

# Tricolor

## 夏期平日練習の後期募集

しんよこフットボールパークにて行っている夏休み平日練習において、前期日程が無事終了いたしました。連日多くのクラブ員が参加し、朝は港北小から徒歩でしんよこフットボールパークまで移動し、人工芝のすばらしいピッチで2時間みっちりサッカーを楽しみました。これでいったん平日練習はお休みとなりますが、8月21日(月)より後期日程が再開いたします。

後期日程につきまして、グラウンドの使用時間が変更となりました。そのため、集合時間や場所も変更となりましたので改めて以下の通りご案内いたします。既に多数の参加申込連絡をいただいておりますが、まだまだ募集を受け付けております。ぜひ多数のご参加をお待ちしております。また、既にご連絡いただいている皆様も参加日程に変更がある場合は事前にご連絡いただきますようお願いいたします。

### ■日程:

8/21(月)・22(火)・23(水)・24(木)・25(金)

### ■時間:7:30-9:30

■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> 6:40 妙蓮寺山門

<小5・6> 7:20 現地集合

### ■引率:

小3・4 は現地までコーチが電車にて引率します。小5・6 は原則現地

集合とします。

※料金、申込方法等の詳細につきましては、以下クラブ事務局までお問い合わせください。

## 大会・公式戦結果

### 小5

#### 【NHK杯予選】

##### <予選リーグ>

vs 三ツ沢ダックスFC 5-2○

vs EMSC 3-1○

vs ライフネットSC 0-1●

##### <準決勝>

vs FCビッツ 0-1●

### JUNIOR YOUTH

#### 【神奈川県U-15リーグ】

vs 横須賀シーガルズ 1-3●

#### 【神奈川県U-14リーグ】

vs FC OFFSIDE 2-1○

vs FC ASAHI 1-0○

vs KAZU SC 1-3●

### YOUTH

#### 【神奈川県U-18リーグ】

vs 高津高校 0-13●

vs 平沼高校 3-0○

#### 【Jユースカップ予選】

vs 千葉SC 0-3●

### TOP

#### 【神奈川県社会人リーグ2部】

vs FC ASAHI 1-0○

vs バンデリージャ横浜 4-0○

## PAPAS

### ☆REC

#### 【神奈川県四十雀 4 部リーグ】

vs Tsujiko 松浪 1-1△

vs FC430 1-2●

### ☆COMP

#### 【神奈川県四十雀 2 部リーグ】

vs 川崎 40 1-3●

vs 足柄 40 0-3●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ 6 戦全勝】

7月30日(日)に県リーグ戦第6節を行い、4-0でバンデリージャ横浜に勝利しました。これで6戦6勝0敗、勝ち点を18に伸ばしました。

今シーズンは勝つことはできていないものの失点が多く、松本監督を中心にこの約1ヶ月間をかけて守備の形を作れるように練習を重ねてきました。この試合では、明確にその練習の成果が出て無失点で終えることができました。特に相手のサイド攻撃に対しての対処が良く、ほとんど突破されることがありませんでした。また、ボールを奪うポイントを決め、選手全員で奪いに行きチャンスメーカーすることもできました。

県リーグはいよいよ後半戦です。1部昇格のためには、一つも試合を落とすことはできません。さらに練習を重ね、次のリーグ戦に臨みたいと思います。

皆様の応援、よろしく願いいたします。

### 【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

先月は県U-18リーグやJユースカップ予選、トレーニングマッチ等、多くの試合をすることができました。縦に早くゴール前にボールを放り込んでくるチーム、丁寧にボールを繋いでくるチーム、とにかくハードワークしてくるチームや足元の技術が高い選手が多いチーム等、様々なチームとの試合を経験することにより、現チームの長所や短所が色々と見えてきました。負けてしまった試合の方が多く、短所が露呈する場面の方が多かったですが、日頃から取り組んでいる良い形が見られるシーンが増えてきました。選手自身もある程度手応えを感じている選手も多く、日頃の練習ではさらにうまくなりたい、強くなりたいという気持ちが出ており、雰囲気は悪くありません。選手同士のコミュニケーションも徐々に増えてきており、オフザピッチでの相互理解や情報共有もできつつあります。

8~9月にかけて、引き続き重要な公式戦やトレーニングマッチが組まれております。一戦一戦成長していけるよう引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

U-14リーグは4戦終了して2勝2敗と、結果からみても昨年のU-13リーグと比べ大分成長することができています。

要因としては、ペナルティーエリア内に進入できるようになり、得点できるようになってきたことが一番です。しかし、ラストパスの精度が低かったり等で得点機会を数多く失っています。それは練習中から「こだわり」がないことが試合に出ていると思います。ボール回し、いわゆる「トリカゴ」と言われている練習で、「10本つなぐ」ところを平気で8本目や9本目に適当なことをしてパスをつなぐことができない、「こだわり」の無さがラストパスの精度等に出ています。

守備は崩されることが少なく頑張っていると思います。普段から「こだわり」や「仲間がいいパスをだそう」という「思いやり」を持って練習してください。得点の機会が増えてもっと勝てるはずですよ。

(高田 成典)

先日U15リーグ後期が始まりました。相手の横須賀シーガルズは春先のクラブユース県予選で突破し関東大会にも出たチームでした。結果は1-3と敗戦でしたが内容は決して一方的ではありませんでした。要所でこちらが主導権をとるところもあり、その中で最近のテーマにしていたサイドを起点とした攻撃から1点をとることができました。失点はコーナーキックから1点、ミスから1点、

崩されて失点でしたがさまざまなか  
りでの差も感じることができ、そこ  
から課題も見つけることができました。

また先日は2日間、人工芝で練習試合を行うことができ、崩してシュートチャンスをつくるというところ、意図的にボールを動かすことも少しずつ改善ができています。チームはここから合宿を行い、課題をひとつずつ改善していき、中学校最大の大会、高円宮杯を迎えます。

サッカーと同時に進めているのが進路についてです。全選手との面談も終え、一人一人が自分の成績やサッカーパフォーマンスと向き合い、希望とする高校の候補をあげています。今まで成績表を提出してもらったこと等もあり、内申点も上がってきている子どもも少なくないです。高校への練習参加やセレクション、説明会にも参加している選手も出てきています。学校の名前だけでなく自分が実際に学校を見て3年間その学校へ行きたい！と思えるような学校を見つけられるようにしようと話をしています。

夏期講習など受験準備も本格的に入ってきている中、クラブの活動も終盤に入りつつあります。選手たちも忙しい時期ですが、こういった時間は大人になってもなかなかない時間です。サッカーも勉強も両立することも皆の工夫や頑張りでは出来るということも選手にも伝えていきますし、残りの中学校生活を充実させるためにも時間を有効に使ってほしいと思います。

先ほども述べましたが、中学生年代の最大の大会の高円宮杯が今月に開催します。1試合でも長く、今のメンバーでサッカーを多くできるように選手、スタッフ一同、日々全力で活動していきます。是非、応援お願い致します。

(斎藤 幸宏)

## 小6

みなさん、夏休みはどのようにお過ごしでしょうか？僕はこの夏、デンマーク・山梨・韓国という順番で3つの遠征に行ってきます。そのせいもあり、申し訳ないことにながわクラブの活動に対して顔を出す機会が少なくなってしまうのですが、全ての遠征で培った経験を夏明けの活動で、少しでも選手たちに伝達できればと考えています。実は、このトリコロールの文を書いている現在はデンマークにいます。国が違えば、風土が違い、そこに住む人々にも違いがあります。そして、サッカーにも違いがあります。こうした、日常から離れた経験をさせてもらうことで、とても大きな刺激となることを今まさに実感しています。選手たちにも夏休みという非日常の中で、様々な経験をして一皮も二皮も剥けて夏休み明けに再開できることを期待しています。

何はともあれ残りの夏休み期間中の事故や病気などには十分にご注意いただき、元気な姿でまた会えることが一番の願いです。よろしくお願ひします。

(西井 純一)

## 小5

夏休みに入ってから朝の平日練習からスタートし、その後連続して行った夏合宿まで、かながわクラブの夏休みの活動の前半が終了いたしました。平日練習と合宿の両方に参加した選手とは長い時間を共有することができ、選手一人一人とコミュニケーションを取ることができました。選手それぞれの性格や特徴を再確認することができた部分もあり、新たな一面を発見することができ部分もあり、非常に有意義な時間を過ごすことができました。

この2週間足らずで劇的に変化することはないかもしれませんが、要所要所で目指すべき基準や身に付けるべき習慣について伝えていくつもりです。選手によっては少し口うるさくて窮屈に感じる部分もあったかと思いますが、やはり今後さらに成長するために必要な基準や習慣を身に付けていってもらうために多少厳しい態度で接した場面もあります。人間的な成長や自立がサッカーの上達にも直結すると考えております。今後も引き続き日頃の習慣や目指すべき基準をさらに良い方向へ変えていけるよう取り組んでまいります。

色々な事情があり平日練習や合宿に参加できていない選手とはこれからの活動を通してしっかりとコミュニケーションを取っていきたくと考えております。

これから約2週間程度、クラブの活動はお休みとなります。夏休みにしか体験できないサッカー以外のこ

とも積極的にチャレンジしてみてください。体調管理や怪我等に十分注意して、また 21 日からの朝の平日練習に元気に参加してください。

(豊田 泰弘)

#### 小 4

##### 【夏休みに突入！】

7月は、2度のトレーニングマッチ、夏休みに入り平日練習が始まり、神栖市合宿を行いました。トレーニングマッチでは「勝つ」という結果を残すことができませんでしたが、相手であって自分達に足りないことを知る良い機会だったと思います。夏休みは普段よりも活動する機会が多くボールに触る時間を増やせる期間でもあります。残りの平日練習でも、自分の得意なことを伸ばし、苦手なことにもトライしましょう！

##### 【神栖市合宿を終えて】

7月28日から30日の日程で、茨城県神栖市にて合宿を行いました。3日間、学年の垣根をこえて生活を共にし、サッカーを楽しんでもらえたでしょうか。グラウンドでサッカーをしている時間はもちろん、宿舎での行動もお兄さん達についていけなかった昨年と比べ、3年生の面倒をみたり宿舎の方やバスの運転手さんへ挨拶するなど、成長した姿を見ることができ嬉しかったです。グラウンドでは、上級生に引き出してもらった素晴らしいプレーあり、3年生に負けて課題を見せつけられたり、みんなで話し合う時間を多く持ったことでチームとして有意義な

機会になりました。

一方、食事のマナーや部屋での過ごし方、次の活動にむけた自分の荷物の準備や管理など、普段から家で行動していれば簡単なことも、できる人、できていない人との違いが顕著に表れていました。選手としての自覚、責任感を持たせるためにも、選手自身でできる準備に関しては本人に行動させるようお願い致します。

(嘉手納 大輝)

#### 小 3

##### 【グラウンドでは】

最近の新たな取り組みとして、ポジションを指示するようにしています。個々の適性を見て、かつ選手自身の意見も聞きながら、ある程度のポジションを決めています。ポジションを、決めると言っても、固定するのではなく、ある程度位置を決めたに過ぎません。当然にポジションを、決定したわけでもないの、これから色々なポジションを経験してもらい、選手としての幅を広げてもらいたいと思います。当然にやりたくないポジションもあるとは思いますが、ただやりたくないからといってやりたい同じポジションだけをやり続けられいいのかといえば、そういうわけはありません。色々なポジションを経験して、やりたいポジションに戻った時その経験を活かすことができると思います。

##### 【暑さ対策】

8月に入り、夏の厳しい暑さを感じます。練習や試合の時には、多め

の飲み物、凍らせたペットボトル(アイシング用と飲む用)を持参させるようにお願いします。また、汗を大量にかいているので、必ず着替えをもたせ、風邪などひかぬよう体調管理をお願いします。

(佐藤 伸一)

#### 小 2

##### 【ミニゲームの良さは…】

最近、活動の最後に、8人程度のフルコートでのゲームを行うようにしています。秋の公式戦に向けての準備という意味もありますが、グラウンドを広く使えるようにという密かな願いも込められています。それまでは、活動の最後は半面サイズのミニゲームでした。ミニゲームには、一人のボールに触れる回数が増えるというメリットがあります。また、単なるトレーニングと異なり、実際の試合の場面が繰り返し再現されるという良さもあります。試合で使える技術は、試合の中でしか鍛えられないという側面も見逃せません。更に、ミニゲームは少ない人数で行われますので、さぼっていると目立ってしまいます。好むと好まざるとに関わらず、必然的に、ボールと触れる場面が増えます。子どもたち全員がゲームに関与しなければならない機会が増えてくるのです。

##### 【ボールにたくさん触れること】

いつも言っているように、かながわクラブでは、低学年の間はたくさんボールに触れることを重視しています。そのため全員にボールを1個ずつ持たせ、出来る限り全員で一緒に出来るトレーニングを心がけています。活

動時間中に休んでいる時間がないように…。具体的には、神経系の発達が著しいこの時期に、脳に数多くの刺激を与えるべく、ボールを扱うことを重視し、ボールフィーリング、ドリブル、フェイント等の技術の向上を目指します。低学年のうちにはできるだけボールに数多く触れさせることが大切なのは言うまでもありません。

ブラジルの子どもたちが夢中になっているストリートサッカーもそうですが、ミニゲームも狭い場所で、少ない人数でもできます。ですから、遊びとして、平日に近所の友だちと一緒にサッカーを楽しむことのきっかけにもなります。2人いれば、1人対1人が、4人集まれば2人対2人が…という具合に、遊びの一つとして、ミニゲームに取り組んでほしいところです。

#### 【一人一人の向上が…】

7月に行った試合でも、多くの子どもたちが得点を決めてくれました。特定の、所謂、上手な子だけでなく、色々な子が得点を決めるということは、一人一人が技術的にも精神的にも成長している証だと考えます。個々の技術の向上を目指し、ミニゲームや1人対1人で鍛えられた成果だとも言えるでしょう。

半面、所謂、上手な子が、一生懸命に頑張っているにもかかわらず、結果的に得点できなくなっている現実もあります。それは仲間のみんがが上手になってきているということがあります。そこで、所謂、上手な子に考えてほしいことがあります。1対1で抜ける人数には限度があるのでは…？ということです。頑張っても、チャンスメーカーはできるけ

れど、シュートは別の子が決めているという図式です。

では、所謂、上手な子はどうすれば良いのでしょうか？勿論、更に、個人の技術に磨きをかけるということがあります。最近の活動では、ドリブル、フェイントの精度を上げるという目標を掲げています。そして、フルコートの試合の合間にコーンを使ったドリブルの練習を入れたり、ダブルタッチのツータッチ目にボールを運ぶ位置を工夫したり、フェイントをいくつか組み合わせたりすることで、精度を上げる努力をしています。

更に、仲間を利用することを考えてみてはいかがでしょうか。安易にパスに逃げるということではなく、ドリブルをしていて、相手が集まってきたら、フリーの仲間に一旦ボールを預けて、密集から抜け出し、自らがフリーになったところで、再度パスを受け、シュートが打てる決定的な場面に顔を出すということを考えてみましょう。

#### 【フルコートのゲームでは…】

ミニゲームの良さを先ほど述べましたが、フルコートのゲームのデメリットがその裏側には潜んでいます。多くの人数でゲームを行えば、所謂、上手な子の陰に隠れてさぼったり、気後れして消極的なプレーに終始したりする子が当然出てきます。しかし、ある程度、ミニゲームで鍛えられていれば、安易にさぼったり、消極的なプレーに走ったりする子はそれほど多くはないであろうという見込みがありました。1年生から2年生の夏まで、ほぼ1年半近く、ミニゲームだけをしてきて、ミニゲームに慣れて

います。その中で、全員でサッカーをするという意識づけ、一生懸命にプレーをするという習慣づけができてきているという感触がありました。また、子どもたちの中に、フルコートのゲームへの渴望が高まってきているという実感もありました。正にフルコートのゲームを始めるタイミングであったということでしょうか。

#### 【偶然の産物】

とはいえ、今回のフルコートのゲーム導入は、いくつかの偶然が重なった結果でした。なかなか思うようにならないのが指導の難しさであり、面白さでもあるのですが…。一つは、高い気温と高い湿度に集中が途切れがちの子どもたちの存在です。二つ目はミニゲームも大切にしていたこと、三つ目はドリブルの精度を上げたいということです。こうした三つの要素が絡み合い、当初の練習計画を大幅に変更して、フルコートのゲームを行う決断をしました。フルコートのゲームに飢えていた子どもたちは、異様な暑さにも拘らず、思いの外良いパフォーマンスを見せてくれました。「瓢箪から駒」といった感じです。

当初、計画してきた練習メニューを、子どもたちの様子を見て、途中で変更することで導入されたフルコートのゲームなので、意図したというよりは偶然の産物であったということは紛れもない事実なのです。

(佐藤 敏明)

#### 幼児・小1

7/16に初のTRMを行いました。この日は、普段より長い時間が取れ

ましたので、ハーフコートで4チームずつのリーグ戦と順位決定戦を行いました。猛暑の中、全員が4試合を楽しむことが出来ました。最後の1位・2位決定戦は、かながわクラブ同士の対戦となり、2-2の同点引き分けで両チームが優勝となりました。この日の全員のプレーを見ての感想は、『対外試合になると緊張してしまったり、相手選手の勢いに気後れしてしまうのでは?』の心配を見事に吹き飛ばしてくれたことです。随所に積極的なプレーが見られ、ゴールもたくさん生まれました。自分のベストプレーを目指す、チームの仲間を励ます、他のチームの応援もできる。『わずか3ヶ月なのに成長しているなあ!』と感じました。それには、やよいSCが、かながわクラブと同様に、子供たちの育成にきちんと目を向けているチームでしたので、ゲーム中の子供たちへの声かけ(子供たちが楽しめるように褒めたり励ましたりする)が、かながわクラブの子供たちに「威圧/驚き」になることがなく、プレーに集中できたことが大きな要因だと思います。公式戦ともなれば、「何やってるんだ!」「そうじゃないだろう!」と大きな声で怒鳴ったり、一つ一つのプレーに注文を出す指導者がいます。そして、そんな声はかながわクラブの子供たちの耳にも響きます。反面教師として、それも経験だよ!と言えらるる良いのですが、かながわクラブの子供たちは、低学年のうちはいわば「無菌状態」ですので、今後のTRMについてもその点を共有できるチームと

進めて行きたいと考えています。

このたび、笠原さん、鈴木さんのお二人が幹事を引き受けてくださいました。下半期には保護者の皆さまにご参加、お手伝いいただくイベントがあります。先ずは9月以降に懇親会を予定しています。幹事さんへのご協力をよろしくお願いいたします。

(浜野 正男)

## PAPAS

### 【シーズン折り返し点を迎えて】

神奈川県シニアサッカーリーグの四十雀4部に所属しているPapasレックですが、シーズンの全11試合中8試合を終えて、1勝6敗1分け(勝ち点4)と昨年に続けて少々苦戦しています。とりわけ8試合で4得点と得点力不足に悩んでいます。

また、7月の試合では、実力的に五角のチームとの連戦がありましたが、後半追いつかれ、逆転されるの連続で残念ながら1分け1敗でした。

しかし、今シーズンの明るいニュースは、新戦力となる4名の若手(とは言いながらも40歳代前半ですが)の加入です。各メンバーが、徐々にチームになじんできて、最近の試合ではセンターラインを固める形になっています。成績にはまだ結びついていませんが、サッカーの内容では昨年よりも成長が感じられるようになってきています。

毎年、相手チームのレベルが上がってきている中、勝利を上げるこ

とはなかなか簡単なことではありませんが、秋に残された3戦は新戦力の融合でさらにレベルを上げて、必ず勝ち点を増やしていきたいと思っています。また、そのためにも、相手チームを上回る参加人数で走力でも圧倒したいものです。

ということで、レックでは引き続き新規加入メンバーを大歓迎しています。試合への参加人数を増やし、しかも、50歳オーバーのメンバーよりは走ることのできる若手メンバーが加わってくると大いに試合が楽しみにになります。

レックのメンバーのうち少なからずは、大人になってからサッカーを始めたメンバーであったり、子供のころ以来のサッカー再開組であったりします。エンジョイサッカーをモットーに、体力に応じてなるべく均等な出場時間を確保したりしていますので、興味のある方は、ぜひ参加を検討してみてください。

今年は、シーズンの半分を過ぎてしまいましたので、今のうちから港北小学校の活動に参加して体を慣らしてから、来年のシーズンに狙いを定めるという手もあります。まずは、港北小のパパスの活動に参加することから始めてみてください。よろしくお祈りします。

(平澤 祐介)

## ヨーガ

### 【3033 スキマヨガ 完成!】

神奈川県推奨する「3033 運動」をご存知ですか。30分の運動を週に3回3ヶ月続けることにより、体を

動かすことを習慣化していくのを目標としている運動です。確かに、それができたら体に良さそうですが、最大の問題は「具体的に何をどうやったら良いのか。」です。

これまでもウォーキングやストレッチといったことをテーマに 3033 運動に気軽に取り組めるようにするためのメニューが作られてきています。そして今回は、なんと「ヨガで 3033 運動を」ということで私が監修を担当することになったのです。

このような運動にヨガを使っていただけなんて、その内容を任せてくださるなんて、何と光栄なことなのでしょう。こんな場面ではこうしたら良いかな、こんな人にはこうしたら良いかな、などと考えていると限りなく想像が膨らみます。あまりにうれしくて夢がどんどん大きくなって收拾がつかなくなってしまうそうでした。

そんなわけで、県の方々とも何度も話し合いを重ね、構想から含めると約1年かけて、この度やっと完成です！DVD も作成されますが、すでにインターネットで動画が配信されています。「神奈川県HP 3033 スキマヨガ」で是非、検索してみてください。一コマ5分程度で行うことが出来るようになっていました。ポーズだけでなく呼吸法も入っていて体が硬いひとでも大丈夫。いろいろな場面でお役に立てると思います。ぜひ使ってくださいね。

(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** 100% UV

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