

TRICOLOR

大会・公式戦結果

Youth

〈クラブユースリーグ〉

vs ヘラクレス大磯 11-0 ○

vs SC 相模原 0-7 ●

〈寒川招待〉

vs 有馬高校 4-1 ○

vs 鎌倉学園 0-1 ●

vs 上鶴間高校 2-1 ○

vs 厚木北高校 1-2 ●

※予選リーグ 5 チーム中 2 位

vs Y.S.C.C. 1-2 ●

vs グラシア相模原 0-8 ●

Junior Youth

〈U-13 リーグ〉

vs バディーホワイト 0-0 △

vs P.S.T.C.LONDRINA 1-3 ●

vs 秦野 FC 1-3 ●

Papas

〈議長杯〉

vs YOKOHAMA TFC 3-2 ○

vs 横浜シニア 2-3 ●

今、グラウンドでは・・・

Top

【2016 年度】

皆様、あけましておめでとうございます。

TOP チームは奇跡的に 1 部残留が決まり、2016 年度の公式戦に向けて新体制を構築しているところです。まずは 2 月から始まる天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権に向けてチーム強化に努めております。

最大の目標である県リーグは 2016 年度までは今まで通り 12 チ

ームで戦いますが、2017 年度からは 1 部リーグ 10 チームに減らす計画があります。そのため、2016 年度の県リーグの下位 4 チームは自動降格の可能性があり、関東リーグからの降格チームが発生した場合はさらに 5 チーム以上の 2 部への降格が考えられます。つまり、12 チーム中半分以上 (6 位以上) に入らなければ 1 部残留を決められないかもしれません。

また、逆に毎年リーグ戦終了後に行われる 2016 年度関東リーグへ昇格するための関東社会人大会は神奈川県で行われます。そのため、例年リーグ戦上位 2 チームに与えられる出場権が、地元枠 1 枠増えて上位 3 チームに出場権が与えられます。2016 年度県リーグはさらに厳しい戦いが待っています。天国か地獄か、さらに練習を重ねリーグ戦に臨んでいきたいと思えます。これからも今まで以上に応援よろしくお願ひいたします。

TOP チーム HP

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

(中本 洋一)

Youth

新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひいたします。

昨年 12 月には神奈川県クラブユースリーグの試合が 2 試合行われ、結果は 1 勝 1 敗でした。

12/12 に行われたヘラクレス大磯戦では 11-0 と完封勝ちするこ

とができました。勝たなくてはならない相手に対して冷静に試合に入ることができ、早い時間帯で得点することができて、終始落ち着いて試合を進めることができました。

12/23に行われたリーグ最終戦であるSC相模原戦では0-7と完封負けを喫しました。一瞬の隙を突かれ早い段階で失点を重ねてしまい、相手に余裕をもって試合を進められ、こちらはほとんど決定機を作ることができず負けてしまいました。かながわクラブの所属する2部リーグAグループの首位である格上のSC相模原に対し、どこまで通用するかと気合を入れて臨んだ試合でしたが、力の差を見せつけられる結果となってしまいました。しかし、試合終了まで気持ちを切らすことなく、最後までチャレンジし挑み続ける選手たちの姿に精神的な成長を感じることができました。

今年は1/5~7の寒川招待ユースサッカー大会からスタートします。3年生は神奈川県クラブユースリーグの同順位戦が残っており、2年生以下の選手は1月から新人戦がスタートします。3年生は最後の公式戦に向けて、2年生以下は新チームでの初の公式戦に向けて取り組んでいきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

Junior Youth

【U-14.15】

新年明けましておめでとうございます

います。

去年はジュニアユースの活動にご理解いただき、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いたします。

2年生にとっては、中学生年代最後の年になりますが、まともにサッカーができるのは、10ヶ月位しかありません。限られた時間を無駄にしないよう、練習や試合の全てを有意義に行えるようにしましょう。

今月からU-15リーグの新ステージが始まり、春にはジュニアユース年代の2大大会の一つでもある、クラブユース選手権予選が始まります。一試合でも多く勝利できるよう、今まで以上に真摯にサッカーに取り組みましょう。

(高田 成典)

【U-13】

新年を迎え、U13も4日に初蹴りを行いました。また、年末には山梨遠征も行い比較的に休みは短いものでした。その効果もあり1月5.6日のトレーニングマッチでは他のチームより動けていたと思います。

初蹴りには富澤選手も参加してもらい、選手たちも刺激を受けたと思います。気づいてほしいこととしてはプロのサッカー選手とは試合という華やかな舞台だけではないということです。富澤選手もシーズンオフ中もほぼ毎日身体を動かしているようです。一年を通して怪我をしないため、良いパフォーマンスをするため、チー

ム内でスタメンの座を奪うためにいかに良い準備をするかということを感じてほしいと思います。身体を作ることでお客さん、サポーターの前で試合を魅せることができるということができるようです。どんな物事でも自分なりに考え、自分の糧としていける選手は人としても、プレーヤーとしても魅力ある人へなっていけます。だからこそサッカーはもちろん色々なことで教養を身につけてほしいと思います。

今年一年も宜しくお願いします。

(斎藤 幸宏)

小6

【今年も宜しくお願いします。】

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

6年生の皆さんはお休みの間ボールをけりましたか？最初の活動が楽しみです！

さて、1月には県大会、区大会が入ってきます。それらの大会に向けて最初の活動から全力で集中して練習しましょう。今のメンバーで活動ができるのも残り少なくなっています。悔いのないよう日々みんなとサッカーできることを楽しみながら共に最後まで成長する向上心を持ちサッカーの練習を行うことができれば結果も付いてくると思います。

(堀内 慶太)

小5

新しい年を迎えました。去年は、皆さんにとってどのような一年だったでしょうか。良いことや悪いこと、そして上手くいったことや思

ったとおりにできなかったことなど、それぞれいろいろあるとは思いますが。今、良いリズムで過ごしている人はそのままのペースで。一方、うまくいかず空回りしているなど感じている人は、ここで一度リセットしてみませんか。まずは、新たな目標をたてる。次に、その目標に向かって一步を踏み出す。そして、その歩みを止めない。どうですか。1年後の自分の姿が見えてきましたか。頑張ったり続けられれば、きっと目に見える形で成果が得られることと思いません。

皆さんが飛躍できる年になりますよう、応援しています。今年もよろしくお祈りします。

(鈴木 章弘)

小4

【試合で締めくくり】

今年の活動の最後は2週続けて試合で締めくくりことができました。試合で「勝った、負けた」と一喜一憂するよりは、試合を経て何を学び取るかが大切だと思います。特に今年の最後の2戦はFC パルピターレと大豆戸 FC でした。私たちにないもの、足りないものを見せつけてくれた良い相手でした。また、A チームは更に1試合多く、YC&AC との試合もありました。人工芝の良い環境の中で、日本人とは違うメンタリティーを持つ相手との対戦だったので、こちらも多く収穫があったのではないのでしょうか。

【相手をおかわしてから！】

FC パルピターレの選手はボールを持つと、目の前の相手をおかわしてから、次のドリブル、パス、シュートへと意識が非常に徹底されていました。ですから、ボールを奪おうとして、無闇に相手の足元に飛び込むと、簡単に交わされてしまうという結果になりました。実は、私たちが目指していることも同じで、個々の技術を磨くことで、取り敢えず、目の前の相手をおかわしてから、ドリブル、パス、シュートへとプレーをつなぎたいのです。しかし、試合になると慌てるのか、或いは技術にまだ自信が持てないのか、目の前にいる相手に対して慌ててボールを蹴ってしまったたり、闇雲にドリブルで突っかけたりして、目の前の相手にボールをぶつけたり、身体ごと体当たりしたりという場面が続出でした。

逃げのパスには目もくれずに、技術で相手をおかわすこと、技術で相手を抜くことの練習をこれまでも徹底してきたはずですが。しかし、なんとなくやっていたのでは進歩がありません。取り組む姿勢にやらされている感があるのは上達しません。これからは、少し意識して、フェイントの幅を、少し相手の成長(身長伸び)に伴って、広くする工夫が必要になります。アウトサイドでもう半歩大きく踏み出してみよう。そして、緩急のスピードの差も必要になります。緩から急に、そして、逆に急から緩にと、スピードのメリハリを

つけることも大切になります。

【スペースを作る動き、スペースを使う動き】

大豆戸 FC との対戦では、流石に相手はA チームです。鍛えられた相手でした。私たちとの大きな違いはスペースへの意識でした。これまで、個人の技術のみに重きを置いてトレーニングしてきましたので、ややもすると、個々がボールを追いかけ、全員がボールと共に動く習性が身についています。そのために、簡単に相手に裏を取られたり、逆サイドに展開されたりして、フリーの相手の選手に易々と点を取られてしまう場面が多く見られました。このことは秋のリーグ戦以降継続的に課題とされてきたことなので、3人対2人のトレーニングなどを通じて修正をしているところです。なかには、自分で気づいて、裏を取られた相手についていく選手や次の相手のパスの出所を狙ってインターセプトを試みる選手も出てきてはいます。しかし、まだまだ自分勝手なプレーに終始し、ボールを奪われてもディフェンスをしなかったり、点を決めることで満足したりしている選手も見受けられます。For the team.の意識を持つまでは、もうしばらく時間がかかりそうです。

まずは、ボールばかりを見ないで、グラウンド全体を見回しましょう。フリーの相手を見つけたらマークに走ることです。そして、

ボールを奪うところから始め、ボールを奪われたらパスのコースを限定するようにディフェンスをし、裏や逆サイドをとられないように自陣に素早く戻るということを徹底したいところです。負けて悔しいという気持ちは大切ですが、冷静に自分たちに足りなかったものを見極めること、そして、足りなかったものを補うための努力をすることが必要なのです。

【メンタルで負けるな！】

Aチームのみが対戦したYC&ACですが、良い意味での私の強さを感じさせてくれるチームでした。小学生年代にして自我が確立されているということでしょうか。単なる我が儘ではなく責任を持って我を張るといった感じでした。「俺に任せろ！」という勢いと、圧倒的なパワーの差に少し腰が引けた試合となりました。相手がパワー頼みでくることは分かっていたので、きちんと目の前の相手をおかわしてからプレーをしようということを徹底したのですが、パワーだけでなく勢いもあったためか、判断のスピードが遅く、せっかく相手をおかわしても、二の矢、三の矢で潰されるという展開でした。これはフェイントの幅の広さを身につけることと緩急の差をつけること、更にパワーでくる相手にも気持ちで負けずに、身体をぶつけられるメンタリティーを持って対応できるようになれば良いと思います。世界の舞台で活躍する日本人選手の特徴は素早さ

と技術力、そして、チームに対する献身性です。

【一年の最後に…】

保護者の皆様方、そして家族の皆様方には、この一年間、子どもたちに合わせてサッカー中心の生活を強いることになりましたが、ご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。子どもたちも、来年はいよいよ5年生になりますので、自らの意思でサッカーをするようになると思います。親の手出しは、最低限、食事のこと、睡眠のことに留めていただき、それ以外は子どもたちに自主的にやらせるようにしていただければと思います。とはいえ、引き続き、子どもたちが、サッカーに没頭できる環境づくりにご協力をいただければと思います。

(佐藤 敏明)

小3

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

年が変わり、みんなにはまずはじめにしてもらいたいのは、今年の目標を決めて欲しいと思います。その目標を達成するためにいまなにをすべきかを考えて行動して欲しいです。目標がたとえサッカーの事ではなく私生活における目標でも構いません。その目標を達成できるように日々過ごしていきましょう！

(山本 岳明)

小2

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

去る12月は、TRMの機会に恵まれてYC&AC、大豆戸FCと対戦しました。YC&AC戦は、雨が降り寒いなかでしたが、綺麗な人工芝で思いきりプレーしてくれました。大豆戸FC戦では、5人対5人でサッカーボールより小さく重いフットサルボールを使用するフットサル形式でした。これまで対戦してきたチームとは違い、各選手がポジションを任されていて、お団子サッカーにならず、かながわクラブの選手たちが皆でボールを追いかけたところをパスで交わされシュートを決められる場面が多く見られました。

【ブレイン～見て判断し、決断する。】

試合結果だけを見れば、大量失点で負けました。しかし、私は結果を気にしていません。かながわクラブの選手たちは、はじめボールを持つと力任せにシュートを狙い、ボールを持った相手1人に全員が奪いにいきパスを通される場面を繰り返しました。ゲームを終えた選手たちに感想を聞くと、「ボールが重い」「相手はパスを出してる」など 違いに“気づいたこと”はあるようです。気づいたことから、次のゲームではこうしよう、とプレーを改善しようと思える選手が何人かいました。重いボールを闇雲に

蹴っ飛ばしていた選手が、ドリブルで相手ゴール前に運ぼうとしたり、お団子にフラフラと引き込まれてあまりボールを触れなかった選手が、団子から離れて、こぼれたボールを拾ってドリブルしたり。このように選手が自ら気づいて判断し、勇気を持って決断して失敗と成功を繰り返しながら、新しい発見を重ねてほしいと思います。

【勝ち負けでなく、何ができたのか。】

試合に挑む以上、勝ち負けが決まります。選手たちは勝ちたいと全力でゴールを目指してプレーしています。ゴールを奪えば喜び、ゴールを奪われて涙を流す選手もいます。喜怒哀楽を表現してくれて見ていると楽しいですよね(笑) 時にはサッカーをやる気分にならないままグラウンドに来ることもあるでしょう。かながわクラブでは、活動に際して強制はいたしません。サッカーをやりたい選手はプレーし、気分が乗らなければ無理やりプレーする必要はありません。コーチは話しかけながらやる気スイッチが入るのを待ちます。選手たちは、まだまだ子供です。親から言われたことを素直をやろうとします。グラウンドの周りで応援してくれているお父さんから「シュートしろ！」と指示をされればゴールから遠くてもシュートします。言われたことを素直にやろうとするのです。しかし、サッカーというスポ

ーツは、1つのボールを味方と相手がいる中で互いに相手ゴールを目指すために、自ら状況を判断し、どんなプレーが有効なのか決断し実行することを繰り返すスポーツです。サポーターの皆様には、指示ではなく、「成功には賞賛を、失敗には励ます」スタンスで声援を送っていただきたいと思います。そして、チームが勝った負けた、ではなく、選手それぞれがどんなことができるようになったのか、というスタンスで選手たちの成長を楽しみましょう。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

【クリスマスフェスタ・親子サッカー】

先月のクリスマスフェスタ・親子サッカー際は、多くの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。おかげさまで無事、大成功で終われたのかなと思います。これからも毎年多くの方に参加していただけたらと思います。よろしくお祈りします。

さて、子ども達と一緒にサッカーをやってみていかがでしたでしょうか。4月の入部当初に比べて子ども達のレベルアップは感じましたか？サッカーの難しさを体感できたでしょうか？サッカーって難しいんです。足でボールを扱うことは簡単ではありません。日々の練習があつて上達してい

くものです。なので、保護者の方々には、たとえ子ども達が上手にできなくてもたくさん励ましてください。今はうまくできなくて当たり前です。これからうまくなっていくものですから。アドバイスは自分たちコーチができます。しかし一番の応援は保護者の方々にはしかできません。保護者の方々には一番のサポーターになって応援していただけるようお願いいたします。

(佐藤 伸一)

Papas

新年明けましておめでとうございます。本年も怪我の無い壮年サッカーを楽しみましょう。

【Papas 新チーム編成】

県シニアリーグの新年度チーム登録は前年末となっており、先日、新チームが平澤、瀬長両マネージャから登録されましたので報告します。

Recは昨年と同数の20名で、内訳は50歳以上が6名、40歳以上が12名で、少し若返りました。監督と連絡担当は平澤が、審判担当は新たに服部が担当します。新年度のRecはこれまでと同様に、県リーグ4部の中で上位を目指して壮年サッカーを楽しみます。

Compは24名で、内訳は50歳以上が3名、40歳以上が21名です。監督、連絡担当、審判担当は、昨年から瀬長が担当します。昨年、悲願の1部昇格を果たしたCompは、新たな地平で

壮年サッカーの頂点を目指します。どうぞよろしくお願ひします。

これに伴って、市シニア委員会登録の Over50&40 も新体制となります。市の方は新チームの登録時期が新年度の4月ですので、現時点のものです。

先ず Over50 ですが、今年 50 歳になる方までが対象ですので、Rec から 6 名、Comp から 3 名、Over50 のみ参加の方が 11 名で合計 20 名と昨年よりかなり減少します。まだ時間はありますので、多くの仲間の参加を募っていきましょう。一昨年はもう少しで決勝トーナメント進出というところまで行きましたが、昨年は全敗と不名誉な結果に終わりました。昨年の雪辱を期してニッパツ三ツ沢蹴球場での準決勝、決勝進出を目標に楽しみましょう。

Over40 は、Rec から 12 名、Comp から 21 名、Over40 のみ参加の方が 1 名で合計 34 名の大所帯です。なお、新年度のメーリングリストの更新は新年度の活動が始まる 3 月末ごろを予定していますので、悪しからずご承知おきください。また、須藤さんが Papas を退部されます。創部以来のメンバーのお一人です。また一緒にサッカーができるようになったときには、是非ご連絡ください。お待ちしております。

【Papas は募集中！】

前項でご報告のとおり、新年度体制が一応整いましたが、Papas

は港北小の活動はもとより、Rec&Comp、Over50&40 の各チームも随時メンバーを募集しています。新チームの活動が始まるのは 4 月からです。どうぞ奮ってのご参加をお待ちしております。

(茅野 英一)

ヨーガ（水曜日クラス）

【今年も元気にいきましょう！】
明けましておめでとうございませす。昨年中は大変お世話になりました。

新しい年を迎えるための準備として年末にお餅つきを行うことが恒例となっています。

皆で集まって、日本の伝統的な手順を学びながらお餅つきを行うのです。年々参加者が増えてきてとても賑やかな会です。寒くて大変なのになぜなのでしょう。もちろん自分たちの手をついたお餅はしっかりと煮て、煮ても焼いても美味しさが違います。手間をかけても余りある美味しさです。毎年、年始にこのお餅を使ったお雑煮をいただけることが、新しい年を迎えることができた慶びを増してくれます。でも、それだけではありません。お餅つきのために皆で集まって協力して作業をすること、そして美味しかったお餅をいただきながら語らうこともまた最高に楽しいのです。私も含めて、集まってくれる友人たちを惹きつけるものはこの「楽しさ」なのです。

アーユルヴェーダでは「何を食

べるか」と同じくらいに「どのように食べるか」を大切にします。「楽しく穏やかな気持ち」で「食べ物にも作ってくれたひとにも感謝しながら」食べることが大切であるとされています。お餅つきのときに皆で囲む食卓には、まさにこのアーユルヴェーダが教えるところの「良い食習慣」のエッセンスが詰まっているのです。ひとの「心のあり方」がそのひとの健康に大きく影響します。ヨーガにもアーユルヴェーダにも共通なこの考え方を、今年も広くお伝えしていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(伊藤 玲子)

ヨーガ（金曜日クラス）

【本年も宜しくお願ひ致します】
明けましておめでとうございませす。

年末は、クリスマス前日に母が右足かかとを骨折して入院、手術という騒ぎがありました。階段の踊り場に設置した脚立から落下したので、かなりの高さだったようです。完治までは長くかかりますが、骨折だけで済んだことに本当に感謝しました。母は近年骨密度が低下しており、運動することを勧めていたものの、のらりくらりとかわされていきましたので、リハビリを機に習慣にしてもらいたいと思ひています。日本は、保険制度でケガや病気になれば気軽に医療機関を受診できるので、将来のために健康

をコントロールして危機管理を
していこうという意識がいまひと
つ根づかないという記事を読み
ました。動けるようになったら、
母は強制的に私の生徒さんに
なりますが(笑)、みなさんにも健
康管理のためにぜひヨガを
取り入れて頂きたいと思いま
す。

金曜夜の白幡ヨガは8日から
スタートします。生徒さん、スタッ
フの皆さんにお会いするのがと
ても楽しみです。今年も『笑う門
には福来たる』です！皆様にとっ
てキラキラした笑顔たくさんの一
年になりますよう、お祈りしていま
す。本年もどうぞ宜しくお願い申
し上げます。

(中川 有香)

幼児・小学生クラブ員入退部

4年

奥山 勇人(入部)

野呂 桜臣(休部)

幼児

横山 生翔(入部)

※各学年、人数に余裕がありますので、お
知り合いやお友達をご紹介します。

☆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)



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
いただけると早く正確に情報が伝わります。

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

bbs



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 **ANDOU**

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 サンクス
 交番 マインマート
 アンドウスポーツ 駐車場完備(20台) 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/>

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