

TRICOLOR

神奈川県国体選出

Topに所属する高原伸介選手が、今年の神奈川県国体のメンバーに選出されました。

今年の国体は J3 からメンバーが選ばれています。その中でかながわクラブの Top の選手が選ばれているのは大変喜ばしいことです。また、下部組織の子たちにとっても良いお手本が近くにいるという環境はとてもいいことだと思います。

まずは、関東予選を勝ち抜いて本戦への切符を勝ち取ってもらえるように応援よろしくお願いします。

Copa de kanagawa

かながわクラブのイベントの 1 つである Copa de kanagawa が開催されました。

このイベントは、ワールドカップが行われる年に開催されます。幼児～3 年を低学年、4～6 年を高学年とし、縦割りのチーム編成で予選から決勝トーナメントを戦い優勝を目指します。

学年を超えた交流やワールドカップへの関心や気分を高めると共にクラブ内も盛り上げていきたいという主旨のもと開催されました。

天候による若干の変更はありましたが大いに盛り上がっています。

大会・公式戦結果

Top

神奈川県リーグ1部

vs Y.S.C.C.セカンド 1-2 ●

vs さがみ大沢 FC 2-1 ○

vs ブレッサ相模原 1-1 △

Junior Youth

U-13 リーグ

vs 岩崎中学校 1-2 ●

Papas

Comp

vs 茅ヶ崎クレインズ 3-0 ○

Rec

vs ウィットモンスタース 0-1 ●

Over40

vs 三春台シニア 1-1 △

Over50

vs 翠嵐 50 2-3 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【県リーグ】

県リーグ戦は第 2, 3, 4 節を行いました。

6 月 2 日には YSCC セカンドと戦い 1-2 で敗れました。6 月 15 日はさがみ大沢と対戦し 2-1 で今期の初勝利をつかみましたが、6 月 22 日にはブレッサ相模原と 1-1 で引き分けました。

特に、YSCC セカンドとブレッサ相模原との試合は試合終了間際の失点があり、5 月の YOKOHAMA FIFTY 戦を加えると 4 試合中 3 試合で同じ時間帯の失点がありました。

今シーズンはまだ、このようにあまり良い結果が出ていませんが、昨年よりも強い結束力でチームの雰囲気も良く、目的を持った練習も出来ており、あとは



試合で結果を出すだけです。

さらに、今シーズンの県リーグは大混戦でまだリーグ戦序盤が終わったところですが、負けがないチームは 1 チームだけ、これからさらに星のつぶし合いが始まります。毎節順位が入れ替わる戦国リーグで上位に入るためには、これ以上の負けは許されません。これからも TOP チームの応援よろしく願いいたします。

試合予定

7 月 20 日(日)市民大会 1 回戦
vs JUSTICE NISSAN FIELD

小机 10:30 キックオフ

7 月 27 日(日)県リーグ 5 節

vs 横浜 GSFC コブラ

しんよこ FP 19:05 キックオフ

(中本 洋一)

Youth

今月は TOP チームとの TRM を行いました。格上の TOP チームに対し、テーマを「ディフェンス」に絞る程度できた部分もあり、また課題も多く見つけることができ、収穫の多い TRM となりました。そして何より同じクラブの別カテゴリーとの交流という意味で、とても意義のある刺激的な時間になったのではないのでしょうか。今後も TOP、Junior Youth 等の他カテゴリーとの交流の機会をどんどん作っていきたいと考えています。

7-8 月は関東クラブユースリーグと県 U-18 リーグと暑いなかでの公式戦の連戦が続きます。限られた人数で連戦を戦い抜かなくてはなりません。今のうちからしっかりとコンディションを調整し、連戦を戦えるだけの体力をつけていきましょう。

TRM 等で浮き彫りになった課題を個

人としてもチームとしても明確にし、しっかりと次に繋げていけるようにしましょう。一法師キャプテンを中心とししっかりとチームとしてのコミュニケーションをとり、一戦一戦チームとしても個人としても成長していけるように取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

先月は U-13 リーグが 2 試合行われました。

「ポジション」の意識が高いのは非常に良かったのですが、「前方にボールを運ぶ」意識や、ゲーム中「対人」での「個人技術」が低い、というのが率直な感想です。

しばらくはこの 2 点を第一に修正していくつもりです。

今月からは、U-13 リーグと U-15 リーグが同時進行していきます。

自分より体格やスピードが優れた選手相手に、何が通用し何が通用しないのか確認し、日頃のトレーニングで意識して行なって欲しいと思います。

中 1 の選手は両方のリーグに参加しますので、体調とスケジュール管理はしっかり行なってください。

少ない人数で活動していますので、「一人の適当」がチームに多大な迷惑を及ぼします。

(高田 成典)

小 6

【Copa de Kanagawa】

4年に一度、W 杯期間中に開催されるこの大会。多くの選手達の笑顔がみれました。特に 6 年生は 5 年生、4 年生達をまとめ、それぞれのチームビルディン

グを実行していました。今迄の活動を通して成長した部分を存分に発揮してくれていたと思います。普段は GK や DF をやらない選手が、チームの為に、下級生の為に、自ら GK や DF をやっているチームを多く見ました。(逆の全くそうでないチームもありましたが、それを否定している訳ではありません。)下級生を楽しませてチームとして一体感を出そうとしているチームも見かけました。そう言う意味でも見ている私も本当にわくわくして見させてもらいました。決してコーチが強制したものではない、「自分達で作り上げたこの感じがいいんだ」と感じてくれた選手も多かったのではないかと思います。夏には福岡や沖縄のチームとも試合をするかもしれません。そう言った機会にもサッカー仲間を作れるか？が今から楽しみです。サッカーは仲間が出来れば、どこでもすぐに出来るスポーツです。このことを忘れずにこれからもサッカーを楽しんでください！！

【プレーする姿勢の重要性】

益子コーチも今は W 杯を見ていて寝不足気味です(笑)。見ていてワクワクする試合が沢山ありました。その中でも世界トップの選手達に共通しているのはプレー中、あるいはプレーする前(直前)の姿勢が良いことです。「フットボールスタイル」の「鬼木コーチ」という人に教えて頂いたことなのですが、「お尻を上げ、背中をシュッとすること」「おへその下にある重心をあげ、股関節を押さえつけずに一番動ける状態にする」そうで、これがプレーの幅や角度が広がる上に、次のプレーにスムーズに移行できるそう

です。グッと重心を下げると、股関節が押さえつけられスムーズに次のプレーに移行できないという欠点があるそうです。W 杯もそう言ったシーンが目白押しで、そう言う視点で見ると、「あっ、今重心があがったから、瞬時にプレー選択を変えることができたんだ！！」とか、W 杯の楽しい見方も増えると思います。そして実際プレーするみんなもこの姿勢を意識することで、重心を高い位置で移動することを意識できる様になれば、体重移動ではなく、重心移動でプレーできる様になっていけると思います。体重移動は、足を出して、足から足に体重を乗せかえる移動なので、疲労度が高く、すぐに次のプレーに移れないとのことです。一方、重心移動は、重心をずらすことによって、自然に足がついてくる移動(いわゆる普段歩いている方法に近い動作)なので、疲労度が低く、すぐの次のプレーの移れるとのことです。お尻をあげ、背中の筋肉で体をシュッとあげて、重心を意識し、行きたい方向に重心を移動させることができれば、プレーの幅が広がり、瞬時の動作にも対応できる様になるのです。是非、これからは継続して意識してみてください。

(益子 伸孝)

小 5

既に暑い日が続いております。クラブでの活動時には熱さ対策に細心の注意を払いながら活動を行ってまいります。元気に楽しくサッカーをするためにも日頃から体調管理には十分注意してください。夏休みになり生活が不規則になりがちですが、朝からしっかりと食事を

とり 1 日 3 食バランスのとれた食事をきちんと取りましょう。朝は寝ている間にかいた汗で体内の水分が不足しがちです。朝食で必要な水分をとらないと、水分不足により熱中症を起しやすくなります。また、睡眠不足が続くと、体温の調整機能が低下しやすくなりますので、1 日 7~8 時間は睡眠をとるようにしましょう。

いよいよ夏休みですが、高学年として迎える夏休みは昨年までとはまた少し違って来る部分はあると思います。ぜひ夏休みにしかできないことに挑戦し、色々な経験を積んでもらいたいと思います。クラブでも白馬遠征合宿をはじめ、様々な相手とのトレーニングマッチを予定しておりますが、その中でも色々なしかけや課題を用意し、選手としても人間としてもさらに一回り成長できるきっかけを作っていきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

小 4

秋の公式戦をはじめ、ふだんの練習試合等、4 年生はこの先も対外試合の機会が増えてくると思います。コーチとしては、試合をするからには勝ってほしいと願っていますし、子供たちにも常に勝負にこだわって試合に臨んでもらいたいと思っています。しかしながら、徹底して勝利だけを追い求めることには反対です。低学年の時期からフィールドプレイヤーのポジションを固定して、子供の自由な発想を許さず徹底してリスクをコントロールしながら試合を進めれば、ある程度の結果を残すことはでき

るでしょう。もちろん、かながわクラブでは、そのようなゲームを推奨することはありません。これからもチャレンジと失敗を繰り返しながら、見てもやっても楽しいサッカーを追求していきます。

そのためにも、まずはしっかりと土台をつくることから始めたいと思います。

- ①常に良いボールの持ち方ができる
- ②狙ったところにボールを蹴ることができる(できれば両足で)
- ③両足でボールタッチができる
- ④体をぶつけられてもボールを失わない
- ⑤個人の力で突破してフィニッシュできる
- ⑥ファウルをせずに体を上手に使って相手からボールを奪う
- ⑦ハイボールの目測を誤らず的確にヘディングができる
- ⑧攻守においてボール以外のものを意識しながらプレーできる

これらのテーマは、いい選手になるために習慣づけをしなければならぬほんの一例にすぎません。今はチームを勝利に導くことよりも、良い選手になるために必要となるベーシックな部分を積み上げていくことを最優先に考え、トレーニングを行っていきたく考えています。

【4 年生のみんなへ】

ゲーム中にはしっかりと顔を上げて遠く(相手ゴール)を観ながらプレーできるようにしたいですね。そのためには、まずボールを持つことに苦手意識を持っていたらダメだよ。ふだんの練習はもちろん、時間があればできるだけたくさ

んボールにさわってください。そしてサッカーをいっぱいやってください！必ず上達するはずですよ。そして、もっともっとサッカーが楽しくなると思います。

(鈴木 章弘)

小3

【Copa de Kanagawa】

4年に一度のワールドカップ開催を祝して、かながわクラブでは4年に一度ワールドカップ開催時期に、低学年(1~3年生)、高学年(4~6年生)をそれぞれ縦割りのチームに編成しCopa de Kanagawaと称するカップ戦を行っています。3年生にとっては残念ながら小学生の間に一度しか経験できませんから、一期一会の気持ちで頑張ってもらいたいところです。ブラジルで戦っている日本代表をみんなで応援しながら、自分たちもサッカーを楽しむということなのですが、クラブの意図としては、それだけにとどまりません。人間関係づくりの基礎と考えているのです。

【異年齢集団の活動】

核家族化、少子化が進む中で、年齢や学年の違う子どもたちが交流することが少ない現代です。子どもの頃に人間関係を結ぶスキルを習得する機会が減少しています。かつて、子どもたちは異年齢集団の遊びの中で、年上の子どもが年下の子どもに配慮しながら、優しさや相手を思い遣る気持ちを育みました。また、年下の子どもは遊びを通して様々なこと(ルールを守ること、上下関係の厳しさ、力を合わせること、年長者の技を盗むことなど)を学んできました。年上の子どもが年下の子どもにリーダー的な役割を担うことにより、年上の子どもは「役割がある」自分を再認識し、

年下の子どもにとっては「受けとめられている」という安心感とともに、身近な「ロールモデル」として「上級学年になったときの自分」の具体的なイメージを描くことができるようになります。

【自尊感情を持つ】

3年生は低学年のチームの中で中心にならなければなりません。自分のやりたいことだけをやっていけばよいという我が儘な姿勢では年下の子はついてきません。年上だからといって威張り散らしている、年下の子は近寄ってきません。勿論、サッカーは一人ではできませんから、さて、どうやってチームをまとめ上げていったらよいのでしょうか。コミュニケーション能力やリーダーシップが大いに問われます。

概ね日本の子どもたちは自尊感情に乏しく、自己有用性を感じられずに、「どうせ僕なんか何をやっても駄目なんだ」と考える傾向が強いようです。自分を肯定的に捉えられないと、学びに向かう姿勢や自分の可能性にチャレンジすることに積極的になれません。異年齢集団の中で「役割がある」自分を発揮し、周囲から認められる(成功体験を重ねる)ことで自分の存在価値も確かめられます。失敗しても文句を言う人はいません。自らがその責任を負えばよいのです。失敗しないように努力を重ね、自信を持って1・2年生を引っ張っていきましょう。

【平日の練習】

平日の練習では4年生と一緒に活動になります。この場合、3年生は年下になりますので、これまで述べてきたことは反対の考え方で臨んで欲しいものです。4年生は君たちを優しく受けとめて

くれるはずですよ。サッカーの場面では遠慮などせずに、思い切り全力でぶつかっていきましょう。勿論、4年生には一日の長がありますから、簡単には打ち負かすことはできません。負けることが当たり前なのです。しかし、それでもあきらめずに挑戦し続けることが大切です。

次に、理想の姿と考えられる4年生のプレーを真似しましょう。自分も4年生になったらあのようにになりたいというイメージを膨らませましょう。プレーの一つ一つをよく観察して、自分でもできるように真似してみましょう。メッシやネイマールのプレーを真似しようとしてもレベルの違いもあり、なかなか上手くはいきません。しかし、一つ年上の4年生のプレーなら、ほんの少し頑張れば盗むことができるはずですよ。

【異年齢の交流を大切に…】

幼少期の子どもたちが異年齢と一緒に遊ぶ姿が見られなくなりました。また、子どもたちが集まる場では、室内で各自がゲームに夢中になっていることが多くなっています。異年齢交流・異学年交流を行うことにより遊びや学習を通して人間関係づくりを豊かに学ぶことが少なくなりました。姿家族という単位から社会という単位へ広がっていく子どもたちの生活の中で、意図的に、そして、意識的に異年齢集団での活動を取り入れることが、今、求められています。

少なからず、かながわクラブでは異年齢交流・異学年交流の機会を子どもたちに与え続けたいと考えています。

(佐藤敏明)

小2

今月はいよいよ、ワールドカップが始

まりました。ブラジルとの時差で観戦時間が深夜になってしまいますが、録画や再放送などを利用して沢山の良いプレーを見ましょう。見てイメージをつけることや真似することが上手くなる為の一歩でもあります。

(堀内 慶太)

幼児・小1

<ワールドカップ>

1ヶ月に及ぶワールドカップをすべてリアルタイムで見られる幸せ。深夜だの、早朝だのと不平・不満を言うてはいけません。ブラジルにいる知人の Face Book からは、地元ブラジルに悲願の優勝*を！の熱い、熱い思いが伝わってきます。*これまで最多優勝回数を誇りながらも 64 年前には地元開催しながらも優勝を逃している。

日本代表チームは散々な試合結果を残しブラジルを離れました。帰国時には、コンサート会場でアイドルを迎える時のように多くのフラッシュがたかれ、黄色い声援の中、選手たちが到着ロビーで迎えられました。お隣の韓国代表チームは出迎えロビーで飴玉を投げつけられ罵声を浴びていました。オーストラリアもイランもアジアは4チームすべてが、そして特筆すべきはイタリア、イングランド、スペイン、ウルグアイといった過去の優勝チームが1次リーグ敗退となりました。優勝国は分かりませんが、これまでの経過では、ドイツ・オランダ、そして南(北)米大陸の各国の底力を見た思いがします。それは、4年前のスペイン優勝を受けて注目され脚光を浴びてきたパスサッカー・ポゼッションサッカーに対する極めて有効かつ効果的な打開策を身につけたチームが勝ち残ったか

らです。

昨年から各国のチーム分析をした(ドイツ・ケルン体育大学・ドイツナショナルチーム分析チームの一員)私の次男からのレポートでは、「ドイツはもちろんガーナがかなりやれそう！」とのことでしたが、強豪国のグループに入ってしまった、残念ながら勝ち残れませんでした。

COPA・DE・KANAGAWA が盛り上がっています。チームメイトに対するお兄さんたちの存在は頼もしい限りです。高学年の部では4年生が得点王に輝く活躍をみせてくれました。低学年の決勝トーナメントはワールドカップ決勝の日です。幼児・小1～小3の皆さん、ハラハラドキドキの試合になると思われますが、思う存分に楽しんでください。保護者の皆さま、すべてのプレーヤーを激励し、応援しに来てください。

子どもたちがワールドカップを見て、ますますサッカーが大好きになり、もっともつとうまくなりたい！と目に焼き付けたプレーに何度も挑戦してくれることを願っています。

まずは、自由自在にボールが扱えること。強く正確なキックはそれだけで大きな武器になります。一人で状況を打開できるドリブル。1:1に負けない体の使い方と素早い足の運び。スピードが技術をさらに高い次元に押し上げます。身体のバランスを崩さず、常に次の展開をイメージしながらプレーする。周囲の状況をとらえて、その状況で最良のプレーを選択しながらサッカーを楽しむ。ワールドカップでつかんだイメージを大切に、また日々のトレーニングや遊びに取り入れていってください。

(浜野 正男)

Papas

Rec&comp の 2 チームは、県シニアリーグに加盟して 40 歳以上の公式戦を全県下で楽しんでいるところですが、昨年このトリコロールに書かせていただきましたが、2 チーム加盟体制の危機ともいべき事態が起こりつつあります。というのも県シニアリーグ加入条件として、1チームが全日(おおよそ 9:00 から 16:30 まで)利用できるグラウンドを 2 日間試合会場として提供できることが条件でした。にもかかわらず、ここ数年提供できておらず、加盟存続が問われています。

どこかにグラウンドはありませんか？ 私たちに日曜日に全日、貸していただけるグラウンドはありませんか？

皆様のご出身の学校開放とか、お子様の学校とか、PTA の役員をやっているとか、お勤めのあるいはお取引先の企業の運動場とか、ありませんでしょうか。お借りする日や費用についても十分相談に乗れます。場合によっては、Papas メンバーの職業上の専門的知識経験を学校の総合の時間で提供することもできますし、Papas 総動員での草取りなどの奉仕活動もご提供できます。どうか、どこかにこんなグラウンドがあるという情報を是非 Papas スタッフまでお寄せください。心からお待ちしています。

(茅野英一)

ヨーガ(水曜日クラス)

「アーユルヴェーダ」

6月の19日～25日の一週間、アーユルヴェーダを学びに行ってきました。アーユルヴェーダはインドの伝承医学で何千年もの歴史があるといわれています。

ヨーガとは兄弟分のような存在です。2年前に初級講座を終了しましたので、今回は中級講座を受講しました。

アーユルヴェーダの考え方は独特です。

病気をみるときに、具合の悪いところだけでなく、患者さん全体の状態をチェックします。

脈診(手首の脈をとる)や舌診(舌の表面の状態をみる)をはじめ、そのひとの体質や性格、挙動や心の有り様までが診断の材料となります。

現代医学は大変優れていると思います。

私も薬剤師として働いていますので、その素晴らしさは熟知しているつもりです。しかし、最近、この現代医学では治りにくい病気があることもわかってきました。そのような病気の中にはアーユルヴェーダの技術を使うとうまく治療ができるものもあるのではないかと思います。

保健医療に漢方薬が取り入れられるようになって久しいです。

今後、アーユルヴェーダも取り入れてくれるようになったら良いですね。

どの医療も「人が健康であるために」と発展してきたものです。「どれかひとつ」ではなく「いろいろな技術が生かしあつて」多くの人びとの健康のために役立てることができたらと願わずにいられません。

(伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

「リュックのすすめ」

「肩掛けカバンじゃなくて、リュックにし

ない？」と、理学療法士の知人に言われたのは半年程前のこと。体のことを知り尽くしている療法士さんに言われて、なんだかドキッとしました。背骨を中心に、均等に両腕を振るという動作が大事なんだそうです。

私の歩いている様子を細かく分析(歩行分析というそうです。)してもらったら、何も持っていない状態にも関わらず、左腕より右腕の振り幅が小さかったのです。そして右肩がほんの少し下がっている状態。それだけが原因ではないですが、右側にかけて歩く時の状態が形状記憶されて、アンバランスな体の使い方になっていたようです。

であれば、普段からバランスよく体を使う習慣を積み重ねて、整えていけば良いとの事。

良い習慣を積み重ねる、貯金する、ヨーガと一緒に！と納得したところで、さっそくリュックを買いに。探すまで知らなかったのですが、何気に流行っていたんですね。

若者の間だけだと思っていたら、嬉しいことに“大人リュック”という言葉が雑誌で見かけました。どんな格好でも合わせやすいように紺のリュックを買ってみました。背負い始めたらとっても楽しいこと。特に長い時間出かけた時は、疲れ方が違いましたよ。

最近は1歳半の娘がいる妹も背負い始めました。両手が空くので娘を追いかけるのに便利だそうで・・・なるほど(笑)。

(中川 有香)

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 UV 100%

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

スポーツ大好き人間のお店
ANDO
 横浜アンドウスポーツ

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 サックス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) セブンイレブン 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/>

本誌ご持参の方に限り、一部商品を除き、2割引となります。
 ※有効期限：2014年9月7日(日)

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