

TRICOLOR

クリスマスフェスタ 2014

12月23日(祝火)に、クリスマスフェスタ2014が、港北小で行われる予定です。内容は、学年ごとに親子サッカーを行いますので皆さん奮ってご参加をお願いします。今年最後の活動なので皆様一緒に楽しみましょう。

大会・公式戦結果

Top

<県リーグカップ>

vs 平塚 SC 4-3 ○

vs ブレッサ相模原 4-2 ○

<横浜市民大会>

vs 横浜 FIFTY CLUB 2-5 ●

Youth

<クラブユースリーグ>

vs 綾瀬 FC 5-0 ○

vs グラシア相模原 0-11 ●

vs ヴェルディ相模原 0-12 ●

Junior Youth

<U-13リーグ>

vs 日野南中 0-4 ●

<U-15リーグ>

vs FC OFFSIDE 0-11 ●

vs 大沢中 1-3 ●

vs 松本中 0-4 ●

Papas

【市マスターズ】

vs 神工 OB 3-2 ○

【市 交歓試合】

vs Y. S. C. C. 2-4 ●

Comp

【四十雀2部】

vs 栄光クラブ 9-0 ○

<1部2部入れ替え戦>

vs 横浜 OB 1-3 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

県リーグカップ

かながわクラブ TOP チームは県リーグ戦が終了し、県リーグカップ戦予選リーグが行われました。

11月16日には平塚SCと戦い、点の取り合いとなった試合は4-3で勝利し、11月30日にはブレッサ相模原と戦い4-2で勝利し、3チームずつに分かれて行われた予選リーグは1位で通過し決勝トーナメントに進むことが決定しました。

どちらの試合も点の取り合い、また、逆転での勝利は今後につながる試合展開だったと思います。しかしながら、リーグ戦からの課題である失点の多さが気になるところです。その失点のきっかけは、普通にビルドアップからの失点はあまりありません。ひとつのミス、ボールを奪われる、あるいはパスミスなどが失点に直結します。今シーズンのリーグ戦でも同じような傾向があり、そのひとつの失点が命取りとなり関東社会人への出場権を得失点差で逸しています。無駄な失点をなくして、有利に試合を展開することが今後の課題だと思います。

決勝トーナメントの日程はまだ確定していませんが、決まり次第 HP でお伝えします。リーグ戦のうっぶんを晴らすためにも、カップ戦優勝をもぎ取りたいと思いますので、ぜひ応援よろしくお願いたします。

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

(中本 洋一)



Youth

11 月からは神奈川県内のクラブチームが 2 部リーグに別れてリーグ戦を行う、クラブユースリーグがスタートしました。かながわクラブは 2 部リーグの A グループに所属しており、同グループには綾瀬 FC、ヴェルディ相模原、FC グラシア相模原、SC 相模原が所属しております。初戦の綾瀬 FC には快勝し良いスタートを切ることができましたが、続く FC グラシア相模原とヴェルディ相模原との試合では、ともに大敗してしまいました。まだまだ戦力的にもメンタル的にも不安定な部分が多すぎます。ただ、累積や怪我人が出て戦力が揃わない中、出場した選手はそれぞれに出来ることに取り組み、一生懸命チャレンジすることが出来ていたと思います。

また、選手主導による全体ミーティングを開きました。非常に大きな一歩だと思います。チーム改革はすぐに結果が出るほど簡単ではありませんが、進む方向は間違っていない。県クラブユースの残りの試合や年明けから始まる新人生に向けて、自分自身の目標設定を明確にし、プレーの質を高めていきたいと思います。(豊田 泰弘)

Junior Youth

11 月 24 日の公式戦をもって、3 年生がジュニアユース年代のサッカーから引退しました。本人次第では、こんな時期までサッカーができるのが、クラブチームでの良いところだと思います。

一年間、チームを引張ってくれてありがとうございました。

4 月から攻撃のトレーニングを中心に行ってきましたが、ここからはしばらく、守備のトレーニングをしていきます。

攻撃は個人のイメージネーションに頼るところがありますが、守備に関しては、チームの

約束事となってきますので、一人でもサボればそこから崩壊していきます。試合前の準備と一緒に、「誰かがやるだろう」という感覚では、チームの足かせとなります。

守備は経験が大事です。冬休みは試合が多いので、沢山経験を積むチャンスです。自分から真摯に取り組み、成長することを願います。(高田 成典)

小 6

< 深川友貴氏が伝えてくれたこと >

11 月に 5,6 年生対象に深川友貴氏(以下、ともさん)のサッカー教室を開催しました。選手の間には、「ともさん」と話をしたり、サッカーをして、どの様に感じたでしょうか?

「ともさん」は冬の高校選手権に室蘭大谷高校の一員として出場し、その後、国士舘大学サッカー部、セレッソ大阪、コンサドーレ札幌、水戸ホーリーホックとプロサッカー選手として長年活躍した後、コンサドーレ札幌 U-18 のコーチ等、数々のプロサッカー選手を育ててきた人物です。

その「ともさん」が、みんなに話してくれたこと...決して忘れないで欲しいと思います。「ともさん」もそうだった様に、自信を持って一生懸命続けていけば、必ず夢は叶うというのを。そして、今後どこにしようとも、どこでサッカーをしようとも、サッカーで作った仲間は生涯の財産であることも忘れないで欲しいと思います。

益子コーチと「ともさん」は中学 2 年の終わりに日産 FC(現横浜 F マリノス)のジュニアユースで知り合いました。彼は北海道から神奈川県茅ヶ崎に引っ越してきたのですが、毎晩、新子安まで電車で通い、僕らと一緒にサッカーをしていましたが、中 3 の終わりに、突如、室蘭大谷高校に入学することが決まり、別れを惜しむ間もないまま、北海道に帰って行ってしまいました。その後の彼の

活躍はテレビ等で見て注目していました。セレッソ時代には大阪のスタジアムに観戦も行ったことがあります。ただ、連絡先もわからなかったのも、中学卒業以来、会って話すことはありませんでした。今回はひょんなことから連絡が取れ、会うことになりました。27 年ぶりの再会にも関わらず、一瞬で仲間に戻れました。中学生の時、1 年間だけの仲間だったのに、やっぱりサッカーの持つ力はすごいと感じましたし、親友である「ともさん」ってすごいな~とも感じました。

サッカーを続けていると、こんなに嬉しいことが起こるんですね。「ともさん」も言っていた、仲間を大切に作る気持ち、全てに感謝する気持ちは失わずにサッカーを続けて欲しいと思います。県大会まで約 1 ヶ月チーム全員が仲間を思いやり、一つになって勝利を目指して頑張ってください!!

(益子 伸孝)

小 5

【第 40 回横浜少年サッカー大会(市長杯)】

年明けすぐに第 40 回横浜少年サッカー大会(市長杯)が始まります。今年は 1/4(日)に開会式があり、大会は 11 人制のトーナメント形式になりますので、負けた時点で大会終了となります。よって、当然ながら試合メンバーに選ばれない選手や、選ばれても出場できない選手が出てきます。高学年になると競技性も増すことから、現時点での技術力や理解力や取組姿勢等を総合的に判断して、ベストと思われるメンバーで臨むことになります。当然ながら選ばれなかった選手は悔しい思いもすると思いますが、伸びる時期はそれぞれ個人差があり、サッカーを続けていけば必ず飛躍的に伸びる時期が来てチャンスが来るということをお忘れずにしてほしいと思います。

ここ最近の活動では皆が以前よりもよりサ

サッカーを楽しみ一生懸命取り組み、大きく成長していることが感じられます。また新しいメンバーも数名加わり確実にボトムアップされてきており、今後メンバーを選ぶ側としては非常に悩むところです。たとえ現時点ではメンバーに選ばれなかったとしても、サッカーを楽しく続けていけば必ず上手になれるし、小学生の公式戦がサッカー人生の中で最も重要な試合ではありません。ご家庭におかれましても選手の今後の成長・可能性を長い目で見ていただき、引き続き励ましや応援をしていただきたいと思います。

(豊田 泰弘)

小 4

【野川杯について】

4 年生の保護者の皆様、そして子供たち、トリコロール上では「初めまして」になります河合です。今回、野川杯及び総合型クラブ交流会を担当いたしましたのでご報告いたします。まずは野川杯についてです。野川杯は、11 月 16 日に少し離れた川崎市立野川中学校にて 11 人制で行われました。見たところ、普段行っている 8 人制のピッチ程度の広さで、しかも不慣れな 11 人制ということもあり、トップスピードに乗れない・プレースピードが遅いとすぐに囲まれてしまうなどといったような展開が目立ちました。特に弱いパスだとすぐにカットされてしまい、サイドが使えず団子状態になってしまうという悪循環も続きましたが、DF 陣と GK が踏ん張り、なんとか予選 2 試合をどちらも 1-0 で勝ちあがりました。決勝も似たような展開になり、少ないチャンスを生かしたかったのですが、CK からの打点の高いヘディング 1 本をゴールされてしまい 0-1 の敗戦でした。全員が一生懸命戦っていただけに残念でした。悔し涙ではなく、嬉し涙を見たかったです。しかし、誰か 1 人でも欠けていたら取れなかった、

15 人全員だからこそ勝ち取れた準優勝だと思えます。

【総合型クラブ交流会について】

総合型クラブ交流会は、11 月 23 日に県立体育センターで行われました。この交流会というのは、総合型地域スポーツクラブに加入しているクラブ員を中心として、会員相互の親睦と交流を深めることにより、地域に根ざしたクラブ運営と神奈川らしいクラブ作りができるよう、スポーツ大会や教室を行うことによりクラブ間の連携と情報交換の推進を図る、という趣旨のもと毎年開催されているイベントです。今回は交流戦が目的ということなので、特に順位を付けることなく行われました。かながわクラブは急遽 2 チームエントリーになったため、少々混乱しましたが、全て選手たちが自分たちでどのように試合をするか・狙いは何かというものを考えながら 8 試合を戦ってくれました。必要なことを自分たちで考えられるようになったことは大きな成長であると感じます。また、「アンブテイスサッカー」という、主に上肢、下肢の切断障害を持った選手がプレーするサッカーで、従来のような障害者スポーツに必要とされた専用の器具を必要とせず、日常生活やリハビリ・医療目的で使用している松葉杖クラッチ(主にロフストランドクラッチ)で競技を行うため、足に障害を持つ人々にとっては、最も気楽に楽しめるスポーツとして日本はもちろんのこと海外でも急速に普及・認知度が高まっているスポーツ(引用:JAF 日本アンブテイスサッカー協会)の体験会も行われ、選手たちも良い経験になったのではと思います。

【選手たちに一言】

さて、選手たちにいくつか伝えておきたいことがあります。

まず、自分たちが行く試合会場の場所・経

路(どの電車・バスに乗るか、どの駅で降りるのか、会場までの道順)は予め自分たちで把握しておきましょう。コーチは選手たちを安全に会場まで連れて行くべき引率をします。そのためには、選手たちの協力も必要になります。実際に試合をするのは君達です。ですから、どうしたら会場にたどり着けるのかということもしっかりと考えるようにしましょう。それに関連して、試合道具(ボール・ユニフォーム 2 種類・すね当てなど)を絶対に忘れないようにしましょう。これらを忘れてしまったら、残念ながら試合に出ることが出来なくなります。どちらもコーチ陣やお父さん・お母さんに任せてしまえば簡単なことかもしれませんが、チームが強くなるために、そして君たち自身が大人になっていくために必要なことだと考えます。今のうちから少しずつ準備をしていき、そしていつかコーチ陣・お父さん・お母さんたちを驚かせてください。楽しみにしています。(河合 健大)

【試合の報告】

■ F・マリノス スクール 交流戦・8 人制
(11/3@日産フィールド小机)

<予選リーグ B 組>

×マリノス D 0-5●

×原 FC 1-0○

×マリノス C 1-2● B リーグ 3 位で下位トーナメントへ

<5 位決定戦>

×マリノス A 0-3●

<7 位決定戦>

×原 FC 0-0 PK 戦 1-3●

この日は、練習組と試合組に分けて、活動を行いました。試合組は、F・マリノスさんのご招待で交流戦に参加。2 チームを編成し、4 試合目までは交互に出場。そして、最終試合はその日のパフォーマンスを見て出場選手を決めることにしました。

ボールを奪いに行く・奪ったら必要以上にスピードを上げない・ルーズボールを拾う、この3つを確認して初戦に臨みました。あれあれ、球際のプレーが軽すぎて相手のミス誘うどころか、自分たちの背後に簡単にボールを動かされてしまいます。ペナルティエリア付近での1対1の対応も後手に回り、次々とゴールを決められてしまいました。攻撃では、トップの選手にボールがおさまっても、後ろからの押し上げやサポートが遅く、なかなかスイッチが入りません。流れを変えられず、そのまま試合終了。ベンチで試合を見ていたもう一方のチームは、何ができていないのかを理解できていたようです。2試合目は、キックオフと同時に積極的にボールを奪いに行くことができている。守備と攻撃が一体となったアグレッシブな試合運びから、流れの中で待望の初得点！その後も選手たちの頑張りで奪った1点を守りきり、勝ち点3をゲットです。

初戦で動きの重かったチームも3試合目はよく走り、目の前の相手に対しても体をぶつけて戦う姿が見られるようになりました。試合には敗れたものの、内容は明らかに改善されました。やはり勝負ごとではハートの面がパフォーマンスに大きく影響を及ぼします。この日参加してくれた選手たちは、そのことをピッチの上で学んだことでしょう。貴重な機会をいただいたF・マリノスさんに感謝です。

■三浦招待杯・11人制(11/23@潮風スポーツ公園)

<予選リーグ>

×FC三崎 1-0○

×大道SC 1-0○

×須坂SC 1-0○

<リーグ1位同士による順位決定戦>

×石川SC 1-1(前半1-0/PK3-4)●

決めるべき場面でネットを揺らすことができず、いずれも1-0というロースコアになりましたが、勝ち点9を得て予選リーグを1位で通過することができました。決勝戦前半は、事前のミーティングで確認したゲームプラン(相手チームの攻撃のキーマンが守備に追われる時間を長くする/空けたスペースをシンプルに使う)どおりに試合を運ぶことができました。当初、前半を0-0で折り返すことができればと思っていましたが、スペースに素早くボールを動かす展開から、相手DFラインの背後をつき、中盤の選手がペナルティエリアの中に侵入。ゴール右の角度のない位置から右足を振りぬき待望の先制点をゲット。かながわクラブの流れのまま、前半終了となりました。ピンチの場面もほとんどなく、相手チームにとってはストレスのたまる前半だったことでしょう。

後半も中盤に差し掛かるまでは、ボールを奪ってからの切り替えの速さで相手を上回り、何度もシュートシーンをつくるなど、かながわクラブのペースで試合を進めることができ、追加点も期待できる内容でした。しかし、ゴール前のファウルから、フリーキックを直接決められてしまい同点に。

その後、かながわクラブは、ドリブル突破からのチャンスメイク、相手チームはセットプレーからゴールを狙うなど、お互いに最後まで2点目を奪いに行きましたが、そのままタイムアップとなり、勝負はPK戦へ。キッカーは自己申告のもと、自分たちで決めてもらいました。大会特別ルールで3人では決着がつかず、そのまま4人目以降へ突入。5人目で勝負がつき、残念ながら優勝を手にすることはできませんでしたが、やるべきことをやっでの準優勝です。終わった直後は、皆、肩を落としていたものの、賞状やトロフィーを手にしての写真撮影では、皆いつもの笑顔

になっていました。

絶対に優勝するという強い気持ちを持って試合に臨み、圧倒的な攻撃力で予選リーグを勝ち上がってきたチームを相手に受け身になることなく、素晴らしいゲームを見せてくれたと思います。選手の皆さん、おつかれさまでした！ (鈴木 章弘)

小3

【少しの時間にこだわる】

子どもたちの個々の技術が向上するように様々なトレーニングを取り入れています。しかし、子どもたちにとって、1週間168時間という時間の中で、三分之一(56時間)は寝ている時間、四分之一(42時間)は学校にいる時間、残りのわずか70時間が自由になる時間となりますが、かながわクラブのサッカーの活動は、日曜日の1時間半、平日2日間の約3時間で、わずか約4時間半という時間が費やされるのみです。ですから、サッカーが上手になりたいと真剣に考えるなら、クラブの活動だけでは非常に難しいことと言わざるを得ません。それ以外の70時間にもどくらいサッカーボールに触れる時間をもてるかがサッカー上達の鍵になるのです。

クラブのサッカーの活動がない日には、勉強もしなければなりませんし、友だちと遊ぶことも大切です。たまには(毎日?)ゲームもしたいでしょう。しかし、先ほどもお話ししたように、私たちに残された時間は1週間に70時間程度しかありません。その中で食事をし、入浴し、勉強をし、遊ぶという具合にスケジュールをこなしていくわけですから、ほんの少しの時間で構いませんから、毎日、ボールに触れる時間を持ちたいものです。一人でできるトレーニングは様々あります。お友だちが数人集まればサッカーのゲームもできるでしょう。大切なのは、自ら進んで、毎日、ボールに触れるということです。

そして、活動前に早目にグラウンドに来たときには、せつかく時間があるのですから、ボールを蹴ることをお勧めします。お友だちとの会話はいつでもできるはずです。グラウンドでしかできないこと＝ボールをけることをしましょう。

【少しの活動時間にこだわる】

さて、練習中に話を戻しましょう。来年は4年生ですから、今回は練習に臨む心構えについてお話しします。まず、活動時間がたったの90分間と限られていることを認識しましょう。その中で、様々な意図のトレーニングが組み込まれています。活動途中でトイレに行くこと、靴紐を結ぶこと、ボールに空気を入れることなどでトレーニングを中断する子がいます。活動中に急にお腹が痛くなることはあるでしょう。しかし、そうでなければ、ただの用足しなら、活動前に済ませておくべきでしょう。靴紐やボールの空気についても同様です。

少ない活動時間で最大限の効果を生むように考えられたトレーニングの一つでも欠けたら勿体ないと思います。サッカーが上手になる機会を自ら放棄していることにならないでしょうか？ 厳しい言い方かもしれませんが、もうそろそろ理解ができる年齢だと思いますので、敢えて言わせていただきました。

【少しのことにこだわる】

さて、少ない活動時間の中で、どういった態度でトレーニングに臨めばよいでしょうか？ 最近子どもたちに伝えていることは「少しのことにこだわれ！」ということです。リフティングの最後の1回にこだわる、ドリブルのボールが相手にぶつかったときにこだわる、コントロールの際にうまく止められなかったときにこだわる、シュートがはじかれたときにこだわる などです。常にリフティングの最後の1回に身体を伸ばして足を出すか、諦め

てしまうかでは、結果は雲泥の差になって現れるはずです。失敗した際に、格好をつけてプレーを止めてしまうか、それでも次のプレーを続けるかでは、これまた結果は雲泥の差となって現れます。

凡そサッカーの試合中には自分の思うようにことが進みません。手を使わず、足を使ってプレーをしているのですから、上手いかならないことの方が多いのは当たり前です。トレーニングも上手いかならないことをうまくいかにさせるためにするわけですから、上手いかなるときには上手くなるチャンスだと考えて、プレーを止めずに、次のプレーに移ることが大切になります。

【意識と思考】

前回、意識を持ってトレーニングに臨むことの大切さを述べました。今回はやや精神論にはなりますが、少しのこと、小さなことにこだわる意識を持つことの大切さを述べました。意識を持つと考えるきっかけとなります。考えることができるようになれば、これも前回に述べましたが、次のプレー、次の次のプレーを想像することができるようになります。意識と思考は習慣です。常に意識を持って、そして考えながらプレーをしましょう。

【上手くなりたいという意識を】

来年には60歳になろうとする自分のことを言っても、10歳そこそこの子どものための参考になるかどうかは分かりませんが、私は毎週のPapasの活動に臨むにあたっては、いまだに、もっと上手くなりたいと考えて参加しています。シュートを外せば情けないですし、ボールを取られれば悔しいものです。毎日、ボールをけることは、仕事もあり難しいですが、Papasの活動中は、もっと上手くなりたいと思いながらボールを追いかけしています。年齢を考えると、現実的にはもっとうまくなることは難しいことでしょう。しかし、少なくとも

現状維持を目指して毎週Papasの活動に参加しています。

子どもたちにはまだまだ無限の可能性が秘められています。小さなことにこだわる強い気持ちともっとうまくなりたいと強く思う気持ちを持って、毎回の活動に臨んでほしいものです。 (佐藤 敏明)

小2

先月号にも書きましたがサッカーにおいて基本技術はとてども大事なことです。上手な選手ほど基本技術がしっかりしています。とくに、止める、蹴るの技術が一番大事です。レベルが高い試合になればなるほど基本技術が大事になりそこで勝敗も決まってくると思います。Fマリノスの富澤選手も練習1時間前にグラウンドに行き対面パスなどの練習をしています。パスの練習は、壁があれば一人でもできますし、友達を誘って練習してもいいと思います。活動日以外でももっとサッカーをしていきましょう。

(堀内 慶太)

幼児・小1

前号でお知らせした通り、練習の始まりと終わりに子どもたち全員と握手することにしています。この度、ドイツのケルン市内のクラブチームでU12の指導にあたっている次男から、クラブと保護者との『約束事項』が届きましたので紹介します。(チーム名はかながわクラブに替えてあります)

<チームと親御さんのための約束>

私達、かながわクラブ幼児・小1生チームは今シーズン、以下の目標をチーム全員で達成することを目標とします。

●選手一人一人のキャラクターを尊重し、チームとして更に成長すること。

●全ての選手が技術的、戦術的、身体的に更に成長すること。

この目標を一緒に達成するためには、選手は勿論、チーム全体、そして親御さんの協力が必要不可欠です。何故なら、親御さんは選手の成長にとっても大きな影響力を持っているからです。チームを更に成長させるために私達、コーチは親御さんに以下の事をお願いしたいと思います。

①協調性、時間を守る、チームスピリット、正直でいること、フェアでいることはチームの中で一番高い優先順位でなければなりません。

②全ての選手はグラウンドに着いたらコーチ、他の選手と握手で挨拶します。

③子供がサッカー選手として更に成長する為にコーチに練習を任せてください。

④親御さんの一番大事な使命は子供達を後ろからそっと支えてあげることです。ですので、グラウンド上での親御さんからの選手への支持は禁止とさせていただきます。

⑤もし、選手が何か問題を持っている場合、できるだけ早くコーチに教えてください。コーチはみんながサッカーを楽しめるように助けます。

⑥サッカーは一人のせいでは負けたり、一人のおかげで勝てるスポーツではありません。

⑦私達かながわクラブは、どこにいても周りの人の手本に慣れるような指導者、選手、親であるように全力を尽くします。

⑧決して、試合の後に、選手を批判しないでください。試合の後は、拍手と握手で審判と選手を迎えてあげましょう。

⑨選手のカバンは自分で用意させて持たせるようにしてください。その自主性を鍛えるのも練習の一部です。

⑩別のチームへのセレクション、練習参加には両方のチームの正式な練習参加申込書が必要です。

⑪練習に来ない場合、遅れる場合にはコー

チに事前に知らせてください。

⑫試合やトーナメントに参加した際には脂っこいものや消化に時間がかかる物を食べないことをお勧めします。果物、パンなどは食べても構いません。更に大事なことですが、当日はしっかり朝食を摂りましょう!!

⑬コーチが喋っている間、選手はしっかりコーチの方を向いて話を聞かなくてははいけません。コーチはあなた達選手の為に喋っています。

⑭コーチは練習中に誰が、真面目に、一生懸命、周りの手本になるように練習しているか見えています。そういう選手をコーチは試合に連れて行こうと思います。

私達は1つのチームです。一人はチームの為にチームは一人の為に。

かながわクラブのハンドブックにもあるように、Players-First という大原則を踏まえて、サッカーを通して「子どもを大人にする」指導理念が明確に表現されています。

(浜野 正男)

Papas

【Rec 2014 年度県シニアリーグ 4 部を終えて】

2014 年度、県シニア 4 部リーグは 11 月 16 日で全日程を終了しました。

今シーズンの戦績は 2 勝 8 敗 2 分で 13 位の結果となりました。(昨年 8 位)

得点 10 失点 22 (昨年 得点 16 失点 22)

得点者:五十嵐 5 チャーリー 2 山本 2 斉藤 1

12 試合参加者:太田 11 試合参加者:五十嵐 10 試合参加者:福田、川崎

◆今シーズンをふり返って

今シーズンは 3 名の新規加入を加え、22 名の登録メンバーとなりました。

しかし全試合の平均参加数は 14.3 人と余裕のあるメンバーでは戦えませんでした。初

戦から怪我人をだしてしまい、1 年通して怪我人の多いシーズンでした。

戦績は今まででのワーストでしたが、サッカーの質は従来より向上しています。

怪我人が多くベストメンバーが一度も揃う事がなかった事、下位チーム全てが、若い新戦力を加え違うチームに変わっていた事で、4 部リーグのレベルが上がり、力が均衡してきました。メンバー表を見ると、他チームの 43 歳以下メンバーが平均 8 人で、10 人以上のチームも数多くあります。

Rec は 3 人で圧倒的に少ない数でした。

◆来シーズンに向けて

①怪我を治す。

怪我を治し、全員がベストコンディションで新シーズンを迎える事が重要です。

②怪我をしない体づくり。

シーズンを通して、怪我をしないよう体幹を鍛える。日曜日だけの活動でなく忙しい中でトレーニングできる時間を作る。

働きながら、サッカーを楽しむシニアの私達は怪我をして、仕事に支障をきたす事は NG です。不十分な状況で試合に臨む場合や、コンディションが悪い場合は前日にメールで連絡を下さい。無理しない、少ない出場時間にします。

また年齢を重ねる度に、体幹トレーニングの重要性も感じています。私達の世代は致命的な怪我=引退に繋がりがかねません。1 年でも長くサッカーを楽しめるよう、体のケアも十分に、コンディションを整えましょう。

メンバー全員が本調子で来シーズンを迎えることができ、豊富な交代メンバーで臨む事で、勝利に繋がります。また 1 年間楽しいサッカーができるよう、来年 4 月まで、体の維持、向上をめざしましょう。

(太田敏昭)

ヨーガ(水曜日クラス)

「野菜が収穫できました！」

9月末から、畑作りをはじめました。

最初は、右も左もわからなかった農作業ですが、回を重ねてくると少しずつ慣れてきます。鍬(くわ)で耕すことにも慣れて、周りには「なかなか様になっているね。」と言っているのを見ています。

その努力の甲斐あって、収穫ができるようになってきました。

採れたのは、ベビーリーフ(サラダミックス)とシュンギク、カブです。自分で育てた野菜を収穫して食べることができるなんて感激です。採れたてで新鮮であることも手伝って、美味しさも格別です。

さらに育てている途中なのが、ハクサイ、ニンジン、パクチー、ルッコラ、ホウレンソウ、キャベツ、ソラマメ、スナップエンドウ、タマネギ等など。広い畑に、ひと畝(うね)ずつ違う野菜を植えてみえています。雑草を抜いたり、害虫を取ったり・・・「手間をかけて、愛情を注いで育てる。」という点では、野菜も人間も同じ感じですよ。

12月になり、気温も下がってきました。寒さに負けずに育てたいです。早く大きくな～れ♪ (伊藤 玲子)

ヨーガ(金曜日クラス)

「目指せロナウド!!」

私が目指すのはサッカーではありません。クリスティアーノの笑顔です。(サッカーと言ったところで誰も聞いてくれませんが。)

先日、私は一つ歳をとったのですが、友人からのプレゼントが『フェイシャルフィットネス・PAO』というものでした。

口にくわえるゴム部分から、左右対称にバーが伸びており、くわえたまま首を縦に振るとバーがゆらゆらと揺れて、顔の筋肉が鍛えられるというものです。

「顔ヨガ」は存じておりますが、フィットネスもここまで来たか!という感じです。ネットで検索したところ、PAOを持って爽やかにポーズをとるロナウド様の姿が…。

ボクと一緒に最高の笑顔をつくらう!と言われたら、や、やるしかないですよ。

1回30秒～、1日2回で良いそうなのですが、なかなかどうして、口にくわえたままゆらゆらに耐えるだけで、口の周りの筋肉をすごく使った感じですよ。

ほうれい線、フェイスライン、口角に集中的にアプローチできるのだそうですが、どうなっていくのでしょうか私の顔。

なぜ友人はこれをプレゼントしてくれたのだろう、ということが若干気になっておりますが、しばらくロナウドを目指して頑張ってみようと思います。(中川 有香)

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、早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
 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GS
 コーナン 保土ヶ谷区役所
 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 セブンイレブン 保土ヶ谷SPC
 駐車場完備(20台) 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/>

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

聴く！グナヨーガ チェア
 収録時間：52分
 ポーズ写真入りブックレット 8ページ

聴く！グナヨーガ フロア
 収録時間：69分
 ポーズ写真入りブックレット 12ページ

★お買い求め方法
 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: 045-321-3553

◎以下のグナヨーガ公式ウェブサイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ◎アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ◎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

伊藤玲子先生
 日本テレビに出演