

Tricolor

大会・公式戦結果

JUNIOR YOUTH

【高円宮杯 2 回戦】

vs 大野台中学校 3-1○

YOUTH

【J ユースカップ 関東予選】

vs LSS MITAKA 0-2●

vs つくば FC 0-5●

【高円宮杯 神奈川県 U-18 リーグ】

vs 横浜創英高校 1-5●

vs 生田高校 5-4○

vs 新羽高校 3-2○

vs 松陽高校 3-3△

TOP

【県社会人リーグ 2 部 B ブロック】

vs 横須賀高校 OB クラブ 0-0△

PAPAS

☆OVER50

【市交歓試合】

vs F 神工 2-0○

☆OVER40

【市シニアマスターズ】

vs 神工 OB 0-1●

vs 日大 OB 4-2○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県社会人リーグ再開】

かながわクラブ TOP チームは 8 月 5 日(日)に横須賀高校 OB クラブと県リーグ第 7 節を行い、0-0 で引き分けました。試合は終始押し気味に展開しましたが、どうしても得点が奪えません。特に後半には決定的なチャンスがありながら、ポストに何度も嫌われタイムアップ。これで、リーグ戦は 6 勝 1

分けとなり、暫定順位で 2 位となっています。

9 月にはリーグ戦が数試合組まれる予定で、上位対決があります。何とか、上位チームから勝利をおさめたいと思っています。ぜひ、応援よろしくお願いたします。

9 月の試合日程は最終決定され次第クラブ HP に掲載いたしますのでご確認ください。

【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

J ユースカップ 関東予選が終了いたしました。昨年は決勝トーナメントに進出することができた同大会でしたが、今年は予選リーグ敗退となってしまいました。関東近県のクラブチームを相手に遠方での連戦の中で戦力を維持し結果を出さなくてはならない厳しさを改めて痛感させられました。

県 U-18 リーグはグループ首位チーム相手の敗戦はありましたが、それ以外のチームとは多少苦しみながらも 2 勝 1 分と接戦をものにすることができました。

なかなか戦力が安定せずに怪我や体調不良の影響もあり厳しい戦いが続いています。中心となって戦っているメンバーは本当に良く取り組むことができおり一戦一戦逞しく成長しています。また、毎試合参加しているジュニアユースの選手たちは、試合を重ねる毎に高校生年代の速くて強いサッカーに順応し成長し、戦力として逞しく戦っていて今後のさらなる成

長が非常に楽しみです。

9月は県U-18リーグが2試合残されており、ここで2勝することを直近の目標として取り組んでいきたいと考えております。新メンバーも多くまだまだ不安定な新チームですが、逆に伸びしろは大きいと感じております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

学校の夏休みも終わりクラブの夏休み期間の活動も終えてこちらは一息ついた感じですが、夏バテなのか少し倦怠感みみな8月下旬を過ごしております。

この夏休み期間は小学生の朝練習にも計10日間フル参戦しました。主に4年生に関わるが多かったのですがとても充実した時間を過ごささせていただきました。今回多く関わるようになった4年生は秋季大会がありますので是非応援にも行きたいと思っております。

前号でもお伝えしましたが、ジュニアユースの活動に6年生が参加してくれています。夏休み期間に6年生が参加できたトレーニング日は4回、トレーニングマッチは2回とあまり多く設定することができず申し訳なく思っておりますが、引き続き9月からも参加していただけるように準備してまいります。6年生にはジュニアユース活動に参加することで更なる成長につながると期待しております。

逆に6年生からも刺激を受けている中学生なのですが、8月下旬に高円宮杯という県予選トーナメントの初戦を戦いました。ゲーム内容はあまり良

くはなかったのですが辛勝で次のステージへ進めることができました。中学3年生にとっては集大成の場になる公式戦です。もう一度気を引き締めなおして次戦は良いゲームとなるように準備してまいりたいと思います。

まだまだ暑い日が続きますが私自身も夏バテぎみな身体をもう一度引き締めなおして中学生や小学生たちと向き合っていきたいと思っております。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

(新田 友和)

小6

夏休みの活動が終了いたしました。平日練習の後期日程も朝の時間帯とはいえ連日暑い日が続き、台風の影響による荒天の中での活動となった日もありました。その中でも多くの選手たちが毎日休まず参加し、人工芝の良いピッチで有意義なトレーニングを行うことができました。

天然芝や人工芝といったとてもよいグラウンド状態の中でトレーニングできるということで、パス&コントロールや流れの中で「止める・蹴る」の精度を上げるトレーニングを中心にいたしました。ほぼすべてのトレーニングにおいて、相手がいて相手との駆け引きが発生するような設定で行い、その中でボールを持っている選手はどのような選択肢があり、ボールを持っていない選手はどのような準備をすることができるかといった、個人の選択肢を増やしその選択肢をもとに判断することができるようになることをポイントにトレーニングを行ってまいりました。今後のトレ

ーニングマッチや9月から始まるJFAリーグの試合の中で、より理解を深めて自分のものにしていてもらいたいと考えております。

また、夏休み期間中にジュニアユースの練習やトレーニングマッチに参加する機会を設けました。ジュニアユースの公式戦の都合等もあり、予想より少ない回数になってしまったり、直前の案内になってしまったこともありましたが、その中でも多くの選手が可能な限り積極的に参加してくれました。参加した選手は速くて強い中学生年代のサッカーに徐々に目が慣れ体が慣れてきて、回を重ねる毎に明らかに順応することができておりました。また、同会場では高校生も一緒に活動していることが多く、ユース vs ジュニアユースといったゲームも行っており、そういった上の年代の速く激しいサッカーを間近で体感することができることは、とても良い刺激・経験となっていると思います。上のカテゴリーのあるクラブチームならではの特権と言えると思います。9月以降もジュニアユースへの練習参加や試合への参加の機会を設けていきますので、ぜひ積極的に参加してみてください。

(豊田 泰弘)

小5

【夏休みの取り組みと成果】

今年の夏休みは、早朝練習に始まり神栖合宿、招待杯、トレーニングマッチと活動することができました。例年以上の猛暑が続きましたが、元気な姿を見せてくれました。保護者の皆様のサポートに感謝します。

夏休みの締めくくりとしてトレーニングマッチを行うことができ、夏休みを通して取り組んできた「全員が攻撃に参加してゴールに向かうこと」、「ピッチの深さ、広さを利用して攻撃すること」を試合のなかで表現することができ始めたかな感じています。受け身ならず勇気を持ち一人で相手からボールを奪いにいく守備が彼らの良さでしたが、ボールを奪ってから孤立する、パスを引き出す人の動きが足りないという課題を夏休みの初めに共有し、少しずつですが助け合いながらプレーすることができて始めています。自分たちより上手な選手、チームとの試合を通して、気づきや自信を得ながら少しずつサッカーの複雑な部分を理解したり、しようとする選手が増えています。試合前、ハーフタイム、試合後に私に提案したり仲間同士で意見交換をする場面が増えており、結果だけを見れば残念ですが、ぜひピッチでの彼らの戦う姿を見ていただきたいと思います。これからどんなプレーが見られるのか、彼らの成長に期待しながらサポートしたいと思います。

(嘉手納 大輝)

小4

春の大会から約3カ月が経ち、秋の大会が近づいてきました。

この3カ月、周りを見ることや、切り替えを早くすることなど、子どもたちには口うるさく指導してきました。少しずつではありますが、試合中のプレーにも変化が出てきています。本番でその力が発揮できるよう大会が始まるまで引き続きしっかりと準備していき

ます。

春の大会以上の成績を残せるように、また子ども達が楽しくプレーできることが目標です。まだまだ暑い日が続きますので、体調管理にはお気を付け下さい。

(菊地 健志郎)

小3

【4対4】

ここ最近では、朝練を中心に4人対4人を集中的に行っています。4人対4人のトレーニングには試合中の局面が繰り返し再現できやすいというメリットがあります。つまり、1チームに4人いるということはボール保持者に対して、少なくとも3方向(前か後・左か右)へのパスコースを作ることが可能になります。これは実際の試合の中でも求められることです。11人の試合のほぼ縮小版とも言えるくらい、試合中での局面が再現され、繰り返されることとなります。誰か一人でもさぼると、パスを模索しても出せず、ドリブル突破を図っても4人全員を抜くことができず、なかなかチームとして機能しないこととなります。攻撃では常にパスコースを作り出す動きを、守備ではワンサイドを消しながらのアプローチとインターセプトを狙う動きが求められることとなるのです。

更に難しさを増す要素として、サッカーの特徴でもあるのですが、グラウンド上での動きが自由であることが挙げられます。刻々と状況に変化があり、その変化が多様で、完ぺきに再現されることがないのです。仲間の4人がそれぞれに動く動きが全く同じとは限

りませんし、更には、相手の4人の動きの一つ一つが以前と同じ動きをすることなどほとんど有り得ないことになります。ということは、なかなかパターンを練習するには馴染まないということにもなりますが、パターン練習以上の価値もあります。

【考えるということ…】

様々な局面において、個々の選手たちの選択が、指導者の思い描く通りの選択肢であることもあれば、思いもつかない発想の選択肢を選択する場面もあります。前者の場合には、どんなに頑張っても私(佐藤)以上の選手にはなれないということになりますし、後者の場合には大いに将来性や可能性を感じさせるプレーであるということになります。また、全くセオリー(サッカーにそもそもセオリーというものが存在するのかどうかとも疑問なのですが…)無視の選択肢を選択する場面もあります。その際には、プレーの流れの中で、あるいはいったんプレーを止めて、選手たちに問いかけます。「どうして…?」「どうすればよかった?」「ほかに選択肢は?」などと質問します。プレーを止めている場合は全員で考えてもらうこともします。

大切なのは、どのように考えてそのプレーを選択したかということです。失敗したことが問題では全くありません。どのように考え、実行し、失敗したのかを振り返り、では、次はどのように考えて、プレーを選択するのかを考えて、プレーを選択するのが大切なのです。一番困るのが、答えの出ないプレーです。来たボールを何も考えずに無闇に蹴ってしまった場合、何も考えずに闇雲にドリブ

ルを始めた場合などは、「どうして？」と問いかけられても、選手からは何も答えが返ってきません。せめて、ではどうしたら良かったのかを真剣考えて欲しいところではあります。

【ミスは構わない！】

勘違いしてもらっては困りますが、練習において、ミスをするのは全く構いません。できないから練習するのですし、練習というのはできないことをできるようにするために行うのですから。ただ、そのミスの原因がどのように考えたことで起きたのかをきちんと自分で把握することが重要なのです。脳的には、考えもなくプレーをするということは、反射以外あり得ないので。自らの脳みそからの指示がなければ、体は動きません。ですから、どんなプレーにも自らの考えが反映されているはずですよ。

仮に間違った選択肢であっても、「どうして？」という問いに対して、きちんと答えられた場合には、その答えを尊重します。考えてプレーをしたことを褒めます。しかし、そのうえで、他の選択肢がなかったのかを考えます。サッカーは頭を使うスポーツなのです。決してヘッドイングをするスポーツという意味ではありません。頭の外側も中身(脳)も使うスポーツだということです。

【頭でサッカーを…】

3年生ぐらいになると頭でサッカーをする選手が見られるようになります。そうすると、もうお団子サッカーからは卒業ということになります。オフサイドを勉強すると、オフサイドトラップというものがあるということを知ります。パス

には、足元へのパスとスペースへのパスがあることを知ると、スペースの見つけ方や作り方に興味を抱くようになります。また、4人対4人では、指導者以上に「そうじゃない、右だろ！」とか、「今は、足元ではなくスペース！」とか声を発する選手も出てきました。指導者に指摘されるより、同じ学年の選手に言われるほうが、影響力があるかもしれません。まだまだ少数ですが、徐々に、考える習慣づけが身につけている選手や考えながらプレーをする選手が出てきていることも事実です。更に、お互いがボールを要求しながら、動き方に指示を出しながら、プレーができるようになると良いと思います。

【自己を犠牲にするプレーを…】

先日は、味方の選手が自分の方にドリブルで仕掛けてきた際に、その場からその選手の外側を、ディフェンスを引き連れて大きく回って、パスコースを開けてあげるといった自己犠牲のプレーも教えました。この考え方が浸透するまでには、まだまだ時間はかかります。しかし、サッカーの試合の中で、ボールに触れている時間は数分(2~3分)と言われていることもあり、では、その他の87~88分は何をしているのかを考えてみようという宿題にしてあります。ボールばかりをひたすら追いかけているのではないはずですよ。勿論、休憩などしているはずもありません。プロの試合を見る時には、ボールを持っていない選手がどのような動きをしているのかに注目すれば、答えが見つかるかもしれません。サッカーでは、プレーの選択肢にも正解はたくさ

んありますし、この宿題の答えもたくさんあるはずですよ。普段一つの正解を出すために汲々している選手たちにとって、考えてきた答えはすべて正解というこんな宿題も、たまにはありかも知れません。

(佐藤 敏明)

小2

この数ヶ月で子どもたちの練習や試合の際のサッカーに対する意識が変わってきたことを感じる事ができ、非常に頼もしく感じております。

ここ最近の取り組みとしては、バウンドしているボールの処理であったり、ドリブルする際の歩幅であったり、最適なボールの置き所がまだ分かっておらず、試合ではボールを簡単に失ってしまうところが気になるので、練習ではそういった部分を中心に取り組んでいます。

子どもたちには毎回テーマを掲げ意識させながら個々の能力向上につなげられるよう取り組んでいます。ドリブルやパスなどの基礎的な部分がしっかりできないと試合では通用しません。ただ、基礎とはいえ誰もが簡単に上手にできるようになるわけではありません。失敗しても諦めるのではなく、少しでも自分なりに工夫し挑戦し続ければ必ず出来るようになるという練習では子どもたちに伝えています。

今月から秋の市大会が始まります。普段取り組んでいることが少しでも試合で出せるよう、引き続き取り組んでいきます。保護者の皆様におかれましては、ぜひ温かい応援で子どもたちを見守っていただきますようお願いいたします。

(栗城 聖也)

幼児・小1

異常とも言える暑さ続きの今年の夏でしたが、子供たちが、命の危険にもつながる熱中症にならず、一人も事故なく乗り切れたことにホッとしています。お子様の日頃の健康管理、帽子の着用や飲み物の準備など、保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝しております。

8月18日(土)に3チームでの交流戦を行いました。参加者を2チームに分けて、それぞれが4試合(10分間×4)を楽しむことができました。結果は1勝6敗1分けでしたが、失点のほとんどが、GKにシュートをキャッチされ、ジャンボキックされたボールがセンターラインに一人残ったFWへのパスとなり、そのままドリブルで持ち込まれてからのシュートを止めることができなかったものです。

かながわクラブは全員が相手陣内に攻め込んでいきますので、相手チームの作戦は2チームとも際めてシンプルなもの。そして、2チームとも選手たちがそのシーンを作り出すべく集中してプレーしていました。その場面を見ながら、私は、古くは、1982年の市大会決勝戦で0-1で敗れた試合を思い出していました。試合のほぼすべての時間でボールをキープし、何度もシュートまで持ち込むも決まらず、たった1度だけ、オフサイドギリギリのラインで待ち構えるFWにパスを通されて失点！勝つための作戦をコーチが指示し、2年生の子供たちが各自の役割を果たしていく。大げさに言えばカルチャーショックでした。子どもたちが自分たちで考えて導き出し

たプレーではなかったからです。以来、何度も同じような場面に出会ってきましたが、私の考え方は変わっていません。

それは、いろいろな状況に応じた判断とプレーが、子供たち自身の判断に基づいたものであるべき、だということです。「蹴れ！」「行け！」「戻れ！」「出せ！」と言われなければプレーできなくなってしまうことは、子どもたちから(サッカーに限らず)プレーする楽しさを奪ってしまっていると思います。

18日の試合では、繰り返し奪われる失点に対して、二人が自ら対策を考えだしました。二人はどちらも相手ゴール前までボールを運ぶことができましたが、お互いのプレーを見ながらポジションを上げ下げして、同時にセンターライン付近に待機する相手FWを視野に入れながら互いの距離を適度に保ちプレーし始めたのです。なんと賢い子たちなんでしょう。「これぞ、かながわクラブ！」と心の中で叫んでしまいました。

このプレーの重要性、楽しさ、難しさは次の活動時や次回のTRMで子供たち全員に伝えます。また、今はまだそのレベルに到達していない子供たちに、トレーニング中のすべての動きにそのプレーにつながる基本が含まれていることを伝えていきます。その結果、チームの全員が、いろいろな状況に応じた判断とそれを表現できる技術を身につけられるように関わっていきます。

(浜野 正男)

PAPAS

異常とも言える暑さが続いた今年の夏がようやく終わろうとしています。40℃超えなど今まで体験したことがなく、子供たちにとっては、来年以降の夏休みに関しては、その時期や期間について検討しなければならなくなるのでしょうか。

パパスの港北小での活動は8:00～9:30ですので、WBGT(暑さ指数)が危険レベル(31℃以上)になることはありませんでしたが、ギラギラと照りつける太陽のもとで激しい運動を行えば、いくら港北小サイズで6分～8分のゲームであっても、体力の消耗に加え、集中力の維持も難しくなってしまう、思わぬアクシデント、事故、怪我が心配されましたが、無事故で乗り越えることができホッとしています。

9月はまだまだ暑さが続きそうで、また、夏の疲れも溜まって、思わぬ事故にも繋がりがかねませんので、昨年の記事から再度注意事項をお伝えします。

【集合時間、プレーする上でのお願い】

●コート3周のジョギングを終えて、8:00には準備体操を始められるようにご準備ください。遅刻したら各自でジョギング、ストレッチを行うこと。

●ストッキングを必ず着用してください。怪我防止の為にすね当ても着用が望ましい。

●前日はきちんと睡眠をとり、当日も起き抜けで駆けつけるのではなく、軽食を済ませて参加してください。

●活動中は水分をこまめにとり、関節や筋肉に違和感があれば無理をせ

ずプレーを中断することで、事故や怪我を防ぐようにしましょう。

(浜野 正男)

ヨーガ

【夏休み】

暑い夏が大好きな私ですが、今年の夏は少し暑すぎるように感じます。

そこで、2泊3日の避暑旅行へ行ってきました。行先は山梨県です。山梨といえば甲府盆地。内陸の盆地は日中の気温が高く、避暑といった場所ではないように思えます。確かに日中の気温は横浜と変わらないくらいに上がるのですが、夕方から夜にかけてはとても爽やかな涼しさです。空気も乾燥していてさらさらとした感じ。

しかも、果物好きの私にはたまらない果物王国です。去年は6月に行ってサクランボ狩りを楽しみました。そして、今年は、この8月に行ってブドウ狩りです。それもブドウの王様ともいえる巨峰が好きなだけ食べられる。なんて幸せなのでしょう。

山梨の清らかな空気の中で呼吸法をして、ゆったりとポーズをとって。体中にフレッシュなエネルギーをもらうことができました。

9月19日から水曜ヨーガクラスが始まります。このエネルギーを皆様にもお届けしたいと思っています。ご参加をお待ちしております。

(伊藤 玲子)

**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
 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: 045-432-2216
 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



伊藤 玲子 先生

日本テレビに出演



**YOKOHAMA
ANDO
SPORTS**

アンドウスポーツ

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**

TEL/FAX 045-431-0408 〒221-0014 横浜市神奈川区入江 2-19-11 大口増田ビル 203号