

TRICOLOR

「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」採択について

昨年度、文部科学省で「スポーツコミュニティの形成促進」として行われた事業が、上記の名称に変更され公募されました。本クラブの提出した企画提案書が採択され、今年度も次のとおり事業を行うことになりましたので概略をお知らせします。

(2)の地域課題解決に向けた取り組みの推進の詳細は、追ってお知らせします。

■事業の内容

(1) トップアスリート等によるジュニアアスリート支援等の実施

- ① 高 勝竜：横浜市立篠原中学校サッカー部に派遣(月8回程度)
- ② 舘 洋介：KAZU サッカークラブに派遣(月8回程度)

(2) 地域の課題解決に向けた取り組みの推進(すべて参加費無料)

- ① ふれあい親子サッカー
(5/27 8:00-11:00 しんよこFP、
12/24 9:00-12:00MMSP)
- ② 大人のフットサル大会
(2/10 12:00-16:00MMSP)
- ③ かながわフェスティバル
(3/20 を予定：会場未定)
- ④ オープン Papas Day
(10月～3月 全6回)

- *10/21(日) 15:00-17:00 MMSP フルコート
*11/11(日) 17:00-19:00 MMSP フルコート
*12/23(日) 15:00-17:00 MMSP フルコート
*01/13(日) 08:00-10:00 MMSP フルコート

*02/10(日) 08:00-10:00 MMSP フルコート

*03/16(土) 19:00-21:00 MMSP フルコート

- ⑤ 母親だけのリラックス・ヨーガ
(2月～3月に4回実施 会場は港北小を予定)

(3) 小学校体育活動コーディネーターの派遣

- ① 上寺尾小：丸山 祐人
- ② 青木小： 舘 洋介
- ③ 大口台小：豊田 泰弘
- ④ 神大寺小：内田 翔太(今後本クラブの活動にもお手伝いいただく予定です)

⑤ 公田小： 豊田 泰弘

⑥ 森の台小：豊田 泰弘

⑦ もえぎ野小：丸山 祐人

⑧ 山内小： 舘 洋介

※担任の先生と協力し、体育の授業がスムーズに行えるように協力しながら進めます。

※横浜市教育委員会や校長会と連携しながら実施していきます。派遣校は校長会から指定されたものです。

※各校とも、年間36回程度を予定しています。

(4) プロジェクトリーダー：浜野 正男

※上記プロジェクトが円滑に進むよう、各種連絡調整を行います。

横浜市における拠点クラブのひとつとして評価されたこととなります。もっとも地域の皆様に貢献できるクラブを目指します。今後とも宜しくお願いいたします。



カヌー教室の開催について

大好評のカヌー教室を今年も下記のとおり開催します。皆様お誘いあわせの上ぜひお越しください。

■期日/ 8月12日(日)

※荒天時は中止

※サッカークラブの活動はありません。

■会場/ 県立宮ヶ瀬湖カヌー場

■集合・解散/

9:30 現地集合・15:30 現地解散

■対象/

成人1~2名と未成年1~2名の計2~4名のグループ、又は成人同士2~4名のグループでお申込みください。グループごとに1~2艇に乗船します。

■定員/ 24名

※クラブ員以外の方も参加できます

※未成年者のみで構成されたグループでは申し込みません。

■指導/

NPO きよかわアウトドアスポーツクラブ

※カナディアン・カヌーを使用します。

■費用

* 大人(中学生以上)/5,000円

* 小学生/3,000円

* 幼児/1,000円

※上記料金には、カヌー教室受講料/カヌーレンタル料/ライフジャケットレンタル料/シャワー使用料/保険料が含まれます。

■申込方法

uchida@kanagawaclub.com までメールにて、

* 代表者の、氏名・住所・性別・年齢・携帯電話番号・メールアドレス・FAX番号

* 同伴者全員の、氏名・性別・年齢

をお送り下さい。先着順に受け付けさせていただきます。

なお、いただいた個人情報は本教室にかかる手続き以外には一切利用いたしません。

■申込受付期間

7月9日(月)~8月5日(日)到着分まで

※ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

■費用納入方法

参加費は当日会場にて、かながわクラブ担当者までお支払いください。

※当日キャンセルされますと費用を全額いただきます。ご注意ください。

■その他

荒天時の対応方法や持ち物・服装などの詳細は、別途申し込まれた方にお知らせいたします。

■お申し込み・お問合せ先

特定非営利活動法人かながわクラブ

担当 内田佳彦

〒221-0863

横浜市神奈川区羽沢町 1817

TEL 045-370-3390

FAX 045-381-8884

uchida@kanagawaclub.com

トップチームを応援しよう!

トップチームは夜の試合が多いのですが、次節は16:05からの試合です。場所も保土ヶ谷公園サッカー場でスタンドも完備されており、サッカー観戦には申し分ありません。相手は昨年の県リーグ優勝チーム六浦FCで熱戦が予想されます。

ぜひ、クラブ全員でトップチームの応援をしましょう!

■7/22(日) 16:05 キックオフ

■保土ヶ谷公園サッカー場

■かながわクラブ vs 六浦FC

大会・公式戦結果

Top

【県社会人リーグ1部】

▼第3節

vs 横浜 GSFC コブラ 2-3 ●

▼第4節

vs 平塚 SC 2-3 ●

▼第5節

vs さがみ大沢 FC 2-2 △

Youth

【県U-18リーグ】

vs 柏陽 B 0-2 ●

vs 希望ヶ丘 B 1-1 △

Junior Youth

【県U-15リーグ】

vs サレジオ学院 0-4 ●

vs 法政二中 0-7 ●

小6

【南JFC招待ミニサッカー大会】

▼予選リーグ

vs 南大野 SC 0-1 ●

vs 緑野 FC 2-3 ●

▼5位決定戦

vs 南JFC 6-1 ○

小5

【区リーグ】

vs ダックス 1-6 ●

小3

【区リーグ】

vs EMSC 4-3 ○

vs ビッツ 0-5 ●

vs ゴレアードール 5-1 ○

【ROOKIE LEAGUE】

☆A チーム

vs 公田 SSS 4-2 ○

vs アローズ 2-4 ●

☆S チーム

vs 太尾 FC 0-3 ●

vs KAZU SC(W) 5-2 ○

小 2

【南 JFC サッカー大会】

▼予選リーグ

vs FC カルパ 0-3 ●

vs 鳥森 SC 3-2 ○

※Aブロック2位で決勝Tへ

▼決勝トーナメント

vs 南 JFC 3-0 ○

vs FC カルパ 1-6 ●

※準優勝

Papas

☆Comp

vs ウィットマスターズ 0-1 ●

vs 湘南ペガサス 0-3 ●

☆Rec

vs FC 中沢シニア 40 0-4 ●

vs 浅野クラブ 0-6 ●

vs FC430 四十雀 0-0 △

『かながわクラブと私』第3回

【いいのかな、私で？】

現在もかながわクラブに身を置く私が「かながわクラブと私」の原稿を書くことがいいのだろうか？もっと他に陰になり日なたになりかながわクラブを支えてくださった多くの方々に書いていただくことが先ではないかとも考えました。当時、ヨーロッパに見られたスポーツクラブを日本でも作ろうという夢を追い求め、

サッカーの指導では勝利に拘らず、子どもの発達段階に応じた指導を理想として、生意気な理想論ばかりを語る若造たちの夢物語に夜遅くまで付き合ってください、懐深く温かい目で見つめ、支援して下さった方たち(菊原さん、益子夫妻、堀江さん、上田さん、藤原さんなど)がいました。

しかし、幸いにも(?)4月30日のPapasの活動中にアキレス腱を断裂したおかげで、子どもたちの指導もできずに、暇を持て余している身でもあります。じっくりと自分の原点(なぜサッカーの指導を始めたのか)を見つめなおす良い機会を与えていただいたと考え、筆を進めることにしました。

サッカーの指導に携わるようになったのは、今から36年前、大学3年生のときに、大学のサッカー同好会の仲間であった浜野コーチから銀嶺幼稚園と神大寺幼稚園で園児たちに、一緒にサッカーを教えないかと誘われたことがきっかけです。それまでのサッカー人生は自らプレーすることのみでした。

【私の原点…＜楽しさ＞】

当時年齢の違う4人の同級生たちと幼稚園でのサッカー指導を始めました。勿論、コーチングについて学んだ経験もなく、指導法といえるものなどあるはずがありません。そんな私たちが気をつけたことは、自らのサッカー経験の中から楽しさだけを抽出して、それを若い園児たちに伝えることだけでした。子どもの集中力なんてほんの数分です。楽しくなければすぐに飽きられてしまいます。子どもだからといって高圧的に出て、強制的に練習させるといった手法は、園児たちには通用しません。どんなときも

楽しさの追求です。子どもたちは、楽しいこと、競争心をあおられること、上達を実感できることには食いついてきますから。

次に気を遣ったのは、待ち時間を極力無くすことでした。ボールは一人に1個ずつ持たせ、常に全員の子どもたちがボールと共に動いている状態を理想としました。周囲で声を出さずだけとか列を作って長い時間順番待ちとか体力づくりという理由でグラウンドを走ることなど、無意味で、効率的でないばかりか、集中力を削ぎます。このような自分たちがさせられて嫌だった練習だけは、決して子どもたちには強いることはしませんでした。ただ、ただ、園児たちと楽しい時間を過ごせることを目標としました(練習後の若い先生方との語らいのときも楽しかったかな…)。サッカーというより一緒に遊んでいる(遊んでもらっている)感覚だったように思います。

とはいえ、園児たちは自分の意思でサッカーをしに来ているわけではありません。親の期待(体を鍛えるために、あるいはあわよくばサッカーで身を立てるために)を小さな背中に背負って来ていますから、そのプレッシャーに耐えかねて、最初のうちはグラウンドに来たたたんに、「やりたくない！」とばかりに泣き出す子やすぐに帰ろうとする子などいました。

そうしたぐずる子をなだめすかし、砂遊びに付き合い、徐々にサッカーに興味を向かせる役目がいつのまにか私の分担になっていました。実はそうした子どもたちの多くはサッカーが嫌いなのではなく、新しい環境に上手く馴染めなかったり、過大な親のプレッシャーに押し

潰されそうになっていたりするのです。もしサッカーが嫌いなら、ユニフォームに着替え、グラウンドに足を運ぶことはないはず。何かサッカーとは違う他の原因でサッカーに集中できないのです。最初からサッカーが嫌いなら、こちらとしても無理強いするわけにもいかず、早々に諦めもつきますが、サッカーが好きなのに他の要因でサッカーから離れてしまったら指導者としては悔いが残りますし、何よりもその子が不幸です。ぐずる子と徹底的に付き合い、時間をかけて信頼関係を構築し、徐々にサッカーに対する阻害要因を取り除き、サッカーに集中できる環境を整えることに心を砕いてきました。

かつてのこうした幼稚園児との触れ合いがどうやら私のサッカー指導の原点と言えそうです。

【サッカーの楽しさを伝える】

時が経つうちに卒園した子どもたちを教えるようになりました。子どもたちが園児から小学生へ成長すると共に指導者である私も成長させていただきました。「楽しさ」を伝えるという点では変わりないのですが、本来サッカーが持つ楽しさ、素晴らしさを伝えるようにしました。サッカーの楽しさの第一は自由度が非常に高いことにあります。ご存知のようにサッカーのルールは17条しかありませんし、動き方の制約もほとんどありません。また、身につける装具としてはシューズと脛当て程度で、ほぼ生身に近い状態でプレーをすることになります。非常にシンプルで人間臭いスポーツとも言えます。

確かにグラウンドにはテクニカルエリアがあり、試合中グラウンド外からの指

示はそのエリア内から行われることが認められています。しかし、瞬時に攻守が切り替わったり、ボールが動くことにより選手全員がポジションを変えていかなければならなかったりするサッカーというスポーツの特性から、およそテクニカルエリアからの指示は意味をなしません。試合中にどのように動くかということに関しては選手に100%の自由が保障されているといっても過言ではありません。この『自由』が子どもたちにとっては何よりも魅力的なのです。外では交通事故や不審者が心配で行動が規制され、家の中では受験のための勉強や習い事に分刻みのスケジュールで追われ、非常に制約の多い息苦しい生活を強いられている子どもたちにとって、100%の『自由』が与えられているサッカーほど眩しく煌めいて見えるものはないでしょう。

【サッカーの素晴らしさを伝える】

サッカーに自由が与えられたことにより責任も生まれます。自ら考え、決断し、実行することに対する責任です。このことがデッド・マール・クラーマーさん曰く「サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする」ことになります。またオシムの言葉を借りるまでもなく「サッカーには人生に必要なあらゆるものが詰め込まれている」のです。キックオフのあとはタイムアップまで誰の助けも期待できません。自ら考え、決断し、実行することを繰り返さなければなりません。野球のように1球、1球バッターボックスを外し、コーチの出すサインを確認するような時間的な余裕はありません。指示を待っている、良いプレーはできませんし、楽しさも半減です。年齢を重ねるうちに、

こうしたサッカーの楽しさや素晴らしさを子どもたちに伝えるようになっていきました。サッカーに限らずスポーツはその語源からしても楽しいものであるはずです。

指導者として、少しずつ子どもたちにサッカーの楽しさ、素晴らしさを伝えられるようになってきました。同時に保護者の方々にもこちらの意図をわかってもらう必要性を感じました。子どもが楽しんでいても、勝ちたいという親の意向は無視できません。しかし、まずは発達段階に応じた指導の必要性和子どもの可能性を信じて、じっくりと待つ姿勢を説きました。若造の言うことですから、なかなか納得はしてもらえなかったかもしれませんが、言い続けることが大切です。最近はサッカー経験者の保護者の方も増えてきましたので、随分と理解してもらえることが容易になってきました。

【サッカー小僧を育てたい！】

今では、サッカーが大好きで、毎日、暇さえあれば、日が暮れるまでボールを蹴り続けているような子ども(=サッカー小僧)を育てたいと考えています。そのためには「サッカーを大好きにさせること」が不可欠です。サッカーを始めるきっかけは親から言われたことであっても、サッカーの魅力に触れ好きになってしまえば長続きします。「好きこそもの上手なれ」や「継続は力なり」の諺通りに長続きすればいずれは必ず上達します。しかも好きなことなら集中して、積極的に取り組むことができます。更に上達ができることになります。香川真司選手のように世界でも通用する選手になれる可能性も現実味を帯びてきます。ユニフォームや顔を真っ黒にしなが

夕方暗くなるまでサッカーボールを追いかけて欲しいものです。そんなサッカー小僧をたくさん育てたいというのが私の個人的な夢でもあります。なぜなら前述のようにサッカーは一生継続ける価値のある素晴らしいスポーツだからです。サッカーとの関わり方としては、プロとしてあるいは仕事の合間に趣味としてサッカーのプレーを続けることもありま

すし、サッカーに関連する仕事に携わることもあると思います。サッカーを通じて築いた人間関係は一生ものですし、サッカーを通じて教わったものは人生の中で活かされるものばかりです。永遠のサッカー小僧である私は、わき目も振らずにサッカーに夢中になって取り組むサッカー小僧を愛してやみません。そんなサッカー小僧の大先輩であるオニク(永山邦夫さん)に次回

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ前半戦】

県リーグ戦は第3、4、5節を行いました。

先月から4週連続の県リーグ戦、連戦で怪我人も出て苦しい戦いを強いられ、6月の3連戦の結果は1分2敗となってしまいました。これで通算3分2敗の勝ち点3と低迷しています。

サッカーには判定勝ちはないので、結果が全てではありませんが、TOPチームがやっているサッカーの内容は悪くありません。特に攻撃面では、昨年の得点力不足を解消し、全ての試合にお

いて2得点しています。もちろんもっと得点を取れた試合もあったかもしれませんが、得点という結果は出しています。特に今年の攻撃で目立つのはサイドからのチャンスメイクが増えたことです。サイドからの攻撃の組み立ては、一人ですることではありません。中盤のサイドはもとより、サイドバック、ボランチ、トップ下が連携したパス回しから相手を崩しています。

あとは失点を防ぐことですが、守備の連携と言う点では課題が残ります。よく言われることですが、ボールウォッチャーになってしまうと、相手に前を向かれてしまいます。DFラインもそうですが、ボランチを含めた誰がチャレンジして、誰がカバーに回るのかの連携が遅い時があります。相手を待ってしまうと、人数が何人いても後手に回り、思うようにやられてしまいます。そのあたりの修正も練習でカバーしなければいけないポイントだと思います。

6月の3連戦も大勢のサポーターの方々に見に来ていただいて、ありがとうございました。毎試合選手をはじめスタッフ一同も感謝しております。7月の予定は7月22日(日)保土ヶ谷公園サッカー場にて16:05キックオフです。相手は県リーグの強豪六浦FCです。次こそは強豪チームに勝ち、県リーグ後半戦を盛り上げていきたいと思っておりますのでぜひお誘い合わせの上TOPチームの活躍を見に来てください。

【TOP チームホームページ】

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

(中本 洋一)

Youth

6月17日、県U-18リーグ第1節の柏陽B戦がありました。結果は、前半0-2 後半0-0の敗退。人数がそろわずに練習試合を組むことができず、なおかつ新しい選手が入り、全員そろっての練習もほとんどできないままぶっつけ本番の試合になりましたが、選手はよく頑張ってくれました。

日頃から言ってきた守備でのアプローチの速さや厳しさ、そして一人一人の責任感の面では今までにないくらい良かったと思いますし、最後まで諦めない締まったゲームでした。生命線である攻守の切り替えもみんな意識してくれました。よって相手は引いてカウンター狙い。こちらは、今までにないくらい攻撃的な試合展開になりました。超攻撃的な展開で、これは危険だなとは思いましたが、あえてあまり指示はしませんでした。リスクマネジメントのこともいつも言っていますし、どう選手たちが対応するか見ていました。危なっかしい所はありましたが、カウンターから失点したのではなく、ビルドアップ時のセンターバックからボランチの所でのミスをつかれての失点でした。ある意味やってきた事の成果です。相手コートに攻撃人数をかけ、奪われた後のカウンターからの失点ではないのですから。

しかし同じようなミスから失点してしまい、2失点目は、それがもってPKを取られてしまいました。

選手は、トライアングルの大切さ、バランス、パスミスの怖さを感じ取ってくれたと思います。

攻撃的に行けたからこそ、相手の守

備ブロックをどう崩すか今度は悩みます。みんなが努力をすることで新しい悩みを体験できます。私が、失点を防ぐために選手を動かし、何かしらの制限を加えれば失点は防げたかもしれません。しかしそれでは選手は何も発見できません。

3部リーグですから当たり前ですが、みんなの努力でこの先まわりを驚かせることは十分可能ですし、そのつもりでトレーニングを行っています。さらに頑張っていきたいと思います。

(高 勝竜)

Junior Youth

現在ジュニアユースは、1年生が3人、2年生が16人、3年生不在の合計19人で活動をしています。

4月にチームを引き継いで以来、まずは守備について指導を行ってきました。1対1の対応の仕方から始まり、チャレンジ&カバーなど、基本となることを繰り返しトレーニングしてきましたが、放っておいてもできるように、つまり習慣化されるようになるまでは、まだ時間がかかります。常にこちらから声をかけていなければできない状態です。

また、ボールの置き場所や、簡単にボールを動かすこと、パスをしたら受けなおすことなど、攻撃における基本的なことも少しずつ指導していますが、こちらも無意識にできるようになるまでには、まだ時間がかかります。

そんな中、県U-15リーグが始まりました。3年生を中心としたチーム相手に、かなり苦戦が続いています。マークやチャレンジ&カバーを意識していても、大人と

子供ほどの体格差のある相手に、スピードやパワーでやられてしまう場面が多々あり、落ちついてボールを扱うこともままならない試合が続いています。

テスト明け直後に臨んだ試合では、試合勘を取り戻すのに時間がかかったばかりでなく、習慣づけられていない部分が目立ち表れ、体力的にもきつくと、ずるずるとやられてしまった感があります。

その後のトレーニングや練習試合では、従来のことに加え、ポジティブなコミュニケーション(仲間を励ますコーチングや途中から出場した選手を全員で活かすコミュニケーション)をとれるように言い続けていますし、味方同士の距離を意識し、特に全員が守備の時のポジションにこだわるようなトレーニングを行っています。

選手ひとりひとりのモチベーションはいつも高いものがあり、着実にステップアップしているのですが、いかんせん、公式戦になると大きくて速い相手ばかりです。身体能力差でやられてしまいがちですが、それでもみんな下を向くことなく、がんばっています。

今後さらにトレーニングを行うことにより、いろいろなことが習慣化されていきますし、心も身体も成長していきます。今はその過渡期ですので、とにかく我慢が続きます。保護者の皆様におかれましては、引き続き長い目で見守っていただけると幸いです。

選手の皆さんは、練習だけではなく、しっかりと食事をし、よく休むことも大切です。よく食べて規則正しい生活を過ごしていれば、おのずと身体も出来上がってきます。動きにキレも出てきて、

相手に臆することなく戦うことができるようになるでしょう。

これから夏休みになりますが、よく食べ、よく練習し、よく休み、そしてよく勉強してください。いろいろな面で、夏が一番伸びる季節です。一緒に頑張っていきましょう！

(館 洋介・内田 佳彦)

小 6

春の公式戦では、ボールコントロールとキックが課題として浮き彫りになりました。ボールコントロールについては、ノープレッシャーの状態でも反復練習を繰り返し、ミニゲームの中で体の向きやトラップの方向性を意識するようにしています。プレッシャーの厳しいチームとの対外試合ともなると、まだまだ納得できるレベルにまでは達していませんが、それでも以前と比べればワンタッチで前を向くシーンが増えてきているので、単純なコントロールミスからボールを失う回数が減っています。ボールに触れる場面であわてずにプレーできるようになると、チームとしても安定感が増し、落ち着いたゲーム運びができるようになります。前を向くことの大切さについては、これからもうるさいくらいに伝えていこうと思っています。

そして、今すぐに改善しなければならぬ課題はキックです。シュート、パスそしてクリアも、すべてキックから生み出されるプレーであり、サッカーはボールを蹴るスポーツと言い換えることもできるでしょう。キックは、繰り返しボールを蹴ることではか上達しません。毎日少しずつでもよいのでボールに触る時間を見つけ、とにかく1回でも多くボールを

蹴ってほしいと思います。9月までの2か月でどれだけ上達するか、君たちの成長を楽しみにしています。

(鈴木 章弘)

小 5

【お願い】

今回は、2点ほど保護者の方・選手の方の皆さんにお願いがあります。

1点目は、かながわクラブが現在、主に練習を行う港北小学校はスパイクが禁止されていますが、他のスパイク使用可のグラウンドではサッカー専用スパイクを使用してください。試合会場によっては地面が柔らかいグラウンドや滑りやすいグラウンドの場合があり選手1人1人の能力を最大限に生かすことが出来ないなどの理由があります。選手1人1人が最高のパフォーマンスを実現する為、申し訳ありませんがよろしくお願い致します。

2点目は移動の際は試合で使用しない運動靴を履いてくる・試合で使うソックス以外の替えのソックスを持ってくる事です。運動靴に関しては、会場によってピッチの外でアップを行う場合がある事と安全面を考慮した結果となります。またソックスに関しても、汚れた状態で電車に乗ることはマナーとして良くないなどの点からこのような形にさせていただきました。

【基礎の反復】

5年生の練習の大半を占める基礎の反復も選手たちは文句も言わず黙々とこなしています。最近では1対1のディフェンスの仕方を始めました。相手をゴールから遠ざける方法や足を出すタイミングなどを全員で1から一生懸命コツ

と練習しています。すぐに結果として出すのは難しいかもしれませんが、今やっている練習は私自身も大人になって必ずやっていたよかったですと思う練習です。地道ですが暑い日の練習・白馬遠征にむけてがんばって乗り切りましょー！！

【お詫び】

夏場に入り私の学校関係での実習・テスト等で土日の活動に参加が少なくなってしまう選手・保護者の方にご迷惑を掛けてしまい大変申し訳ございません。小野コーチ・館コーチと協力し夏から練習試合・招待試合等を増やしていく方向で話をしていますので引き続きよろしくお願ひいたします。

(丸山 祐人)

小 4

【移動着】

幹事さんのご協力のもと、チーム移動着を製作することとなりました。4年生では遠征試合の際、ユニフォームでの移動を禁止しております。なぜか？というと、ユニフォームとはサッカーの時に着る服だからです。ですので現在は、皆ばらばらの私服を着て移動をいっているのですが、これでは一目で「かながわクラブ」とはわかりませんし、「チームスポーツをやっているぞ」「試合に行くぞ！！」という感じでもありません。遠征試合はチームとして活動ですし、誰がみても「かながわクラブの選手」だとか「チームとして行動している」とわかる様に、今回はクラブエンブレムをつけたポロシャツを製作することになりました。詳細はすでに幹事さんから連絡済みかと思いますが、出来上がりを楽しみにして

いてください。これで電車の中でも更に「かっこ良く」「強そう」に見えるかもしれません(笑)

【年間リーグ戦に参戦】

日頃よりTRMをなるべく多く実施してきました。これは何より実践の中で技術を向上して欲しいからです。真剣な相手と対峙する状況の中で如何に落ち着いて自分が持っている技術を出せるか、如何に技術を向上できるかが狙いでした。そういった意味で公式戦という更に厳しい状況で技術発揮/向上を目指すため、今月よりA-LINEという私設年間リーグ戦に参戦することにしました。そのため直前での試合や遠方への遠征が増えるかもしれませんが、何卒ご了承頂きたいお願い致します。

【これから】

これからはいろいろな意味でサッカーを知る年代に入ります。サッカーの本質とはなにか？私自身はそこに導ける様に今大切だと思うことを重点的に取り入れ、今後もトレーニングしていくつもりです。選手みんなには以下の点を自分なりに意識して、普段の生活からサッカーまで、あらゆる時に取り組んでもらえたらと思います。

- 楽しむ！！そして手を抜かない。
- 仲間、相手、応援してくれる人達、関わる全ての人達を大切に。
- 常に自分の周りがどうなっているか観察してみる。
- 観察した結果、自分がどうしたら上手く出来るかを探してみる。
- 新しいこと(今迄したことのないこと)を怖からず自分から試してみる。
- 自分の気持ちや状況を大きな声を出して意思表示してみる。

私はそんな選手を応援したいと思っています。

保護者の皆様におかれましては、日頃の生活から積極性、創造性を伸ばす環境作りにご協力頂けたらと思います。

(益子 伸孝)

小 3

先月もROOKIE LEAGUEや区リーグや練習試合等、多くの対外試合をすることができました。子どもたちは試合を通してまたさらにたくましく成長することができました。今後も可能な限り試合を組んでいきたいと考えておりますが、試合は色々な人たちのおかげでできるということを忘れないようにしてほしいと思います。まずは自分たちの保護者への感謝、さらに相手チームの選手・スタッフ・保護者、大会を運営したり会場を提供して頂いている関係者など、多くの人たちのおかげで試合をすることができていることを忘れないようにしてください。そして、相手チームや関係者の方々への感謝の気持ちは試合当日の挨拶という形でしっかりと相手に伝えられるようにしていきましょう。

また、試合会場での自分たちの荷物の管理も多少厳しく言いはじめています。今月末には小 3 にとっては初めての白馬合宿があります。ぜひ可能な限りたくさんの子に参加してもらいたと思います。合宿に行ったら基本的に自分のことは全て自分でやらなくてはなりません。よって普段から、忘れもの無いように前日に試合の準備をする、前日までに爪を切り当日は早めに起きてしっかりと食事をとり体調を整える、試合が終わって家に帰ったら荷物をその

ままにせず汚れたものは洗濯に出し、スパイクやトレシューは汚れを落とし保管する、といった自分の荷物や体調の管理を自分で考えてできるように挑戦してみてください。自立し身の回りのことを自分で管理できるようになることは、常に状況が変化し考え続けなければならぬサッカーにおけるプレーにも直結してきます。まだまだ試合前や試合中に、今自分は何をしなければならぬのかを考えられていない子が多いです。サッカーの練習の時だけでなく、普段の生活の中から考えて行動する習慣をつけられるように意識してみてください。

保護者の皆様には引き続き審判や引率や準備等のお手伝いをお願いすることになると思います。先日、新たに斎藤様、田中様、渡辺様が4級審判員の資格を取得し、今後お手伝いいただけるのお話を伺いました。本当にありがとうございます。また、毎回多くの保護者の方が応援にお越しいただき盛り上げていただきありがとうございます。今後もぜひ現地まで足を運んでいただき、子どもたちのたくましくがんばっている姿を応援していただきたいと思います。

(豊田 泰弘)

小 2

【EURO2012】

等々待ちに待った UERO2012 が開幕しました！ヨーロッパのNo.1を決める大会です。毎日寝る時間を惜しんでいます。コーチとしてどのようなチームを目指していくのかということを考えて、またどのような作戦を各チームの監督が考えているのかということを考えてみ

ると非常に面白いです。もちろん、自分も選手なので、こんなプレーしたいなーということも多々あります。なので、トリコロールが配られる頃には大会も終わっていると思いますが、ぜひ選手の皆さんにビデオなどでいいので見ていただきたいです。選手の攻守の切り替えの早さ、足元のうまさ、ボールがないときの動きなど絶対に参考になると思います。

【ワイドに】

最近の練習では、全面を使えるようになったので広くコートを取るようになってゲームをしています。ミニゲームにせよ、全面でのゲームにせよまだまだお困り状態になってしまっているのが気になります。コートをもっと広く使うことを意識してもらいたいのですが、ボールだけに集中してしまい、ごちゃごちゃの中から抜け出した人が点を決めることが多々あります。それでは必ず勝てるわけではないですし、そんなたまたま(気持ちで勝っているのは認めますが・・・)で試合の勝ち負けを決めてほしくありません。選手にはどのようにするのが一番点を取りやすいのかということを一考してプレーしてもらいたいと思います。

(近江 柔)

幼児・小 1

【幼児・小1】

3・4年生の平日練習時に内田理事長が毎回のように子どもたちに伝えている言葉があります。それはリスペクト(respect)という言葉です。look back(振り返って見る)と同じ意味のラテン語 respicere が語源のこの言葉には、①尊敬、敬意②尊重、重視、注意③(よろし

くという伝言、あいさつ④点、個所、の意味があります。

日本サッカー協会は、「リスペクト」の精神を広めるべく、「リスペクト・プロジェクト」を推進していきます。

【子供たちへ】

いつも練習で使う学校の校庭。忘れ物はしない。ゴミを残さない。大切な場所。チームの荷物、必要な荷物。みんなまで運ぶ。

レフェリーがいないと、ちゃんと試合ができない。大切な人。ルールがあるからごちゃごちゃにならずに試合ができる。大切なもの。

サッカーには敵はいない。対戦相手は敵じゃない。自分たちの力を試し、サッカーを楽しむための大切な仲間。

試合のはじめに相手の目を見てしっかりと握手する。リスペクトの証として。大会がちゃんとできるようにお世話をしてくれる人たち。どうもありがとう。洗濯や送り迎えをしてくれるお父さん、お母さん。応援してくれるみんな。僕の大切な家族。

スピーディーで、フェアで、タフにプレーしよう。常に全力でゴールをめざす。勝利をめざす。それがサッカーという僕が大好きなゲームに対するリスペクト。

【保護者の皆さまへ】

コーチはコーチに任せる。レフェリーはレフェリーに任せる。プレーは子どもたちに任せる。私たちは応援し、見守る。みんなのいいプレーに拍手。相手チームだって、同じ。がんばれ！君たちの精一杯の力を引き出すように、応援する。サッカーファミリー全員が大好きなサッカーを毎日楽しむために、私たちがついてるから安心して。

【コーチとして】

幼児・小1は、6月末で24名(年長8名)となりました。体験中の方も含めると夏休み前には30名近くになるでしょう。アキレス腱断裂のため休養していた佐藤コーチが、驚異的な回復力で現場への復帰が近づいてきています。ユニフォームも揃う8月以降は、他チームとのTRM(トレーニングマッチ)を入れていきます。さまざまな場面を通して「リスペクト」を体現できる子供たちになれるようにサポートしていきます。

(浜野 正男)

Papas

【壮年サッカーと怪我】

サッカーにはどうしても怪我が付き物です。肉体的なぶつかり合いの結果として、打撲や骨折などの外傷による怪我のほか、少年期には運動と成長の狭間での幾つかの障害が発生することがあり、少年期指導の大きな課題の一つとなっています。壮年期以降のサッカー競技においても、同様の年齢に伴う課題がまま発生します。今回は、私が経験した壮年サッカーと怪我の話を書きたいと思います。医学的な話ではなく、あくまで経験的な話ですが…。

一番多いのは、サッカーですからどうしても下肢の障害が多いのは当然ですが、中でも多いのは、膝関節と膝から下の下腿部、ふくらはぎからアキレス腱にかけてのいわゆる肉離れでしょう。その次は膝関節の障害かと思います。

この肉離れは、筋損傷、即ち筋線維の損傷(筋肉の損傷)のことで、その程度により軽いほうから筋間損傷、部分断裂、完全断裂などと言われています。こ

の損傷は、下肢(足のこと)に起こるのがほとんどで、筋肉だけでなく腱にも起こりますし、アキレス腱が切れるといっても、ふくらはぎの筋肉(ひふく筋、ヒラメ筋)から腱につながるところに多いように感じています。急激な筋肉の収縮、あるいは筋肉が収縮している(力が入っている)時に強制的に逆方向に引き延ばされることにより生ずることが多いとされています。

体験した中で一番ひどかったのは、K高校グラウンドでの試合中のM氏の断裂です。寝かせてみると筋肉が断裂のために1センチほどへこんでおり、立とうとしてもくるぶしから下がぶらぶらしている状態でした。完全断裂に近かったと思います。結果として、手術となり半年近い入院を余儀なくされたこと記憶しています。

小生も、試合中に2回経験しています。一度は県立体育センターグラウンドでディフェンスの裏に出たボールを追いかけた時に起こりました。右のふくらはぎがバチンと音がして、後ろから蹴られたと思いました。先程のM氏も音がしたと言っておりましたし、M氏も大きな声で「誰だ、後ろから蹴る奴は！」と怒鳴りながら倒れました。音がするかどうかはよくわかりませんが、断裂した瞬間のことを、サッカーだと蹴られた、野球だとボールが当たった、ゴルフだとゴルフボールが当たったと皆さん表現されるそうです。

治療ですが、軽い肉離れであれば、まずは応急措置(RICE措置:Rest(安静)、Ice(アイス)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上))が重要で、その後の保存的療法にいい効果を与えます。断

裂部位がつながるのに3週間、そうすると患部の筋肉は固まっていますので、それを柔軟性を取り戻して筋力が発揮できるようにするリハビリに同じ程度の3週間といわれます。これがシニアになりますと、4週間、4週間、あるいはもっと掛かります。この期間が待てないと、切れやすくなったりこわばり(筋硬結)が残ったりします。痛みがなくなった場合でもちゃんとつながっていないと切れやすくて再発しやすいです。痛みがないからサッカーするのはもつてのほか、安静だけでしていれば治ると思い込まず、軽い肉離れと思っても、医者に見せるなり、大事に大事に扱うことが肝要かと思えます。

こうした筋断裂は若い選手ももちろん起こします。しかし、シニアの選手は加齢により筋肉が柔軟性を失ってきた結果、より多く発生してくるようです。Papasでも大なり小なり毎年肉離れの選手が出ています。それでも港北小の活動ではまず起こりません。たいていが試合中です。試合になるとどうしても自分の筋力の限界を越える動きをさせてしまうから、筋肉が収縮の限界を超え、あるいは限界に近いところで断裂してしまうでしょう。

さあ、それではどう予防しましょう。筋肉の柔軟性を確保する、筋力のバランスを確保することとされていますが、加齢との戦いは難しいです。言えることは、多くのシニアプレーヤーが実践していることですが、試合あるいは練習の前に、十分時間をかけてストレッチを行うこと、さらにはサロメチールなどサルチル酸メチル製剤などを事前に塗布しておくこと、さらには運動を継続して行っておくこと

などが考えられます。それでも試合中に筋肉や腱に引っ張り感など違和感を感じたら、無理せず交代させてもらうことででしょうか。

シニア世代は勤め先でも家庭でも大変な重責を担っている世代でもありません。数か月の入院などなかなか許されないことでもあります。なんとしてもそうした事態を避け、怪我の無い壮年サッカーを楽しもうではありませんか。

(茅野 英一)

ヨーガ

「アーユルヴェーダ」

6月11日～16日の6日間、町田のヨーガ・ニケタンに缶詰状態で、アーユルヴェーダの勉強をしてきました。(アーユブヴェーダはインドに伝承される3500年以上もの歴史を持つ医学です。) いえ、泊まり込みではなかったのですが、朝9時から、夜9時近くまで参加していたので、気分的には正に「缶詰状態」でした。

全6日間の講座では、理論はもちろんのこと、実技や調理実習があり、最後にはインド人の先生による口頭試問試験もありました。壮大な内容であるアーユルヴェーダを、「ぎゅ〜っ」と濃縮したかのような講座だったので勉強も大変でした。でも、無事に合格。このあと半年ほど、月に一度のレポート提出に追われます。

この一週間、家事もできずに迷惑をかけたのに、文句ひとつ言われない家族の存在に感謝。気持ちよく仕事のお休みをくださった職場の皆様へ感謝。代行を受けてくださった方々に感謝。

笑顔でレッスン休講を許して下さった参加者の皆様に感謝。この講座で出会えた方々に感謝。み〜んなに感謝！！

本当にありがとうございました。ここで得た知識を生かして、もっと良いレッスンをさせていただけるようになりたいです。これからも、どうぞよろしくお願ひします。

(伊藤 玲子)

理事長の戯言

先日ネットで次のような記事を目にしました。とても嬉しい、心の温まる話だったので転載します。

【台湾製パソコン基板、小さな字で「日本に神のご加護を」】

私たちの知らないところで、私たちの知らない人が、私たちが遭遇した困難のために祈ってくれている。東日本大震災に際して、世界中の人々から多くの救いの手が差し伸べられたことは記憶に新しい。が、私たちが知らないこんな話もあった。

先日、フェイスブックの会員の間で反響を呼んだ1枚の写真があった。写真は何の変哲もないただのパソコン基板。だがよく見ると小さな字で「God Bless Japan(日本に神のご加護を)」と祈りの言葉が印刷してあったのだ。

基板とはパソコン内部に装填(そうてん)されている主要部品で、普段はまったくユーザーの目に触れることはない。そこに日本への思いやりのメッセージがあった。

会員からは次々と「ありがとう。感激です」「感動した」など感謝のコメントが書き込まれた。同時に、いったい誰が、何

のために、パソコンの内部基板にこのよ
うなメッセージを印字したのだろうか、
大きな話題となった。

「日本に神のご加護を」と印字された
基板を搭載したパソコンを製造したの
は台湾の ASUS で、同社も日本から問
い合わせがあるまではこの事実を認知
していなかったようだ。ASUS によれば、
印字は同社の技術者が独断で行った
ことで、誰かは特定できていないがたぶ
ん日本の一も早い復興を祈ってやっ
たのだろうとのことで、本件は黙認して
いるようだ。

一人の台湾人技術者が独断で思い
つき、会社の許可も得ずに印字した日
本の復興を祈るメッセージが、マスコミ
ではなくソーシャルメディアを通して日
本人の心を揺さぶった。「神のご加護を」
は日本では一般的な言葉ではないが、
英語圏では最もなじみの深いフレーズ
の一つで、God Bless Japan のスローガ
ンはTシャツやポスターのデザインとな
り、Pray For Japan(日本のために祈ろう)
とともに世界中で東日本大震災の義援
金集めの標語となった。

ASUS は台湾の大手パソコンメーカー
の一つで、同社には技術革新やイノベ

ーションの創出と並び謙虚、誠実、勤
勉を訴える社是がある。デジタル新時
代のリーディングカンパニーを目指す
標榜(ひょうぼう)する一方で、企業人と
して誠実さと勤勉さを忘れまい、と明確
に会社の哲学を従業員に訴えている。

台湾の技術者は何を思って「日本に
神のご加護を」という文字を印字して
くれたのだろうか？大災害への同情心か
らか、日本に多くの友人がいたからか、
それとも単に日本が好きだからなの
か？そして、考えてみた。もし台湾に
大災害が起こり、日本の技術者が誰の
目にも留まらないだろうからと、会社
の許可も得ず、「ガンバレ台湾」と台湾向
け製品の基板にメッセージを印刷した
ら、会社は黙認するだろうか？

ASUS の社是「Integrity(誠実)」が重く、
価値あるものを感じられた。(実業家
平松庚三)

(内田 佳彦)

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

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



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 コーナン	国道16号 保土ヶ谷区役所	出光 GS
相鉄線星川駅 至横浜		
いなげや	マクドナルド ザンクス	
交番	メインマート	
アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 至保土ヶ谷公園	セブンイレブン 保土ヶ谷 SPC	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 (中高生) 平日 17:25~



紫外線100%カット！
開閉式テントリニューアル



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