

トリコロール

理事長交代のお知らせ



日頃よりかながわクラブの活動に参加していただきありがとうございます。このたび7月1日よりかながわクラブの理事長に就任することになりました中本です。私は途中仕事の関係でかながわクラブを離れていたこともありましたが、内田元理事長ならびに浜野コーチ、佐藤コーチと共に1979年かながわクラブ発足当時からメンバーです。

私は昨年 JFA 日本サッカー協会主催のSMC(スポーツマネジャーズカレッジ)を半年間受講し「JFA スポーツマネジャー資格 grade3」という資格を取得しました。その経験を活かし、かながわクラブをより良いクラブにしようと思っております。

とは言っても、急激にクラブを変えるつもりは全くありません。少しずつではありますが、総合型スポーツクラブとして、サッカーや他のスポーツを通じ、地域のみならず楽しんでいただけるクラブを目指したいと思っております。そのためにも皆様のご協力が不可欠です。今まで以上にクラブ員、NPO 会員、OB の皆様を含め、クラブに思いを寄せていただいております皆様のご意見を頂戴し、かながわクラブを発展させていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

(中本 洋一)

小学生夏休みの平日練習

小3～6年の夏休み期間中の平日練習について、今夏もしんよこフットボールパークにて活動を行います。期間も以下の通り前期、後期に分けてまとめて連続して行います。夏休み入ってすぐに朝の時間帯に活動することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぎ、また、合宿前に連続して活動しそのまま合宿に繋げられることにより、合宿での効果をより大きなものにしていけると考えております。

人工芝のしんよこフットボールパークは原則雨天でも使用でき、朝の比較的涼しい時間帯に活動できるというメリットもあります。また、お盆休みを長めにとることにより、家族旅行や夏休みにしか体験できないサッカー以外のことにも積極的にチャレンジしてもらいたいと考えております。

尚、別途グラウンド代が発生するため、別途参加費を徴収させていただきますことを予めご了承ください。

子供たちが大きく成長する夏休みの時期に合宿と絡めてより効果的な活動を行うことにより、秋以降の飛躍的な能力の向上や日常生活における意識の向上につなげていきたいと思っております。

■日程:

7/21(金)・24(月)・25(火)・26(水)・27(木)
8/21(月)・22(火)・23(水)・24(木)・25(金)

※全10回

■時間:

前期(7月): 8:00-10:00
後期(8月): 7:00-9:00

■会場: しんよこフットボールパーク

(<http://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/football/>)

■集合：

<小3・4>

前期(7月)：6:45 港北小学校

後期(8月)：6:00 港北小学校

<小5・6>

前期(7月)：7:50 現地集合

後期(8月)：6:50 現地集合

※現地集合が難しい場合は港北小集合

■引率：

小3・4は現地までコーチが引率します。

小5・6は原則現地集合とします。

<前期(7月)>

往路：現地まで徒歩、復路：電車にて妙蓮寺駅解散

<後期(8月)>

往復とも電車にて引率します

※費用・申込み方法の詳細につきましては別途メールリストにてご案内いたします。

大会・公式戦結果

JUNIOR YOUTH

【神奈川県U-14リーグ】

vs FC T.BRUE BIANCHE 0-1●

【横浜市長旗杯】

vs 六ツ川中 2-1○

vs エスペランサ SC 0-2●

YOUTH

【神奈川県U-18リーグ】

vs 市ヶ尾高校 0-2●

TOP

【神奈川県社会人リーグ2部】

vs 大和 S.Matthaus 4-2○

vs 南フットボールクラブ 5-4○

PAPAS

☆REC

【神奈川県四十雀4部リーグ】

vs 明星クラブ 1-0○

vs ウィットモンスタース 0-3●

☆COMP

【神奈川県四十雀2部リーグ】

vs 横須賀 40 0-0△

vs 寒川 40 1-4●

OVER40

【横浜市シニアリーグ】

vs 横浜シニア 0-7●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ首位】

県リーグを2試合行いました。6月18日(日)には大和 S.Matthaus と対戦し4-2で勝利、また6月25日(日)には南フットボールクラブと対戦し5-4で勝利し、これで県リーグ2部Bブロックで5勝0敗の勝点15で首位に立ちました。

どちらの試合も、苦しみながらの勝利、大和 S.Matthaus 戦では内容的に有利に立ちながらも、なかなか得点を挙げる事ができず、ようやく終盤に突き放す事ができて勝利、また南フットボールクラブ戦では、リードしながら後半に追いつかれ4-4、後半35分に10番松本のFKを16番小野寺が頭でそれし勝ち越し、何とか勝ち点3をあげることができました。

どちらの試合も失点が多く、その失点も完全に崩されて失点しているわけではありません。今シーズンの目標である「ボールをつなぐ」ことがうまく機能しないことがあり、

不利な位置でボールを奪われて失点するシーンが多くみられます。精度の高いパスよりは、どこの誰にパスを出すかの状況認識が必要です。県リーグは次節の試合まで約1ヶ月空きますが、その間に練習を通じて修正が必要です。

とはいえ僅差でも勝利し続けていることは、選手たちのモチベーションの維持につながります。まだまだ厳しい戦いが続きますが、応援よろしくお願いたします。

【オフィシャルサイト TOP チームページ】

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

(中本 洋一)

YOUTH

先月から「高田宮杯神奈川県U-18サッカーリーグ」が始まりました。初戦の相手である県立市ヶ尾高校は、県立高校ながら毎年その実力には定評があり、Bチームとはいえ決して侮れない相手です。試合は多少慎重に入り過ぎて硬さが見られましたが、終始よく集中して戦うことができ、攻撃においても何度も決定機を作りゴールまで迫りました。一瞬の隙をつかれ前半のうちに先制を許すと、後半にも相手にPKを献上してしまい、結果0-2で負けてしまいました。負けたとはいえかながわクラブの方がボールを保持し主導権を握っている時間帯も長く、攻撃においても非常に良いパス交換から、シュートまでいくシーンを何度も作りました。結果的には負けてしまいましたが収穫もあり今後の可能性・伸びしろは十分に感じています。

今月はトレーニングマッチ、公式戦も含め、可能な限り試合を組んで、これまで取り組んできたことを確認していきたいと思っています。怪我人も出ており厳しい状況ではありますが、キャプテンを中心に核とな

るメンバーのモチベーションは高く、さらに良くなるためにはどうすればよいのかということを選手本人たちが考えて主体的に取り組んでいる部分もあります。引き続き上を目指して取り組んでいきたいと思いません。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

初めての横浜市長旗杯本大会はベスト8で終了しました。勝負のかかった試合を2日連続で行うことは、初めてのことだと思います。今後のサッカー人生において、今回よりもハイレベルで過酷な試合を行うかもしれません。連戦時におけるメンタル、フィジカルなど試合前にどんな準備をすればよいのか、この横浜市長旗杯の「経験」は生きてくると思います。

しかし、この体験を忘れてしまっては「経験」になりません。次に活かして初めて経験となります。11月までの間に、U-15リーグと高円宮杯が行われます。今までのことやこれからのこと、体験したことをすべし忘れずに、「経験」にしてください。

中1・中2は基本技術やフィジカル面とあわせ、バスの「角度」・「強さ」・「タイミング」にフォーカスしています。特に「角度」のイメージが悪いので、目の前の相手にボールをぶつけることが多すぎます。

今は家にいながらハイレベルな試合を観ることができます。試合を観ることを増やし、ただ漠然と観るだけではなく、どこかにフォーカスして観ることにより、イメージトレーニングができるはずで、成長のためにもこれからはサッカーの観方を変えてみましょう。

(高田 成典)

横浜市長旗杯の本大会をベスト8という結果で終了しました。予選から含め多少組合せに恵まれたということもありましたが、この結果を残せた選手を称えます。トーナメント戦で中体連とクラブとのぶつかり合いということで、試合の雰囲気はとても素晴らしいものでした。初戦の六ツ川中学との戦いではお互いチャンスもピンチもある中で、延長戦の終盤で決着をつけられたのは非常にチームとしての成長を感じました。クラブユースの予選では、内容的に押しながらもゴールを奪えずPK戦の末、敗退していました。今回の大会でも残り時間からすると難しいような展開でしたが、試合に出ている選手がベンチから声をあげ、GK・DF陣が耐え、中盤が繋ぎ、前線の選手がゴールを奪う。チームとしてとても良い瞬間でした。続く二回戦ではエスペランサに敗戦したものの、選手は相手の良い部分をしっかりと感じ、また自分たちの通用する部分も感じとれたようです。

また、先日の神奈川中学とのTRMでは同じクラスメートや小学校時に同じクラブで共にプレーした選手など多くいました。また、雨にも関わらず保護者も多く観戦に来ていただきました。お互いのプライドがぶつかり合い、市長旗杯とも変わらない熱い雰囲気でプレーしていました。

この様な気持ちで戦えることをベースとして7月から始まるU15リーグ後期、そして高円宮杯の予選へと向かっていければいいと思います。

(斎藤 幸宏)

小6

いつのまにか梅雨入りし、ジメジメとした日が続いていますが、体調はいかがでしょう？選手が体調を自己管理することは当たり前の習慣としてほしいですが、ご

家族の皆さまにおかれましても何事も健康第一ですので、体調には十分にお気をつけください。

さて…梅雨の話題が出ましたが、あと1ヶ月もすれば梅雨が明けて夏がやってくるでしょう。前回の練習に参加してくれた選手たちには伝えましたが、暑くても試合は行われ、試合がはじまってしまえば休んでいる時間はありません。このジメジメとした蒸し暑い時期にもしっかりと栄養補給をするという前提のもと、たくさん動き回って、夏場を乗り切れる体力をつけておいて欲しいものです。よく言われるように「夏場は身体的にも精神的にも一回りもふた回りも成長できる季節」です。その夏を乗り切るため、100%のパワーでサッカーに向き合うための準備はもうはじまっています。今の時期から、外で動き回って体力をつけ、小学校生活最後の夏を有意義なものにしてほしいものです。逆に言えば、今の時期の過ごし方を誤ると、せっかくの夏が台無しになってしまうこともあります。また、こういったかたちで、いつでも先を見据えた行動をしていただくことを願っています。

(西井 純一)

小5

既に晴れた日の日中はだいぶ暑くなってきております。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。

夏休みになると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

を起こしやすくなります。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くると思います。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。クラブでも夏合宿や夏期平日練習などを予定しておりますが、その中でも色々な仕掛けや課題を用意し、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

【親子サッカーを終えて】

6月11日に、親子サッカーを実施しました。多くの皆様に参加いただき、ありがとうございました。今回は、親子対決が見られるような形式でゲームを行いました。子供達の成長を感じていただけましたでしょうか。次回は更に多くのご参加をお待ちしております。

【こだわる】

みんなはサッカーをしていて、どんなことに“こだわって”いますか？ コーチは小学生の頃、今日の練習では必ずコレをやる、という数字で分かりやすい目標を1つ立てていました。例えば、今日は試合で3点以上取るとか、アシストを2回以上する、シュートを10回打つ、パスを100%成功する、相手のシュートを全部止める、などです。ですが、目標を達成できた日もあれば、そうでない日もありました。すぐには成功しなくても次の練習日までに時間をつくり、練習して、またかながわクラブの練習でトライしました。何回失敗してもい

いんです。大切なのは、成功するために必要なことを、自分の頭で考えながら身体を動かしてみることです。それが“こだわる”ということです。まずは、何か1つ始めてみましょう！

(嘉手納 大輝)

小3

今、取り組んでいる内容としては、2対1に重きを置いています。いかに上手く数的優位を作り、使うかということ意識しています。ドリブル突破するのか、パスで打開するのか、上手に簡単にゴール前まで運ぶための手段の1つとして、選手たちには意識してプレーをしてほしいと考えています。今は足の速さや、体の大きさや強さだけで、突破できてしまう部分がありますが、それだけでは高いレベルで試合に勝つことはできません。何故2対1だと優位が作れるのか、2対1の状況を上手に使うには何が必要なのか、ただ練習をこなすのでは無く、もう少し考え、工夫することが必要だと思います。2対1ができるようになれば、試合でもっと得点することができるようになります。

(佐藤 伸一)

小2

【強いチームを作りたい！？】

かながわクラブは、小学生年代では、一人一人に技術を身につけさせるという方針で指導しています。技術のある選手を育てることイコール試合に勝てるということにはなりませんので、ともすると、試合に勝てなくても良いといった雰囲気生まれる危険性があります。しかし、試合に際しては、最初から「負けてもいい」と臨むことは絶対にありません。理想としては、個々に磨いてきた技術で、試合に勝てればよいのですから…。

とにかく、一人一人が上手になることが第一と考えます。

とはいえ、試合に勝つことを第一の目標にしていませんので、個々の技術だけで、勝てる試合はなかなかありません。だからと言って、安易に勝てるチーム作りをするつもりはありません。やはり、個々の技術の向上の延長線上に勝利があるというスタンスは崩さずに、取り組みたいと考えています。一人一人が技術を身につけて上手な選手になれば、必ず、強いチームが出来上がるはずです。

いつものことになりますが、神経系の発達 of 著しいこの時期は、感覚的なものを鍛える時期です。ボールを止める、蹴る、運ぶといった基礎的な技術と共に、細かなボールタッチ、フェイント、ドリブルなどを身につける最適な時期なのです。少し年齢が上がれば、サッカーに関する知識や考え方が身につけてきて、戦術的な理解も深まります。更に中学生、高校生になれば、筋力等の発達に最適な時期になりますので、筋力強化のトレーニングなども始めることになります。子どもたちの発育時期に応じて、鍛えるべきものが異なることをご理解ください。

【更に精度を上げるために(1)】

春の公式戦では、かながわクラブと同じように個人の技術に拘るチームもいくつか見られました。チーム全員が、技術的に非常によく鍛えられているという印象で、かながわクラブのトレーニングにおいても、更に精度や強度を上げる必要性を感じました。そこで、今取り組んでいるのが、ダブルタッチの精度を上げることです。

ダブルタッチとは、足のインサイドでボールに2回触れることで、相手を抜き去るフェイントで、右足→左足あるいは左足→右足という具合にインサイドで瞬時に2回触りま

す。この際に、2 度目のタッチで横に流れるのではなく、前方に(できれば相手の背後に回り込むように)ボールを進めることもできるようにという新たな課題を加えました。また、単にフェイントの形だけを練習するのではなく、一つ一つの動きの意味を再確認し、相手をだます動きであること、だました後の動きのスピードを上げることを再確認しています。

【更に精度を上げるために(2)】

フェイントの一つ一つの動きに意味があることを理解すれば、一人で練習していても、相手を想像しながら、相手の動きを読みながら、練習できるはずで。週に1日だけの練習ではなかなか技術が身につかないということがありますので、ウイークデイには、一人で練習できるような工夫、声掛けをしています。練習前後にグラウンドの隅でミニゲームに興ずる 2 年生の姿が増えてきたのはとても良い傾向だと思います。数多くボールに触れることが上達への近道ですから。

グラウンドでは、フェイントをいくつか組み合わせることも始めました。ステップからダブルタッチへ、シザーズからダブルタッチへ、ルーレットからダブルタッチへという具合に、基本はダブルタッチで、そこに何を組み合わせるのかを指示して取り組ませています。様々な体の動きを身につけさせることで、試合の中でも瞬時の判断で、多種多様な組み合わせのフェイントができるようになることを期待しています。

【精神的な成長も…】

春の公式戦を終えて、先ほども述べましたが、練習前後の時間帯にグラウンドでサッカーをする2年生が増えました。彼らが公式戦を終えて、何かを感じて、自主的に取り組んでいるとしたら、非常に喜ばしいことだと思います。そして、一つ一つの練習メニュー

をこなす姿勢にも少しずつ変化がみられるようになりました。話を聞き、意味を理解し、前向きに練習に取り組む子どもが増えたように感じます。

また、積極的に上手な子にチャレンジする子どもも増えてきています。特に、1 人对 1 人の練習では、お互いに真剣に取り組まないと、上手くなりません。どんなに相手が上手でも、絶対に勝てないということはありませんし、どんなに相手が下手でも、絶対に勝てるという保証はありません。この世の中に「絶対」ということはありませんから。

とにかく、一生懸命に、自分の力を最大限発揮して、取り組むことが不可欠です。お互いがそういう気持ちで臨むことで、お互いの技術が進歩するのです。上手な子は、油断できないという意識が芽生え、そうでない子も、やればできるという自信が身につく。更に前向きに練習に取り組むようになれば、チーム力も上がり、強いチームも実現できるのです。

後は、ユニフォームの違う相手に対しても、戦う気持ちを前面に押し出して、こうした前向きな姿勢で臨めるかどうかだと思います。戦う姿勢については、公式戦を終えての最大の課題でした。そろそろ、試合を組んで、それを試す時期かとも考えます。子どもたちの成長を密かに期待しながら…。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

7月16日に初のTRM(トレーニングマッチ:7~8人制で半面ずつ2面同時進行)を予定しています。港北小は使い慣れたホームグラウンドとはいえ、ユニフォームの色の違うチームとのゲームでは、子どもたちは、独特の雰囲気呑み込まれてしまったり、過度に緊張したり、遠慮したり、また、お父さんお母さんの期待に応えようと

無理な力が入ってしまったり、つまり、普段通りのプレーができないことが予想されます。もちろん、子どもたちには常に勝ちを目指して臨むことをゲーム前に確認します。それでも相手チームも必死になって取り組んできますから、残念ながら敗れてしまうことがあります。しかし、ゲームに敗れたとしても、チームは得点できたか?無得点でもシュートはたくさん狙えたか?失点しても、リードされていても最後まで諦めないでプレー出来たか?ゲーム中、自分がどのようなプレーが出来たか?また、どんな場面で何が出来なかったか?相手チームはどんなプレーをしていたか?ゲームを通して気づくこと、初めて経験できることがたくさんあります。そして、そのような気づきや発見ができるのは相手チームが必死にゲームに臨んでくれたからであり、だからこそ、自分たちも本気で、必死にボールを奪いゴールを目指すことが大切であることを、TRMを通して子どもたちには是非ともわかって欲しいと思います。

保護者の皆様には、是非とも会場にて、両チームの一人ひとりが必死にゲームに取り組み、上手く出来ても出来なくてもそれぞれが貴重な経験をしていく様々な場面を、温かい励ましの応援で見守っていただけますよう、よろしく願いいたします。

再度のお願いです。

【幹事さん】

毎月第1日曜日に開催される幹事会への出席、懇親会、クラブ行事などのお手伝いや保護者への連絡をお願いします。お引き受けいただける方は浜野までお知らせ願います。

(浜野 正男)

PAPAS

【スポーツ活動中の熱中症予防 5 ケ条】

(再掲)

これからの夏の季節、スポーツを楽しむ上で大変怖いのが熱中症ですが、特に恐ろしいのが実はこの6月の時期です。もう十年近く前になりますが、実は私も6月の市民マラソン大会で熱中症による死亡事故を目の前で見ってしまったことがあります。6月は湿度と気温が高いのに日射しがさほどではなく、まだ6月で熱中症には早いという気持ち、大事故を引き起こすようです。さらに7月、8月になると、少年サッカーの審判をしていたお父さんが死亡した事故もありました。私自身、港北小の活動中でも2回ほど応急措置をした経験があります。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。そこで今年も日本体育協会がまとめたスポーツ活動中の熱中症予防5ケ条と熱射病が疑われる場合の身体冷却法を下記のサイトから抜粋してご紹介します。(この稿は数年前にトリコロールに掲載したものを多少手直しして再掲しております。)

なお、日中に熱中症にかかった、あるいはかかったようだと感じた時は、その日の夜も要注意です。夜になってから症状が悪化したケースもあるようです。

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高まります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件

に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要です。

2 急な暑さに要注意

熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、合宿の初日などには事故が起こりやすいので注意が必要です。暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ(暑熱順化)が関係しています。急に暑くなったときは運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

2週間におわたって33~35℃の実験室で、じっくりと汗をかくような運動を1~2時間行った実験の結果によると、ほぼ4~5日で約8割程度、夏の暑さにもなれてきます。実際の運動の現場では、環境条件や各個人のコンディションに合わせてながら、発汗量や体温の上昇にも注意しつつ、暑さと運動に体をならしていくことが必要です。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1~0.2%程度の食塩水が適当です。

環境条件によって変化しますが、発汗による体重減少の70~80%の補給を目標とします。気温の高い時には15~20分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられます。1回200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて

補給してください。水の温度は5~15℃が望ましいです。食塩(0.1~0.2%)と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に1時間以上の運動をする場合には、4~8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。

4 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係しています。衣服による体温調節では、3つのポイントが重要になります。熱中症予防のために、暑い時には服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。

また、防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめてできるだけ熱を逃がし、円滑な体温調節を助ける工夫が必要です。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。

また、暑さへの耐性は個人によって大きな差がありますが、次のような人は暑さに弱いのでとくに注意が必要です。

- 体力の低い人
- 暑さになれていない人
- 熱中症をおこしたことのある人
- 持久力の低い人(循環機能も低いので暑さに弱い)
- 肥満の人(学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人)

■熱射病が疑われる場合の身体冷却法

現場での身体冷却法としては氷水に浸して冷却する方法が最も効果的です。市民マラソンなどでバスタブが準備でき、医

療スタッフが直腸温を測定できるなど、対応できる場合には、氷水につける方法が推奨されます。一般のスポーツ現場では水をかけたり、ぬれたタオルを当てたりして扇風機などで強風に扇ぐ方法が推奨されます。タオルをいくつか用意し、氷水につけて冷やしたものを交互に使うのもよいでしょう。氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。

(茅野 英一)

ヨーガ

【国際ヨガデイ イベント瞑想の効果はすごい！】

国連が6月21日を国際ヨガデイと定めてから3年目となります。そこで、昨年引き続きこれに因んだイベントを行いました。

今年のテーマは今話題の「瞑想」です。ゆっくりと楽しんでいただけるようにと2時間の枠で行うことにしました。さらにライアー(ドイツで生まれた堅琴)の生演奏つきの企画です。

しかし、ヨガイベントとはいえ「瞑想」がテーマとなると、ほとんど座った状態でヨガを行うこととなります。動きもあまりありません。そんな企画内容に対する参加者の皆様の反応が心配なところでした。そんな私の心配をよそに定員を超えキャンセル待ちの方々までおられるという状況になりました。ありがたいことですが、そのプレッシャーも半端なく感じました。

イベントでは、インドでも有名なヨガ療法の研究者である M.V.ボーレ先生直伝の手法をお伝えすることにしました。呼吸

を通して心を整える方法です。呼吸をしているときに、体の中をどのように空気が通り抜けていくのかを意識化します。そして、呼吸とともに体が動いているのを感じられるようにと導いていくのです。その合間で「瞑想とはどのようなものなのか？」を理解していただけるようにと、お話をさせていただきました。

イベントが終わったあとの皆様は、なんだかいつものヨガレッスンと違って反応があまりありませんでした。不安な気持ちで終了したのですが、事後のアンケートの結果をみてびっくり。「頭がスッキリしました。」「内面のリフレッシュになりました。」「平常心になれることが魅力です。」「イベントのあとも穏やかな気持ちで過ごせました。」「瞑想は日常生活の中でもできるのですね。」などなど。なるほど、皆様は瞑想状態に入ってくださっていたのですね。

今回のイベントを通して、またひとつヨガの効果に驚き、その魅力に圧倒された私です。最近、いろいろな場面で「瞑想」の有効性を耳にする機会が増えました。かの有名なグーグル社をはじめ、多くの会社が社員に瞑想を行うことを奨励し作業効率をあげていることも広く知られています。私も企業におけるメンタルヘルスの研修を担当していますが、ここでも「瞑想」はとても効果的であるという手応えを感じています。

ところが、先日、もっと驚く効果がテレビ番組で紹介されていました。なんと、「瞑想」が染色体にも影響を及ぼすというのです。ご存知のように、細胞は分裂をして増えるときに遺伝子すなわち染色体をコピーして複製をします。なので、何回分裂しても、そのひとの細胞はそのひと独特の特徴を保っているわけですね。ところが、

この複製を行うときに染色体の末端にある「テロメア」という部分は少しずつ短くなってしまいます。テロメアはどんどん短くなっていく程度以下の長さになると遺伝子全体の機能が上手く働かなくなり、やがては癌になったり死滅してしまったりするということがわかっています。

そこに、瞑想が効果を表すというのです。なんと、瞑想を行うことによってテロメアが短くなることを遅くしたり、短くなってしまったテロメアを長い状態に回復させたりすることができるというのです。凄い。凄過ぎます。ヨガを指導させていただく立場として、本当に驚く効果を目にすることは少なくないのですが、染色体にまで効果があるなんて驚きです。

ヨガの効果は無限大。この壮大さに畏敬の念を禁じえません。謙虚な思いを忘れることなくヨガを楽しみ、その恩恵を授かりたいと思います。

(伊藤 玲子)

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 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
 ※地下鉄三ツ沢中町駅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