1 を得ることができました。

高田監督の採点はかなり辛口の 30 点、思うような試合展開ができなかったことが反省材料です。それでも、チームとして苦しいながらも勝ち点を拾ったことはシーズン終了した時に効いてくるはず。味方同士の連携は、試合で急にできるものではありません。練習の時から、味方の動き方や特色を理解しつつ、また、視野を広げながらプレーすることが重要です。

今年の県リーグはまだ序盤戦ですが、混戦が予想されます。勝てば天国、負ければ地獄の県リーグ、まだまだ厳しい戦いが続きます。

試合当日は、谷本公園のスタンドをほぼ埋め尽くすほどのサポーターの方々に来ていただいてありがとうございました。特に将来の TOP チームを担う小学生たちの声を張り上げての応援は、選手たちの励みになる

と思います。

6 月は県リーグ 3 週連続組まれており、1 部の古豪チームとの対戦が続きます。遅い時間のキックオフですが、熱い試合を皆様にお見せしたいと思っておりますので、応援よろしくお願いいたします。

【今後の試合日程】

■6月3日(日) 19:00～

vs 横浜 GSFC コブラ

会場:海の公園なぎさ広場

■6月10日(日) 19:00～

vs 平塚 SC

会場:馬入ふれあい公園人工芝

■6月17日(日) 19:00～

vs さがみ大沢 FC

会場:海の公園なぎさ広場

【TOP チームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

攻守の切り替えの速さについて、特に守備への速さについていつも要求しています。これはチームの生命線です。以前、徳島ヴォルティスユースの監督をしていた時も、常に厳しく要求しました。

ポイントとなるのは、コミュニケーションも大切ですが、「自動化できる所までどう鍛え上げて行くか」です。チャレンジ&カバーのチャレンジが意識付けされた時に難しいのは、カバーなのです。簡単にカバーと言っても、たとえばチャレンジした選手が自分のマークを捨ててさらにチャレンジした時など、相手に余裕を与えない為には必要なことですが、問題なのはやはり「カバーの意識」であり、カバーする選手もその瞬間自分のマークを捨てて行かなくてはならないので、全

体がポジションを修正しなくてはならないわけでは
ないです。

このようなことが、ボールを奪われた瞬間のほんの一瞬のうちに判断されなければならず、自動化に近い行動がとれなくてはならないのです。

相手のポゼッション能力が高くプレスを回避されれば、一度中を閉じてブロックを作った後、相手の判断ミスやコントロールミスを見逃さず再び素早いプレスに移ります。この時まわりの指示でプレスに行っていたら遅すぎる時もあります。なので、局面の個人の判断やグループの判断が大切で、それに遅れないようにチームとしての修正を素早くしなくてはなりません。時代はよりスピーディーになってきています。

(高 勝竜)

Junior Youth

【キックオフまでのカウントダウン】

ジュニアユースでは、試合時のキックオフまでのカウントダウンを次のように決めています。

* 5 時間以上前:起床

* 3 時間前:炭水化物中心の食事摂取終了
(逆算して食べ始めます)

* 90 分前:会場到着(会場利用上の諸注意事項確認・ユニフォームカラー決定・テピング等実施)

* 60 分前:ミーティング・任意でバナナ摂取のち W-up 開始

* 30 分前:サプリメント摂取(エネルギーとなるゼリーなどを任意で)

* 15 分前:W-up 終了～着替え

* 5 分前:メンバーチェック～入場～セレモニー～キックオフ

実は J リーグのチームや、各国代表チー

ムも似たような行動を取ります。ところが、朝 9 時キックオフの試合があったりすると、コンディション調整が難しくなります。遠くの会場であれば早起させざるを得ないのですが、近いとどうしてもギリギリまで寝ていることが多いです。あるいは、めったにしない早起きをしたがために、2 度寝をしてしまうといったこともありえます。これから日の長い季節になりますが、朝一番の試合は十分ありえます。

技術や戦術はもとより、精神面や肉体面でいいコンディションを維持できるように指導していきたいと思っています。

(内田 佳彦)

小 6

横浜市春季大会と全日本少年サッカー大会神奈川県予選が終了しました。結果については、本紙に記載のとおりです。保護者の皆様におかれましては、連日のサポートそして会場での応援と本当にありがとうございました。

試合、特に公式戦は日頃のトレーニングの成果を確認する絶好の機会です。年明け以降、選手たちの成長を実感していたので、大会前はある程度余裕を持ったプレーができるのではと考えていましたが、いざ本番がスタートしてみるとなかなか思うようなゲーム運びができず、何とか勝ち点を積み上げていたといったような試合が続きました。きちんとボールをつなぐべき場面でボールが繋がらず、また反対にクリアすべき場面でもボールを大きく動かす事ができない等、本人たちもおそらくストレスを感じながらプレーしていたことと思います。

これからも、良い悪いを繰り返しながら少しずつ成長して行くことと思います。どうか長い目で見ていただき、引き続きサポートをお

願いたします。

【選手たちへ】

大会終了後から、ジュニアユースの選手たちと実戦の中で交流する回数を意図的に増やしています。本当に面倒見の良い先輩たちばかりです。彼らは、これからも 6 年生の練習に顔を出してくれると思いますよ。これまで、一度もジュニアユースの練習に参加したことがない選手も、臆することなくグラウンドに足を運んでください。ぬるま湯のサッカーから脱却するためにも、より高いレベルでチャレンジしてくれることを願っています。

(鈴木 章弘)

小 5

【褒めて伸ばす】

前回大好評? (笑)だった丸山コーチ趣味・私生活コーナーパート 2 になります。

現在、玉川大学通信課程で小学校教員をめざし勉強をしています。先日「特別活動の指導法」という授業に参加しました。その中で、特に印象に残った「褒め言葉シャワー」という講義をご紹介させていただきます。

褒め言葉シャワーとはグループ内で順番に褒められ役を決め、褒められ役の人を他の人が褒めるという授業内容でした。私もグループ内で沢山褒めてもらい恥ずかしい反面とても嬉しかったです。この様に人から褒められることにより向上心・やる気を起こす作用が働くことが分かりました。この褒め言葉シャワーは学校教育の現場以外にも家庭や職場でも活用することができるので是非活用してみてください。

【基礎練習を大切に】

最近の 5 年生の練習内容は、キック・トラップ・ヘディングなどの基礎練習ばかり…

と思っている選手が多いと思います。つまりなく地味かもしれませんが実はこの練習がサッカーを続けていく中でとても大切な練習になります。世界のトップリーグをみても1回のキック・トラップが試合の展開を大きく分けるケースが十分にあり得ます。選手が飽きないようにメニューを工夫する様にしていきたいと思っています。

(丸山 祐人)

小 4

【大会を通して感じたことは大切に…】

春季大会の全日程を無事終えることができました。大会を通して選手達はいろいろなことを感じ、経験できたと思います。選手達にとっては試合に勝った、負けたは重要なところですが、勝ったから良い、負けたから駄目とは私は思いません。「勝ち」も「負け」も自分の成長の調味料に出来れば、もっと意味のあるものに変わると信じています。選手達はこのたった6~7試合で驚くほどの成長を見せてくれました。チームAは戦う姿勢が前面に出るようになりました。しかし、どうでしょう？戦う姿勢だけでは勝利をつかむことは出来ません。何よりも技術、知覚、判断を上手にしていかなければ勝利は遙か遠い彼方にあるだけです。チームSはチーム一丸となって予選リーグを突破しましたが、本気で戦ってくるチームに対して日頃できていたことが出来なくなる、焦ってしまうという場面が何度もあったと思います。首位決定戦や決勝トーナメント等の強豪と戦った時に戦い切れなかったこと等、日頃の練習から本気で取組まないといけないと感じたと思います。

日頃からサッカーで遊んでみる、自分でコツコツ自主練習してみる、練習の中で自分で目標をたててトライしてみる、練習中も

試合中のつもりで取組む等々、ここに上げたこと以外でも自分で工夫して上手になることは幾らでも出来ますし、まだまだ遅くありません。大会を通して何を感じたか？自信を持てたこと、足りないと思ったこと、その思いをこれからのサッカーの場でぶつけて実践して欲しいと思います。

【お礼】

大会中、審判部の皆様にはご協力頂き本当に感謝しております。ご息がいないチームのブロックにも毎日審判に来て頂きありがとうございました。保護者の皆様におかれましても、出来る限りの応援に来て頂き、本当に選手達の力になったと思います。この様に自分のご息がいないチームにも審判や応援に足を運んで頂いた皆様の行動や雰囲気等を含め、選手達は文字通り「親の背中」を見ているんだと思います。こうしたことが子供達の挨拶や仲間を大切にする行動にも現れてきているんだと確信しております。そういった意味でも保護者の皆様の行動に改めて感謝しております。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

(益子 伸孝)

小 3

【懇親会 & オヤジ会】

5/13(日)の活動終了後に港北小の地域ふれあいの部屋にて懇親会を行いました。会場や料理の手配、当日の司会進行までご担当いただいた幹事の田中様、堀様、本当にありがとうございました。当日は親子あわせて80名近くの方にご参加いただきました。お忙しい中多数ご参加いただきましたきありがとうございました。

当日は今後の活動方針や今年度参加中のROOKIE LEAGUEや区リーグについて

説明させていただきました。また、限られた時間ではありましたが、皆様からの貴重なご意見も多数いただきました。ただ時間も限られた中多数の方にご参加いただいたこともあり、全員の方と十分にお話させていただくことができなかつた部分もあります。当日ご参加いただけなかった方や、私の説明不足だった点や気になった点等がございましたら、普段の活動時にグラウンドで声をかけていただければと思います。

また、5/26(土)には前幹事の渡辺様が中心となり「オヤジ会」企画していただきました。こちらにも10名以上の「オヤジ」にご参加いただき、親子サッカー前夜にも関わらず夜遅くまで盛り上がりました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。今後もこういった保護者の皆様とのコミュニケーションの場を大切に、皆様のご協力も得ながら子供たちにとってより良いサッカー環境を作っていきたいと考えております。

【親子サッカー】

5/27(日)にはしんよこフットボールパークにて親子サッカーを行いました。こちらにも多数の方にご参加いただきありがとうございました。小3保護者の皆様は上手い！私は子供チームに入り本気で勝ちにいこうとしたのですが全く歯が立たず、途中から田中コーチも助っ人に加え挑みましたが、引き分けるのがやっとで結局1回も保護者チームに勝利することができませんでした。動ける方が多く次の学年対抗フットサルが非常に楽しみです。

今度もROOKIE LEAGUEや区リーグが入ってきます。試合で力が発揮できる

よう普段の練習から思いっきり取り組んでいきましょう。そして、試合では失敗を恐れずどんどんチャレンジしてみてください。また、普段の活動時間の前後には可能な限りグラウンドにいるようにしますので、ぜひ練習前や練習後もグラウンドに来て一緒にボールを蹴りましょう。

これからどんどん暑くなってくると思います。多めの水分を持ってきて適度な水分補給をして元気にサッカーを楽しんでいきましょう！

(豊田 泰弘)

小 2

【周りを見る】

最近の練習でサッカードッジボールというものの取り入れています。この練習を通して子供たちの状況判断、キック制度、またなにより“周りを見ること”を楽しみながら意識させたいと考えています。なぜならパス、ドリブルの二つのことに絡んでくることだからです。パスに関しては、味方の位置が確認できなければパスが出せません。また、ドリブルに関しては、試合中よく見るシーンとして、ドリブルでかわしても次の相手に取られてしまうということがあります。それは、ドリブルのコースがよくない＝相手の位置が確認できていないのです。バロンドール(サッカーで最もいいプレイをした選手に与えられるもの)を獲得したリオネル・メッシ選手は、ドリブルの際に、これといって難しいフェイントをしていません。では、なぜ簡単にドリブルで相手をかかわせるのでしょうか？その答えにも、“周りを見ること”はヒントになるのではないのでしょうか。

【考えさせる】

また、最近の練習ではどのようにやったらうまくいくかということを教えません。これは

「いじわる」というわけではなく、選手に自分で答えを出してもらいたいからです。もちろん最終的には教えますが、いざみんなを集めて聞いてみるといういろいろなことが出てきて面白いです。選手それぞれが今自分が何をすべきなのか考えながらプレーしてもらいたいと思います。

(近江 柔)

幼児・小 1

5月27日の親子サッカーにはたくさんの保護者の皆さまにご参加いただきありがとうございます。当然のことながら、「子どもたちよりも動けるお父さん方、お母さん方」ばかりでしたので、コーチが助っ人に加わりながらも、子どもたちは全力でプレーしていました。

しかし、「森の大木」の間をドリブルで抜けるのに、目測を誤ったり、スピードを出し過ぎて何度も「大木」にぶつかってしまいました。

ボールばかり見ないで、顔を上げて周囲の状況を見ることができれば、ドリブルのコース、スピードにも変化をつけることができます。足の外側でボールを運ぶ(相手に対して遠い方の足でボールに触れる)ことができれば、簡単にはボールを奪われずにプレーできます。

というように、ゲームを通してわかること、体験することが、次のトレーニングに繋がっていきます。通常の活動で最後にゲームを必ず行っているのも、トレーニング→マッチ(試合)→トレーニングを通して、何ができるようになったか、どうプレーがうまくなってきたか、いろいろな状況でどのようなプレーができるかを、子どもたちが気づいて、理解して、身につけていって欲しいからです。

「ああしろ、こうしろ」と指示してやらせる事

は簡単です。

森の中で、常にどこからか指示を受けながら決められたコースを木にぶつかることなく歩いている。それでは子どもたち自身が楽しい訳がありません。

サッカーは集団スポーツでありながら、その集団・チームの競技レベルに大きく影響するのは「個人の能力」です。個人の能力には身体的要素と精神的要素が含まれます。そして、それらは「楽器・習字・絵画の発表会」のような、個人技能の上達振りを『作品、演目』という形で披露することは出来ません。

子どもたちには、毎週の活動を通して、「できるようになったこと」と同時に、「自分に足りないもの」を気づかせて、次の目標に向けて具体的なアドバイスをしていきます。保護者の皆さまには、できる限りお子様のプレーを見ていただき、今どういうレベルのサッカーをして、次にどんなレベルに達しようとしているのか、そして、それに向けてどのように一人ひとりがサッカーに取り組んでいるのかを、常に温かく見守っていただきたいと思えます。

(浜野 正男)

Papas

【県シニアリーグ序盤戦】

Papasからは神奈川県シニアサッカーリーグ四十雀の部に2チームが参加していますが、今シーズンの序盤戦の状況についての報告です。

まず、四十雀4部リーグに「かながわクラブレック」の名称で参加しているRecですが、4戦して3敗1分と4部13チーム中の最下位の成績で、4試合で3得点に対して失点が13点とが大変厳しいスタートとなっています。しかしながら、3部からの降格チームと

の対戦が 2 試合あり、失点の大半もその 2 チームとのもの。したがって、下を向くことなく、これからの試合に臨んでいきたいと思えます。今季の Rec は、7 月までに 4 試合、9 月に 2 試合とかなり早いペースで試合が進行していきます。それに対して、ここ何試合かメンバーの集まりが厳しい状況にあり、心配がないわけではありませんが、先週のように遠征後の箱根の温泉を満喫するなど、仲良く、怪我のない壮年サッカーを楽しんでいきたいと思えます。

一方、四十雀 2 部リーグに「かながわクラブ」の名称で参加し、1 部自動昇格を目標とする Comp ですが、こちらも厳しいスタートとなっております。

昨シーズンは 4 位で終わった Comp ですが、3 試合を終えて 1 勝 2 敗とリーグ 12 チーム中 10 位であります。対戦相手も昨シーズンの下位チームや 3 部からの昇格チームと、ここは何か勝ち点を挙げて、上位チームとの対戦に備えたいところであり、序盤とはいえかなり厳しい状況にあります。そうはいっても、まだ先が長いリーグ戦です。チーム一丸となつての今後の健闘に期待しましょう。

【ファウルスロー】

年齢を重ねてからのサッカーも大変楽しいものですが、そうはいっても加齢からくる障害はつきまといます。十分注意して壮年サッカーを楽しんでいきたいとは思いますが、そんな中で、つい先日の試合で気づいたのが、ファウルスローです。

四十肩、五十肩などと辛い話になる前でも、肩関節は固くなり、可動域が狭くなるようになります。スローイングの際には、頭の後ろから

頭上を通過させてボールを投げなければいけません。可動域が狭いために、ボールが頭の後ろにいていない、ひどい時には頭上にすら来ていないということがままあります。ファウルスローとなり、相手方ボールとなります。チャンスが失われたり、ピンチを招いたり辛いこととなります。若かった時は、後ろ目いっぱいだけ考えていれば、ボールは頭上を過ぎて、首の後ろぐらいまで持って行っていたのが、可動域が狭くなった結果、後ろ目一杯のつもりが、頭の上にはか来ていないということと相成ります。

先日の試合では、普段中学生を見ている方が主審だったこともあり、頭の上からのスローインがごとくファウルを取られてしまいました。意識としての「後ろ目いっぱい」ではなく、肘を曲げても頭の後ろから投げるよう、十分意識したいものです。

【参考・サッカー競技規則】

第 15 条 スローイン

スローインは、プレーを再開する方法のひとつである。

スローインは、グラウンド上または空中にかかわらず、ボールの全体がタッチラインを越えたとき、最後にボールに触れた競技者の相手競技者に与えられる。

スローインから直接得点することはできない。

- ボールを投げ入れるとき、スローアーは、
- フィールドに面する。
 - 両足ともその一部をタッチライン上またはタッチラインの外のグラウンドにつける。
 - 両手でボールを持つ。
 - 頭の後方から頭上を通してボールを投げる。

- ボールがフィールドから出た地点から投げる。

(茅野 英一)

ヨーガ

「ヨーガ療法を企業に！」

先日は某大手企業にて、メンタルヘルスのための研修を担当してきました。

ヨーガでメンタル面でのセルフケアをしていくには、どうしたら良いかを知っていただくための研修です。朝の 9:30 から夕方 5:30 まで、丸一日の研修です。せっかく、こんなに時間をかけることができるのですから、ストレスに対処するために、どんなふうに考えていったら良いのかを、きちんと説明したいです。でも、研修のときには理解できたつもりで、「よし。やるぞ！」と思っても、日にちが経つと忘れてしまいがちです。

そこで、本を作ってみることにしました。

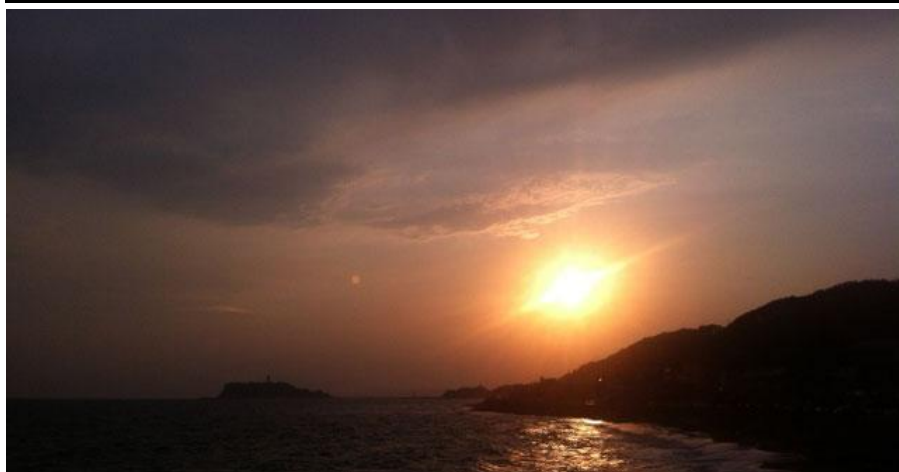
この 5 月のGW連休期間中に一生懸命、原稿を練りました。可愛いイラストも描いていただき、とても素敵に出来上がりました。大きさは A5 版で 82 ページあります。研修では、この本を教科書の様に使って進めました。これなら、忘れてしまったり分からなくなっても、ページを開けば記憶をたどっていただけるはずですよ。

研修終了後に参加者の皆様に書いていただいたアンケート結果も上々。

この研修が皆様の心のケアのために、幸せのために、健康のために、お役にたてますように。(ご希望の方にはお分けしています。お声かけください。)

(伊藤 玲子)

たわごと
理事長の戯言



久しぶりに自転車で出かけました。今までは、自宅から環状2号～鎌倉街道～鎌倉や江ノ島・逗子などを巡って帰るコースでしたが、久しぶりで体力に自信がなかったこともあり、初めて「輪行」なるものにチャレンジしてみました。

(注)輪行：自転車を、電車、バス、飛行機、船舶などの公共交通機関にのせて運ぶこと。レースやツーリングの出発地に向かう場合、陸上ルートがない場合、行程を短縮する場合、走行に適さないルート回避する場合、故障により走行不可能になった場合などに用いる自転車の運搬方法である。(スポーツ辞典 S-Words より引用)

10時少し前に専用のバッグをリュックに入れ出発。後輪のギアを保護する金具を横浜駅東口付近で調達。そのまま駅入口で自転車を解体してバッグに詰めます。平日の昼前でもそこそこ人通りがあり、みんながチラチラ見ていくので少し恥ずかしくなります。たいていこういう時って、おじ様に話しかけられます。

「軽そうだね～。高いんじゃない?」「いや、そんなことないっす。安物ですから、そこそこ重いですよ。」「何キロくらいあんの?」「11キロくらいです。」「けっこうあんだね～。」「恥ずかしいので、俯きがちで話します。

この日は相鉄線でいずみ中央まで行き、そこから境川サイクリングロードに出てひたすら南下。江ノ島で塩辛を買って、あとは気分や天気で決めることにしました。

解体場所から相鉄線乗場までの遠いことといたら…。対角線上に位置する、一番遠い場所でバッグに詰めたようでした。

10時半ごろには電車に乗れました。一番前で、人様に迷惑のかからない場所を選びます。幸い空いていたので安心です。

いずみ中央駅前広場で組み立て、5分でサイクリングロードに出られます。しかし、どうも後輪がうまく収まっていないようで、ギアがうまく変わりません。しかも向かい風。何回も途中で止まって自転車をひっくり返し、後輪を組み直すのですが、いまいちしっくり来ません。

最後は、なぜか、やはり叩きます。すると、なぜかカチッとギアが決まってくれます。向かい

風を受けながら、心のなかで「うおおー！」と叫びながらペダルを漕ぎます。途中でサイクリングロードがいきなりなくなったりで少し迷いましたが、12時過ぎには江ノ島に到着しました。

とっても美味しくて、とっても観光地価格のランチを頂いたあと、本当に美味しいイカの塩辛を内緒の価格で分けいただきました。

さて、そこからは行き当たりばったり。あちこちの海岸でだらだら過ごし、稲村ヶ崎で綺麗な夕日を見ることができました。鎌倉駅まで自力で走り、自転車をバッグに詰め、横浜駅まで電車です。疲れていた地下鉄で片倉町まで行こうと思ったら、乗った車両の位置関係で朝に通ったのと同じルートをとぼとぼ歩くことになりました。

さすがに肩が痛くなり嫌になっていたら、前方から見覚えのある少年3人組が…。今の小6と中1(卒業生)です。サッカースクールの帰りだとか。いろいろ雑談して、最後に「コーチ、何持ってるの?」。いや、早く気づいてよ。こんなに大きいし、重くて嫌になってるんだから…。

地下鉄でも、相鉄線同様じゃまにならないように一番前に乗り込みます。しかし、そこが一番混んでいて、思いっきりじゃまになり、多くの皆様が心のなかで「チッ」って言うのが聞こえてきました。気配り上手の私としては、輪行は、それなりの覚悟をしてからでないといけないということに気が付きました。

次は船か飛行機にチャレンジしてみようと思います。

(内田 佳彦)

かながわクラブ・クラブ員専用の掲示板です。クラブからの重要なお知らせが記載されますので、まめにチェックしていただくと早く正確に情報が伝わります。

<http://8610.teacup.com/kanagawaclub/bbs>



☆ハンドブックについて☆
携帯で見られるように作成いたしました。下記の URL をクリックしてご覧ください。

クラブの理念や指導方針、各種手続き方法、注意事項、スタッフの紹介など重要な情報満載です。是非ご一読下さい。

http://www.kanagawaclub.com/HB/youji_shougakusei.html



内田泰嗣税理士事務所
有限会社トップガン (ワン・ストップサービス)

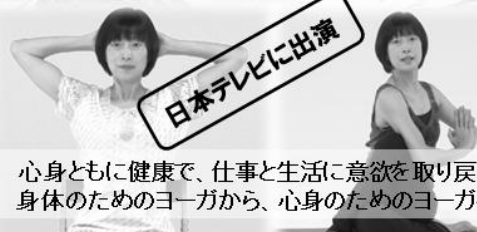
税理士 内田 泰嗣

横浜市神奈川区入江2-19-11
〒221-0014 大口増田ビル203号
TEL (045) 431-0408
FAX (045) 431-0488

伊藤玲子のヨーガ指導がDVDに！

グナヨーガ

GUNA YOGA



日本テレビに出演

心身ともに健康で、仕事と生活に意欲を取り戻す
身体のためのヨーガから、心身のためのヨーガへ

♪お申込み・お問合せ♪

パソコン・携帯電話から <http://www.iandon.co.jp> にアクセス

夏休みの活動予定

クラス	曜日	時間帯	場所	遠征・大会・合宿	その他
幼児・小1	日	9:30-11:00	港北小	なし	
小2	日	11:00-12:30	港北小		
小3	日	12:30-14:00	港北小	■遠征 7/28(土)~30(月)※2泊3日 長野県白馬村	■カヌー教室(日帰り) 清川村宮ヶ瀬湖カヌー場 日程調整中(8月第1日曜日の 可能性あり・確定しだい連絡しま す)
	水・金	16:40-18:00	大口台小		
小4	日	14:00-15:30	港北小		
	水・金	16:40-18:00	大口台小		
小5	日	15:30-17:00	港北小		
	火・木	16:40-18:00	港北小		
小6	日	17:00-18:30	港北小		
	火・木	16:40-18:00	港北小		
Junior Youth	火・木・土	14:30-16:30 を中心に日中	港北小 他	■遠征 8/3(金)~6(月)※3泊4日 長野県白馬村 ■招待大会 未定 ■高円宮杯県予選 8月下旬~	■水・金・日 曜日 試合の場合あり
Youth	火・木・土	原則ナイター	浦島丘中 新羽中 若葉台中 他	■合宿・遠征なし ■県 CY リーグ/KCY リーグ/ 県 U-18 リーグ	■月・水・金・日 曜日 公式戦の場合あり
Papas	日	8:00-9:30	港北小	なし	

【注意】

- ①これは、現時点での予定ですので、時間帯や場所に変更になる場合があります。あくまでもひとつの目安とお考え下さい。
 ②8月のお盆時期【8/11(土)~8/17(金)】は、活動及び事務局はお休みとなります。
 ③上記以外の曜日に試合が入ることもあります。

スポーツ大好き人間のお店
 横浜アンドウスポーツ **ANDO**

至三ツ沢競技場

保土ヶ谷警察署 国道16号 出光
 コーナン 保土ヶ谷区役所

相鉄線星川駅 至横浜

いなげや マクドナルド
 交番 サックス

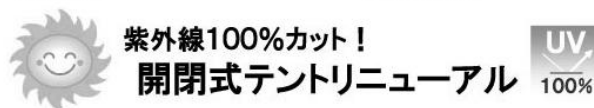
アンドウスポーツ セブンイレブン
 駐車場完備(20台) 保土ヶ谷 SPC
 至保土ヶ谷公園 至国道1号

※相鉄線星川駅下車3分・横浜新道藤塚インターより5分

アンドウスポーツ
 〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川2-6-30
☎045-331-2461
<http://www.sports-nakama.com/as/>

スポーツで日本を元気にしよう！ スクール生募集中！

キッズ(小学生) 平日 15:45~、16:35~ ジュニア(中学生) 平日 17:25~



ポイント①
 学期中なら振替は
 『何回でも』OK!!

ポイント②
 インドアのオムニコート
 実践的な4面フルコート

横浜テニスカレッジ・横浜ゴルフアカデミー<白楽校>



〒221-0075 横浜市神奈川区白幡上町9-23
 東急東横線白楽駅下車 徒歩3分
TEL 045-433-6622