

# TRICOLOR

## 大会・公式戦結果

### Top

#### 【県社会人リーグ 1部】

##### ▼第8節

vs VERDERERO 港北 1-1 △

##### ▼第9節

vs さがみ大沢 FC 4-1 ○

#### 【横浜市民大会】

##### ▼2回戦

vs FC Rich Hill 4-2 ○

### Youth

#### 【県 U-18 リーグ】

vs 神奈川工業高校 3-3 △

vs 柏陽高校 0-4 ●

vs 瀬谷西高校 1-4 ●

### 小6

#### 【三浦カップ】

##### ▼1回戦

vs 名向 4-0 ○

##### ▼2回戦

vs 高尾 SC 0-0(PK 10-11) ●

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs FC 野庭 0-0 △

vs 坂本 SC 0-4 ●

### 小5

#### 【原 FC カップ】

##### ▼予選ブロック

vs オオタ FC 0-2 ●

vs 明治フリーバース SSS 1-0 ○

vs 瀬谷 FC 3-0 ○

※予選ブロック2位で2位Pエクセレントリーグへ

##### ▼2位 P エクセレントリーグ

vs 大阪東淀川 FC 0-3 ●

vs 八王子 CBX 3-0 ○

vs 原 FC-B 1-1 △

※2位 P エクセレントリーグ 3位

#### 【三ツ池公園サッカー大会】

##### ▼予選ブロック

vs 富岡 SC 0-3 ●

vs 藤の木 SC 0-3 ●

#### 【区リーグ】

vs EMSC 6-1 ○

vs EMSC 5-1 ○

### 小4

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

##### ▼A チーム

vs 瀬谷サンダーキッズ 1-6 ●

vs 日限山 FC 1-1 △

### 小3

#### 【ROOKIE LEAGUE】

vs 元石川 SC 1-11 ●

vs 横浜 GSFC 1-4 ●

#### 【区リーグ】

vs ゴレアドール 7-0 ○

vs ライフネット 3-0 ○

vs Ahli 13-0 ○

vs 三ツ沢ダックス FC 3-0 ○

vs EMSC 4-1 ○

vs ライフネット 2-1 ○

### 小2

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

##### ▼S チーム

vs 篠原つばめ SC-B 2-0 ○

vs 荏田東 FC 1-0 ○

vs 六浦少年 SC 1-1 △

vs 富岡 SC 1-7 ●

##### ▼A チーム

vs 折本 SC-N 0-3 ●



**Papas**

☆Rec

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 大和四十雀 2-4 ●  
 vs dfb パフォーマーズ 4-1 ○

☆Comp

【県四十雀 3 部リーグ】

vs 鎌倉 40OB 2-0 ○  
 vs 座間四十雀 2-1 ○  
 vs 南足柄四十雀 2-0 ○

**港北小ふれあい広場**

来る 11 月 2 日(土)に港北小学校にて PTA 主催のイベント「ふれあい広場」が開催されます。この「ふれあい広場」は、地域団体や地元の子供会が焼きそばやヨーヨーといった屋台を出し、港北小学校の生徒さんや地域の子供たちに楽しんでもらおうというイベントになります。かながわクラブは例年現地で餅をつき、つくたての餅で作ったきなこあんこの餅を販売しており、今年も参加いたします。当日はかながわクラブのスタッフが中心となり、小学生各学年の保護者の皆様にもお手伝いいただきながら盛り上げてまいります。詳細につきましては各学年の幹事様にご案内があると思いますが、ぜひ可能な範囲でお手伝いいただけますと幸いです。また、当日はぜひ遊びにきてください。

**太極拳で気分爽快！**

平成 25 年度文部科学省の委託事業の一環として太極拳教室の第 1 回を 9/29(日)に開催いたしました。定員 20 名のところ 14 名の皆様にご参加いただき、盛況のうちに無事実施することができました。

次回は以下の日程で実施予定ですので、

ぜひご参加ください。また、2014 年 2 月まで毎月 1 回実施していく予定です。詳しくはクラブ事務局までお気軽にお問い合わせください。



【第 1 回の様子】

■第 2 回開催要項

日時:10 月 20 日(日) 10:00-11:45  
 会場:白幡地区センター B1 音楽室  
 対象:50 歳以上の男女  
 講師:館野圭子 相澤満寿美  
 ※港北太極拳協会所属  
 定員:20 名(申込先着順)

■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  
 TEL: 045-370-3390  
 FAX: 045-381-8884  
 E-mail: info@kanagawaclub.com

**今、グラウンドでは・・・**

**Top**

【県社会人リーグ優勝目前！！】

県リーグは 9 月 15 日 VERDRERO 港北と第 8 節を行い、1-1 の引き分け、9 月 29 日にはさがみ大沢 FC と第 9 節を行い 4-1 で勝利しました。

VERDRERO 港北戦はお互いに決め手が欠き、両チームとも PK による得点で引き分けました。かながわクラブのチャンスは数多くあったのですが、決めきれないという結果になります。それでも、貴重な勝ち点 1

を得ました。

さがみ大沢 FC 戦は、かながわクラブのペースで試合が展開していったものの、なかなか得点を得るまでには至りません。その悪い流れの中で前半相手に PK のチャンスを与えてしまいます。しかし、これを GK 古田のファインセーブで阻止、流れはかながわクラブに傾きます。先制点は堀内のサイドからのドリブル突破からの折り返しに反応した二木の得点でした。後半は終始かながわクラブのペースで試合が展開されました。追加点は新加入の斉藤によるゴール。その後相手に 1 点返されたものの、落ち着いて試合運び、再び二木のゴール。ダメ押しで高原のゴールが決まり勝利しました。

どちらの試合も、試合運びが結果に出たゲームです。1 試合の中で、相当実力の差があるチーム以外、どちらかのペースになります。流れが悪い時にどうやって自分たちのペースに持ち込むかが鍵になります。さがみ大沢戦では PK を阻止したところから、「これでいける」と言う気持ちが選手たちに芽生え、選手たちの動きが見違えるようになりました。PK 阻止というはっきりした区切りがあれば明快ですが、試合中に切り替えるのは難しい課題です。ただ、今のかながわクラブ TOP チームは自分たちのサッカーができれば、自分たちのペースにはめる事ができるチームです。

この結果、残り 2 試合を残して 7 勝 2 分け勝ち点 23 得失点差 +25、2 試合のうち 1 試合でも勝ち点 1 以上取れば優勝が決まります。もし 2 敗したとしても、勝ち点 23 を上回るチームは無く得失点差による順位が決まりますが、+25 はかなり有利な状況にあると言えます。そういう有利な状況にはありませんが、残り 2 試合にも勝利して無敗のまま県リーグを終えたいと願っています。どの試合

にも大勢の皆さんの応援があり、選手スタッフ一同感謝しております。残り2試合は夜のゲームになりますが、ぜひかながわクラブTOPチームの優勝の瞬間を皆様と一緒に味わいたいと思っております。これからも応援よろしくお願ひいたします。

試合日程は下記の通りですが、変更になることがありますので、TOPチームHPでご確認ください。

■10月13日(日) vs 六浦FC

19:05～ 平塚馬入ふれあい公園人工芝

■10月20日(日) vs 初声FC

19:05～ 海の公園なぎさ広場

☆今月の注目選手



#12 古田 勝巳

今月の注目選手は、背番号12 TOPチーム不動の守護神 GK 古田選手です。今年の県リーグでの失点の少なさの要因はいろいろありますが、古田選手の活躍を見逃すわけには行きません。GKに必要な身体能力、判断力もちろんのこと、何事にも恐れぬ心の強さが一番の特徴といえます。DFへのコーチングも適切で将来 GK を目指す子供たちの良いお手本だと思います。今後の古田選手のファインセーブに注目です！

【TOPチームホームページ】

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

(中本 洋一)

## Youth

現在ユースでは、トレーニングの中でいくつかのパターンでポジションのトレーニングを必ず行っています。単純なものから少し複雑なものまで、技術・戦術・メンタルなど総合したトレーニングを考えています。つまり判断力をつけなくてはサッカーが成り立たないからです。そのためゲームに近い状況で行い、出来るだけゲームも多く取り入れます。

私も昔は技術をつけることを最優先にしていました、色々なことを試し試行錯誤を繰り返しました。しかしなかなか成果が出ずストレスになりました、これは選手も一緒だと思います。それがつまらないトレーニングであれば尚更です。指導者は最終的には選手に的確な判断を求めます、キックやドリブルのトレーニングを何回繰り返そうが試合に結びつかない選手もいます。守備でのチャレンジ&カバーも2対2や3対3などから始めたりしますが、成果が出てきたなと思っても11対11ではどうなるか、3ラインでのチャレンジ&カバーはより複雑化するわけです。

私はこれらのことに気づいてからそれまで残してきた自分のトレーニング資料をすべて捨てました、引越しが続いたこともあり全てと言いませんが、一からやり直しのつもりで全て捨ててまた記録をつけ直しています。選手はいつも試合に勝ちたいと思っています。コーチは判断力をつけるトレーニングの中でヒントを与え、いい方向へ進めるために日々努力しなくてはなりません。

守備の裏返しは攻撃、攻撃の裏返しは守備、その中に技術と戦術があるのです。よくドリブルやパスに特化したトレーニングをするチームを見かけます、また行き着くところ結局は個人を高めなくては駄目だと言う人

もいます、それは当然なことでもあります、個人の特徴を見極めその選手の長所を伸ばしチームに活かすのもコーチの力量だと思います。結局一人では試合に勝てないのです。

ユースの話に戻りますが、そうした中チームの人数がなかなか増えず、出席率もまだまだ悪いので、思う様なトレーニングが出来ていないのですが、いいトレーニングと結果を結びつける為には選手の意識も大切なのは言うまでもありません。

(高 勝竜)

## Junior Youth

最近では、色々な条件をつけたボール回しや、3チームによるポジションゲームなどを行い、思考回路を刺激するメニューを行っています。これにより今までよりも、良いイメージを持ってプレーできるようになってきてはいますが、まだ精度が低いので、もっと高めていかなければいけません。技術はすぐに身につくものではないので、ゲーム形式の練習の中で、試合に使える技術を身につけて欲しいと思っています。

3年生は横浜市長旗杯と、U-15リーグが残り3試合です。受験勉強もあり大変ですが、最後まで頑張りましょう。

(高田 成典)

## 小6

### 【サッカーと怪我について】

いよいよ国チビが始まりました。1日目は20名全員が出席しました。しかしながら、多少の不調(怪我や成長痛等)をかかえる選手達が見受けられました。そこで、サッカーと怪我についてお話しさせていただきます。

「筋力の低下」筋肉疲労は時間が経てば回復しますが、筋力が落ちると回復に時

間がかかり膝への負担が増して痛みへとつながります。「休息不足・栄養不足」運動によって壊れた細胞が回復するには時間と安静が必要です。十分な休みをとらないとどんどんと疲労と負担が蓄積しケガが発生します。また、栄養と取らないと壊れた細胞を作れません。「ウォーミングアップ不足」軽いランニングやストレッチにより体温を高めると筋肉が柔らかくなり衝撃吸収力も高まります。筋肉や関節が固いままでは動きも悪く、怪我をしやすくなります。

「運動フォーム」良いフォームは筋肉や関節をバランス良く使えますがそうでないと、体の一部分しか使わない・余計な部分を使うなど負担がかかります。「練習環境・使用道具」環境や体にあった道具(特にシューズ)を使わないと、当然ながら良いパフォーマンスはできません。成長にあったシューズかどうか見直してください。(コーチ、スパイクがきつくて痛い！と言ってくる子もいます。笑)

「運動フォーム」良いフォームは筋肉や関節をバランス良く使えますがそうでないと、体の一部分しか使わない・余計な部分を使うなど負担がかかります。「練習環境・使用道具」環境や体にあった道具(特にシューズ)を使わないと、当然ながら良いパフォーマンスはできません。成長にあったシューズかどうか見直してください。(コーチ、スパイクがきつくて痛い！と言ってくる子もいます。笑)

「成長期」小中学生は特に骨の成長が著しいですが、筋肉や腱の成長が追いつかずアンバランスな状態になりやすいです。激しい運動や長時間の運動はさげましょう。

怪我や成長痛はサッカーにはつきものですが、痛みがとれない時には無理に練習に参加せずに病院等に行き、先生の指示に従いしっかりと治療してください。

サッカーがしたい・試合に出たいという気持ちはわかりますが、無理をするとかえって長引き十分なプレーが出来なくなります。サッカーは今だけではありませんので、負傷した時はしっかりと休む事も大切です。

#### 【テーマ】

先日の TRM から選手達だけでその試合の「テーマ」を考えさせています。国チビ第1日目は①先取点を取る②早い判断③ネバ

ーギブアップ！でした。選手達は2試合とも全員で全力プレーをしてくれました。残念ながら得点する事はできませんでしたがチャンスはつくっていたので、2日目を降の取り組みに期待しています。

(伊藤 雅)

### 小5

#### 【これからサッカーが始まる？】

小さいころから、かながわクラブや他のサッカークラブにはいり、現在までサッカーを続けてきている人が多いと思います。最近ではやっとなボールをもっている時に顔が上がる選手が増えてきたことを嬉しく思っています。ただ、まだまだサッカーは出来ていません。サッカーとはどういうスポーツであることをもう一度自分自身で考えてほしいと思います。

サッカーは大勢で行うチームスポーツです。一瞬で状況が変化していくスポーツです。攻めと守りが瞬時に変わるスポーツです。試合中作戦会議を開けるのはハーフタイムぐらいです。そうした中で相手チームより点を多くとると勝利できるスポーツです。他のスポーツよりもミスが多いスポーツです。この様なことから、選手自身がピッチの上で考え、チームの為に良い判断をし、チームの仲間と協力し合いながらゴールを目指し、相手にゴールを奪われない様に守らなければなりません。

では、その為には何が必要なのでしょう？技術は勿論のこと、認知力、思考力、フィジカルと様々なことが必要になってきます。そこで、今の君達に考えてほしいことは、

- ① 今までどんな練習をしてきたでしょうか？
- ② その練習は何の為にした練習だったで

しょうか？

- ③ 練習で意識したことを試合で試そうとしたでしょうか？

といったことです。

是非、試合前に自分の課題、チームの課題を思い返して見ましょう。

「ボールが来る前に判断をいれているか？」  
ボールをタッチする前、ダイレクトでパス(又はリターン)・シュートなのか？一回止めるのか？次のプレー方向と逆方向にワンステップして、フェイントを入れるのか？体はどっちに向いて受けるか？」

「受けてから次のプレーで駆け引きはあるか？」

ドリブルを仕掛けたいから、パスやシュートも出来る姿勢・体の向きで仕掛けているか？  
パスを出したいから、パス出す時に角度がつきやすく違う方向を向いているか？

相手に読まれにくいアウトサイドを使うなど工夫しているか？

相手選手達がどここの位置にいるかを認識して、どこにスペースがあるかないかを認知し、自分のプレースピードを変化させていますか？

他にもいろいろありますが、自分で課題を見つけて実践してみてください。できた時とても楽しい気持ちになるはずです。

(益子 伸孝)

### 小4

9月に2回の交流試合を実施いたしました。交流試合ではいつも出かけていくことが多い中、めずらしく今回は2回ともかながわクラブが相手チームを招くという形での交流試合となりました。いい機会だと思い、グラウンド設営からライン引き等の準備を選手主導で行いました。特に東芝磯子グラウンドでの交流試合では組み立て用ゴールの設営

やメジャーでの計測も行いました。率直な感想としては、選手たちだけでもここまでできるんだと感心いたしました。やればもっともつというんなことができるんだという選手たちの可能性を改めて感じさせられました。もちろんゴール設営等、保護者の皆様にもかなりお手伝いいたできてしまいましたが、今後こういった準備・撤収を選手たちにやらせて、状況を判断しながら皆と協力して作業を進めるといった機会を作っていきたいと考えております。選手たちにやらせるとどうしても上手くできなかったり時間がかかったりしてしまいますが、保護者の皆様におかれましては極力選手たちに行わせるというスタンスで長い目で見守っていただけますと幸いです。また、試合相手にはこういった取り組みに理解をしていただけるチームを選んで試合を組んでいきたいと考えております。

この原稿を書いている時点では A チームの国チビ第 1 日目が終了しております。保護者の皆様の見守るような暖かい応援のおかげで、選手たちはいつも通り伸び伸びと元気にプレーすることができました。選手たちはデコボコの芝生のやりにくいピッチにも関わらず、体を張ってボールや相手に一生懸命向かっていき、見ているこちらにも気持が伝わってくる頼もしい姿を見せてくれました。A チームの選手たちは引き続き力を出し切り、いつもとは少し違った緊張感のある中でできる試合を楽しみましょう。

S チームの選手たちも A チームの選手たちに負けないよう、しっかりと準備をして試合に臨みましょう。そのためには普段の取り組みが非常に重要になります。普段通りやればいいんだと自信を持って試合に臨めるよう、普段からもっともっと厳しく、激しく、楽しく取り組んでいけるようにしましょう。

保護者の皆様には引き続き色々ご協力

いただきお手数をおかけすることになるかとは思いますが、引き続きご協力いただけますと幸いです。宜しく願いいたします。

(豊田 泰弘)

### 小 3

#### 【今月の活動】

最近の試合でよくみられるプレーとして、ドリブルで一人目をかわしても、二人目につかかって取られてしまっています。これは、ドリブルをする姿勢だったり、タッチだったりが悪くから起きてしまっています。これを改善するために、最近多く取り入れている練習が『鬼ごっこ』です。何をふざけているんだと思う方もいるかもしれませんが、ちゃんと狙いを持ってやっています。

#### ①ドリブルのボールタッチ

この練習では、しっかり前の人を追いかけなければなりません。そのため、ただ前に進むだけでは追いつけません。色々な所でボールを触っていく必要があります。

#### ②タッチの回数

ボールタッチの回数を増やさなければ、相手が急に曲がった時対応出来ずに迷子になってしまいます。

#### ③顔をあげてドリブル

ボールだけみて、ドリブルしてしまうと相手はどこにいるかわからず、これもまた迷子になってしまいます。

以上のような事を狙いにこの練習を多く取り入れています。そして、この練習は何より楽しんで出来るのも魅力だと思っています。サッカーを楽しみながら、どんだんうまくなっていてもらいたいと思います。

(近江 柔)

### 小 2

#### 【自分のことは自分で…】

公式戦が始まりました。S(白)チームは、対戦する順番に恵まれ(?)、この原稿を書く前の段階で2連勝というスタート(2勝1分け)が切れました。とはいえ今後は厳しい戦いが続くことが大いに予想されます。子どもたちには「一生懸命にプレーをする」という目標を再確認させて残りの3試合を戦いたいと思います。A(青)チームの公式戦は今日が初戦でしたが敗戦のスタートとなりました。技術というよりバタバタバタバタした勢いに負けてしまったという感じです。残り5試合を「一生懸命にプレーをする」という目標をきちんと心に刻んで戦いましょう。

さて、試合に出かけるには、様々な準備が必要になります。ユニフォームなどの用具類の準備、昼食の準備、交通費の準備など…。ただ、昼食の準備はお母様に、交通費の準備はお父様にということになるのでしょうか。ユニフォーム等の用具類の準備は自分でしていますか。ユニフォーム(青、白)2着、白パンツ、赤ストッキング、シューズ、すね当て、ボール、タオルなどを準備し、そして、自分でバッグにしまっていますか。帰りになるとバッグに収まりきれないものが出てきたり、ボールを仕舞うとチャックが閉まらなかったりすることがあります。いずれも自分で準備をしていないことの証です。

サッカーをするのは自分です。そして、その準備も、自分でできることは自分でしなければなりません。何から何まで親に準備をしてもらい、「どうぞ試合を頑張ってください」というのでは、試合に「心」が入りません。試合に出場するためには様々な準備がいるのです。

用具類の準備だけではありません。爪を切ったり、体調を整えたりといった身体の準備が必要です。絶対に目標を達成するという強い心の準備も不可欠です。こうした身体や心の準備は、用具類を自分で準備しながら芽生えてくるものです。

#### 【ベンチは静か！】

サッカーではキックオフのホイッスルが鳴った瞬間に、コーチの仕事はほぼ終了したと同じです。なぜなら、サッカーというスポーツは選手が自分で考え、自分で決断し、プレーをすることの繰り返しだからです。バレ

一ボールのように作戦タイム等ありませんし、野球のように攻守交代のインターバルが存在するわけではありません。瞬時に代わる攻守と状況に対応するためにはベンチからの指示を待っていたのでは、手遅れなのです。子どもたち(選手たち)には普段の練習で身につけた技術を、緊張感による多少のプレッシャーとグラウンドを取り巻く大人たちの独特な雰囲気も加わった試合場で、ユニフォームの色の違う相手との関係の中で発揮することが求められるのです。

ですから、かながわクラブの指導者たちは試合中にベンチから声を囁らして、事細かに、一挙一動を指示することはありません。あくまでも練習してきたことがどれくらい発揮できているのか、あるいはできていないのかをチェックしているのです。ポジションを「右、右!」「後ろ、後ろ!」「しぼれ!」と指示を出したり、プレーに「パスしろ!」「シュートだ!」と声を張り上げたり、「持つな~!」「体を張れ!」などと叱咤激励することは恐らくないのではないのでしょうか。よそのチームよりベンチが静かなのは決してコーチが手を抜いているわけではありません。基本は「練習で教えたこと、そして練習したことはできる」ということです。逆に言えば「練習で教えていないこと、つまり練習していないことはできない」ということなのです。

#### 【自分で考え、決断し、そしてプレーをする】

さて、こうして考えてくると自分のことが自分でできる子は、自ら考え、決断して、プレーすることが出来るようになって信じています。サッカーの試合に対する準備はすべて親が行い、試合中もベンチからのコーチの指示がなければプレーすることが出来ないのでは、残念ながら、サッカーの楽しさも感じられませんか、サッカーが上達することもないでしょう。子どもたちには決してそういう風になってほしくないのです。

子どもたちには、自分たちの自由な発想で、大人(指導者)たちの凝り固まった常識にとらわれない発想で、プレーをしてほしいものです。コーチの指示通りに動く操り人形では困ります。時にはコーチの発想を超えるプレーをして、周囲の大人を驚かせるよう

にならなければ、コーチよりサッカーが上手になることは期待できません。少なくともリリーガーを目指すなら、コーチの発想を超える発想を見せてほしいものです。

その前提となるのが「自ら考え、決断し、そしてプレーすること」なのです。普段の生活から見直し、自分で出来ることは自ら自分で行うこと、指示されなくても自ら動くこと、必要と思うことには積極的に取り組むことを子どもたちには心がけてほしいものです。同時に、親御さんとしては、ちょっと時間はかかりますが、子どもたちにやらせる余裕を持ってほしいところです。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

### 【クラス分け】

幼児・小1クラスでは、特にクラスを分けることなく活動をしてきましたが、幼児クラスの子どもたちはゲームになると1年生のスピードに圧倒されてしまい、消極的なプレーが目立つようになってきました。そこで、8月以降は幼児と1年生を練習の途中から分けるようにしています。その一方で、身体能力に差があっても自分の持ち味を發揮しながら積極的にプレーできている幼児もいるので、そのような子については1年生と一緒にプレーすることを薦めています。このように意欲や能力を考慮しながら、それぞれに合った環境でサッカーを楽しんでもらえるよう、一人ひとりの様子をしっかりと見ていきたいと思えます。

### 【遊びが原点】

練習が終了してから、木登りをしたり、グラウンドに残ってボールを蹴ったり、ミニサッカーに興じる光景が見られるようになってきました。はじめのうちは、私から「もう少しグラウンドで遊ぼうよ」と声をかけていましたが、今では何も言わなくても10人以上の子どもたちが自発的に遊ぶようになってきました。時には言い合いになることもあるようですが、そこはご愛嬌です。たくさんの子どもたちを見て思うのは、“充実した放課後(?)”を過ごすことによって、子どもたちの自主性が伸びていくということです。ユニフォームや練

習着が真っ黒になって帰宅することがあるかもしれませんが、どうかこれからも温かく見守っていただきますようお願いします。

(鈴木 章弘)

## Papas

### 【Comp2 部昇格決定!】

四十雀3部のCompは、2部復帰を1試合残して自動昇格で決定しました。7勝1敗2分の戦績です。

選手の皆さん、おめでとうございます。また応援してくださったご家族の皆さん、ありがとうございました。Papasの仲間、かながわクラブの皆さん、応援ありがとうございます。悔しく納得のいかなかった3部降格から1年、いろいろとあったことでしょうか、それを乗り越えての1年での、しかも自動昇格での2部復帰、本当におめでとうございます。お疲れ様でした。仕事もあり、家庭もあつてのサッカー。その中で楽しむためのサッカーを、より楽しむための公式戦参加ですが、厳しい試合を楽しむといいながら、現実には、試合に参加するための日程のやりくり、体調の維持と、決して楽しいことばかりではなかったはずですが、しかし、まずは2部復帰を心から楽しみましょう。

3部優勝でシニア選手権出場も決まりました。したがって、最終戦が終わってシーズンオフになるわけではありませんので、どうか気を緩めることなく、議長杯トーナメント戦、シニア選手権と試合と勝利を重ねていき、来季をいいスタートが切れるよう楽しんでください。シーズンを振り返っての総括は次号の中山監督にお願いします。

### 【Rec、Over50&Over40も続きましょう】

Recは、5週連続試合のただ中で、まだ試合を残しておりますが、昨シーズンより順位を上げつつあります。残り試合の相手は、古豪、強豪ですので、予断は許されませんが、是非、良いシーズンの終わりを迎えるよう、頑張ってください。

今年、新結成のOver50もCompに続くべく、マスターズトーナメントの残り2試合(11/23 12/21)で、ニッパツ三ツ沢蹴球場での2月1日準決勝、2月2日決勝を目指

しましょう。その時の準決勝、決勝には、かながわクラブを挙げての応援をお願いしたいと思います。

Over40 は 1 敗 1 分と苦戦中ですが、10/12、12/1 の残り 2 試合を善戦して、ニッパツ三ツ沢蹴球場での 1 月 25 日準決勝、2 月 2 日決勝に Over50 と共に出場したいと思えます。

(茅野 英一)

## ヨーガ(水曜日クラス)

### 【イベントの秋！】

暑かった今年の夏も過ぎ、涼しく気持ちの良い季節となりました。この季節にはいろいろなスポーツ関連のイベントもありますが、私も 10 月以降、イベントをいくつか企画しています。

今秋は、某高校にて、某企業にて、某ホテル宴会場にて、とあちこちでいろいろな方々に向けて、ヨーガを体験していただくためのイベントレッスンをを行います。そこで必要となるのはヨーガマット。予想参加者数に合わせて購入しました。その数なんと 80

枚！決して広いとはいえない我が家に「デザイン！」と、ものすごい存在感です。このマットが足りなくなってしまうくらい沢山の方々に参加いただきたいです。ヨーガの素晴らしさを広げるための良い機会としたいです。頑張ります。

(伊藤 玲子)

## ヨーガ(金曜日クラス)

### 【秋のヨーガ】

昨年の今頃、お腹の辺りになんとも言えない膨張感とだるさを感じて、かかりつけの病院を訪れました。いつも元気でシャキシャキとした女医さん。ぽっこりと膨れた私のお腹を見るなり質問。「夏の間、身体冷やしてない？冷たいものガブガブ飲んだりしなかった？」毎夏、冷房からの冷えは気をつけていましたが、汗をかく機会も増えたせいか、水分補給に冷たい水を飲むことが多かったような…。聞けば同じような患者さんが多く訪れているとのこと。胃腸に負担がかかって働きが低下していたようです。その後は白湯や温かくて消化に良い物を取るようして、頑張りすぎた胃腸を労りました。今年はその

教訓？を生かすべく、生徒さんにメンテナンスを促しながら、内臓の調整や活性化に効果があると言われているポーズや、季節の変わり目に崩しやすいと言われる自律神経に働きかけるポーズを多めに取り入れています。

さて、先日の金曜ヨーガクラスは、新規の参加者様 3 名と神奈川大学の実習生 2 名が加わり、賑やかな雰囲気からのレッスンとなりました。引き続き楽しくご参加頂けるよう、スタッフの皆様を支えられながら、秋の期も頑張りたいと思えます。

(中川 有香)

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

## 伊藤玲子先生のCD新発売！ 聴く！グナヨーガ



### ★お買い求め方法

- ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。  
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL: 045-482-2216
- 飯田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、徒歩5分  
 TEL: 045-321-3653
- ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>
- ③アマゾン(amazon)からご購入いただけます。
- ④アイチューン(iTunes)からご購入いただけます。

各 1575円(税込) 販売中



日本テレビに出演

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](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**