

TRICOLOR

クリスマスフェスタ 2018

12月24日(祝・月)に、クリスマスフェスタ 2018 を港北小学校にて開催予定です。各学年の時間帯・詳細につきましては予定表および担当コーチからの案内でご確認ください。

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ください。最後には子供たちのプレゼント交換もごさいます。

小学生はこの活動が今年最後の活動となる学年もあります。ぜひ皆様一緒に楽しみましょう。

大会・公式戦結果

小4

【三浦 U-10 サッカー大会】

■予選リーグ

vs カルペソール湘南 2-1○

vs 八松 SC 1-0○

vs 元石川 SC 1-0○

■決勝戦

vs 陵南オレンジ 1-0○

※最終順位:優勝

小6

【若葉台カップ】

■予選リーグ

vs 嶮山キッカーズ 3-1○

vs 戸塚 FC 2-0○

■決勝戦

vs CFG-YOKOHAMA 0-1●

※最終順位:準優勝

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 横須賀シーガルス 2nd 1-5●

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs 綾瀬 FC 6-0○

TOP

【県社会人リーグ 2部 3位決定戦】

vs 大沢 FC 2-1○

【市民大会サッカー一般の部】

vs デイヴェループ FC 2-0○

【市社会人サッカーリーグ】

vs FC ASANO 4-0○

PAPAS

☆OVER50

【市交歓試合】

vs 三春台 50 2-0○

今、グラウンドでは...

TOP

【県社会人リーグ 2部 順位決定戦】

TOP チームは最終的に2部 Bブロックで2位となり、11月25日(日)に2部 Aブロックの2位チームの大沢 FC との順位決定戦を行いました。

試合は序盤にコーナーキックから先制されたものの、落ち着いて試合を運び、後半にチームキャプテンの#13 建部のミドルシュートが見事に決まり、試合は振り出しに。さらに後半途中から入った#8 伊藤の個人技から最後は#4 三輪のミドルが決まり勝ち越し、終盤はお互いに気力を振り絞っての激しいボールの奪い合いになりましたが、

そのまま勝利することができました。

この結果、昨年と同じく1月13日(日)に1部8位の横須賀マリノFCとの入れ替え戦を戦うことになりました。入れ替え戦なので、かながわクラブが勝利することが1部昇格の条件になります。年明け早々の大一番、TOPチームとしてできる限りの準備をして、昨年の轍を踏まないように勝利して、1部に昇格したいと思っております。

横須賀マリノFCの地元である横須賀リーフスタジアム、また、夜のゲームになりますが、時間の許す限りTOPチームの応援よろしく願いいたします。

【試合予定】

県社会人リーグ1部/2部入れ替え戦
1月13日(日) 19:05 キックオフ
横須賀リーフスタジアム
vs 横須賀マリノFC

【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

11月は神奈川県クラブユースリーグの第2戦を行い、綾瀬FCに対し6-0と勝利することができました。立ち上がりは硬さが見られ攻め込まれる時間帯も多少ありましたが、苦しい時間帯を失点せず乗り切ることができると、徐々に落ち着きを取り戻して結果的には終始主導権を握りながら試合を進めることができました。これで初戦のヴェルディ相模原戦に続き2戦2勝とすることができました。次戦は格上の相手との試合となりますがしっかりと良い準備をして臨みたいと良い雰

囲気でトレーニングを行っております。

日頃の活動ではぎりぎりの人数でのトレーニングを行っておりますが、少人数ならではの良いトレーニングができていると実感しております。とにかくボールに触れる時間を多くとることにより、個々の能力・判断は確実に向上しており、チームとしての連携・結束も深まってきております。

12月中に予定されている神奈川県クラブユースリーグの予選2試合と順位決定戦、年始に参加する寒川招待杯に向けて良い結果が出せるよう引き続き取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

U-15リーグ2ndステージ、U-14リーグ共に全日程が終了いたしました。

U-15リーグでは、3年生たちが最後までしっかり戦ってくれました。

U-14リーグでは、小学6年生のバックアップもあり、こちらも最後までしっかり戦うことが出来ました。

選手のみなさん、ご苦労様でした。また選手を支えてくださる保護者のみなさま、いつもありがとうございます。合わせて小学6年生の保護者のみなさまにも選手の招集に関してご理解いただいたことに大変感謝しております。ありがとうございました。

選手たちにとっても公式戦というのは一つの目標になることから選手のみなさんにはまた次の公式戦までに個々のレベルアップやまたチームとしてのレベルアップを追及していき、次の公式戦では更なるものが得られるよ

うにこれからも向上心を持って活動してもらいたいと思います。引き続きよろしく願いいたします。

今月は、2019年度新中学1年生対象のジュニアユースセレクションを実施することが出来ました。日曜日の夜開催にも関わらず20名を超える選手(クラブ内選手含む)にお集まりいただきました。ありがとうございました。今回、外部の参加選手たちは、一度は体験練習会に参加していただいていた選手ばかりでしたが、「セレクション」という響きに多少の緊張感があるなかでの時間となりました。参加した選手たちはそれぞれが持っているものをしっかり体で表現してくれていました。この先、今回参加していただいた選手たちが中心となっていきますが、12月以降も引き続き体験練習会は開催していきます。今回セレクションに参加できなかった選手には引き続き練習参加していただき、また新たに参加していただける選手“新たな出会い”にも大いに期待して活動を進めて参りたいと思いますので、引き続きよろしく願いいたします。

最後に、こここのところ寒くなってきてジュニアユースの選手のなかでも体調崩している者が出てきております。今年も残すところあと一ヶ月となりましたので、クラブに関わる全てのみなさんにはお身体にはじゅうぶんに気をつけていただき、年末には元気に年を越せるよう願っております。

引き続き12月もどうぞよろしく願いいたします。

(新田 友和)

小6

【招待杯】

11月には招待杯に参加しました。結果は惜しくも準優勝と悔しい結果となってしまいましたが、決勝戦までは危なげなく勝利することができたことや、良いプレー・判断を随所で見ることができ、確実に成長していることを感じることができました。ただ、まだまだプレーの選択肢を整理できていなかったり、プレッシャーがかかると普段のプレーが出来なかったりと課題もありますので、引き続き日頃の活動の中で取り組んでいきたいと思えます。

【ジュニアユースセレクション】

ジュニアユース新中1対象のセレクションを実施し、内部生の多くも参加してもらいました。かながわクラブのジュニアユースに入部を希望する本気の外部生とプレーすることにより、内部生も刺激を受けて良い緊張感の中で活動することができました。ぜひ現小6の中から1人でも多く引き続きジュニアユースに進み、引き続き一緒にサッカーをしていきたいと心から願っております。

【懇親会】

親子フットサル&BBQの懇親会を行いました。選手・保護者・コーチによる強度の高い本気のフットサルの後に、たくさんの素晴らしい食材によるBBQと非常に楽しく有意義な時間を過ごすことができました。企画・準備・進行をいただいた幹事を中心とした保護者の皆様、本当にありがとうございました。

まだまだ小6の活動は続きますので、引き続き宜しくお願いいたします。

す。

(豊田 泰弘)

小5

11月の練習試合では、ディフェンス、ドリブル、パスワーク、シュートなど全てが格上の相手に対して、なかなかシュートを打てず防戦一方だった試合もあれば、一人ひとりが積極的に相手選手からボールを奪い、シュートで終わる場面を多く作り出して勝利した試合もあり、課題と収穫を得ることができました。

課題は、攻守においてまだまだボールを見ている“だけ”になってしまう選手、場面が目立ち、自分たちのチャンスを失くす、あるいは相手の得点に繋がってしまうことです。ボールを持った相手を追いかけるだけではボールを奪うことはできず、ボールに触らなければボールを奪うことはできません。ただ立っている、走るだけでは味方からボールを引き出すこともできません(状況によっては、走るのではなく立ち止まった方がボールを奪ったり貰えることもあります)。様々な状況で、ボールを奪うための相手との距離や、味方からボールをもらうためには何処にいるべきなのかチーム全体で共有しようと取り組んでいます。攻守ともにボールを扱うためには味方、相手、空間を把握するために目、脳、身体を的確に働かせることが必要です。トレーニングの難度、強度を少しずつ高めているところですが、選手同士のぶつかり合いを含めた意見交換、良いプレーでの盛り上がりなど、緊張と緩和のバランスがとれ始め、チーム

として良い方向に向かっていると感じています。

この学年には得意不得意はありませんが、攻撃の選手、守備の選手を決めていません。全員がゴールを奪うためにボールを奪うこと、得点をとることを目指してきました。彼らの良さである個々のアイデアと豪快さをもった攻撃、相手ゴールに向かうための攻撃的な守備を更に高いレベルで表現できるよう一歩ずつ取り組んでいきます。

(嘉手納 大輝)

小4

11月に行われた三浦招待杯では、見事優勝することができました。それまでTRMの中でも『勝ち切る』ことができずに、負け癖がつきそうな時期だったのでこの結果によって、子ども達も自信をつけてくれればと思います。

1月には県大会が実施されます。県大会はトーナメント方式のため、負ければ即終了となります。今まで、ほとんどリーグ戦の経験しかない子ども達にとってはとても緊張するのではないのでしょうか。それも経験です。負けたら終わりという状況の中で、子ども達がどんなプレーを見せてくれるのか楽しみです。日頃の活動を大切に、しっかりと準備をして臨みたいと思います。

(菊地 健志郎)

小3

【些細なことにもこだわりを！】

11月はたまたま4年生と一緒に練習する機会がありました。勿論、平日

(水・金曜日)には、一緒にトレーニングをしているのですが、今回の4年生と一緒に練習に、やや消極的な姿勢の子どもたちが見られました(4年生にも同様な雰囲気がありました)。やはり、上の学年、上手な人たちと一緒に練習する際には、うまくできなかつたら…とか、どうせ、敵わないから…などという後ろ向きな気持ちが生じるのは必然です。

しかし、「学ぶ」は「真似ぶ」ということが語源とも言われています。上手な上級生のプレーを間近に見て、それを真似して、盗む(身に着ける)絶好のチャンスでもあるのです。「負けるのが当たり前、勝てたらラッキー」ぐらいの気持ちでチャレンジしてほしいところです。上級生に限らず、沢海塾(?)でも、お父様方にどんどんチャレンジすると良いでしょう。得点を決められたり、シュートを防がれたりしても、「大人げない！」と嘆く前に、大人たちを本気にさせた自分たちのプレーに誇りを持つべきです。

【チーム内でもチャレンジを…】

同じ学年の中でも、上手い下手はさておき、自分とは違うプレーをする仲間の真似をしたり、上手な選手にチャレンジしたりすることをお勧めします。切磋琢磨という言葉があります。前回も書きましたが、下の子からの突き上げがあって、上の子たちも負けまいと努力することで、チーム全体の力が上がります。選抜組には敵わないと諦めるのではなく、同じ3年生としてできないはずがないと考えましょう。いつか選抜組に入ってやるぞという気持ちで努力することが大切です。そし

て、選抜組に入った人も、その立場に胡坐をかかなく、絶対に選抜組から落とされないように努力をするべきでしょう。チーム内の全員が同じ目標(勝利を目指して)に向かって努力することが勝利への近道になります。

大切なのは、どんな時でも一生懸命にプレーをすることなのです。あまり上手くない選手に「上手なプレーを心がけなさい」とは決して言いませんし、上手な選手に「もっと上手にプレーをしなさい」とも決して言いません。また、教えたこと以上のことを要求することはありません。どちらもできる訳がないのですから…。そうではなく、自らの最大限のパフォーマンスを発揮すること、一生懸命にプレーをすることだけが求められるのです。一生懸命にプレーをすることは、心がけ一つで誰にでもできるはずです。

【サイレントカップ】

愛知県で定期的に行われている「サイレントカップ」というサッカー大会があります。指導者や保護者は口出しせず、黙って見守ろうというサッカー大会です。これには、子どもたちの主体性を高め、問題解決能力やコミュニケーション能力を養おうという意図があるのだそうです。この大会を始めたきっかけを「どの試合も監督やコーチが子どもたちを先導し、多くの指示が飛び交う。ミス指摘され、ベンチに下げられた子どもが叱責を受ける。そんな様子に疑問を感じた」と述べています。ピッチ脇に大人は入れないので、試合前のウォーミングアップや先発メンバーの決定、作戦、選手交代まで、試合にかかわるすべてを子ども

たちが行います。試合には全員が出ることが一つのルールとなっているようです。

この大会を通じて明らかになってきたことがあります。それは、試合では、相手のカウンターを受けての失点が多くなる傾向があること、つまり、指導者の指示がないと、スペースを突かれる場面が増えることです。これは守備意識が低いというよりは、得点をしたという子どもの本能的な欲求の表れなのです。こうして、大人が黙るサッカーでは子どもたちの主体性だけでなく、得点に結びつくプレーを目指す積極性も育むことができるのだということです。

試合中にほとんど指示(声)を出さないサイレントコーチとしては、かながわクラブが目指すものの一つが、このサッカー大会でも具現化されているように思います。低学年では、子どもたちの本能に任せてボールを誰にも触らせないようにプレーすることを奨励し、中学年では、防御よりも攻めの姿勢、積極性を大切に育み、相手より1点でも多く得点することを目指し、最終的に、高学年で頭を使った組織的なサッカーができるようになれば良いのではないのでしょうか。

【懇親会を終えて…】

年に数回、保護者や子どもたちとの懇親会行っていますが、今回は子ども抜きの大人数だけの懇親会を開催してもらいました。じっくりとお話を伺いながら、当たり前ではありますが、親としての、子どもに対する熱い気持ち、期待がひしひしと伝わってくる会でした。やはり、親子関係がきちんと

構築されているので、どんなに試合中の厳しい指摘であっても、子どもたちは素直に受け止めることができるでしょう。勿論、その厳しさの裏側には、きっと親としての温かいフォローの側面もあることは間違いありません。親子の絆の強さの前には、指導者と選手(子ども)という信頼関係も全く敵うものではありません。

大切な子どもたちの成長の一助となるべく、サッカーの指導に携わることができることに、今更ながら重い責任を感じてしまいました。子どもたちの可能性、能力は無限です。子どもたちの可能性や能力を最大限に引き出すことに、指導者としての能力が問われるのですから…。かながわクラブの活動を通じて、自ら考えプレーをする主体性や何事にもチャレンジする積極性を、子どもたちには身につけさせたいものです。

(佐藤 敏明)

小 2

11月にはルーキーリーグ、TRMと対外試合を行う機会がありました。

ルーキーリーグでは、ミーティングの中で2戦2勝して帰りたいという子ども達から強い意思を感じました。結果的には1勝1敗となりましたが、しっかりと最後まで戦うことができ、結果的に負けてしまった試合でもチャンスがいくつかありました。惜しくも決めきれず悔しい結果となってしまいましたが、いい経験になったのではないのでしょうか。

TRMでは初めての現地集合と2チーム編成にて試合を行いました。

日頃取り組んでいるプレーが試合で

できている子もいれば、思い通りにプレーできていない子もいましたが、ミスも成長する上で大切なことだと思っているので、ミスに対してただ激を飛ばし怒ったように指摘するのではなく、そのプレーに対してその場面でどうしたらより良いプレーができたのかアドバイスをしながら、考えさせるように取り組んでいきました。体の向き、ボールの置き所、顔が上がって敵・味方が見ることができるようになるのと自然と余裕をもってプレーができるようになりますので、引き続き日頃の活動の中で取り組んでいきたいと思えます。

(栗城 聖也)

幼児・小 1

11月25日のゼブラとの交流戦では、24名で8試合を楽しむことが出来ました。チーム編成については、技術・走力・体力・戦う意欲を総合的に判断しての均等割りにしましたが、これはあくまでも現時点での総合力であり、佐藤コーチからは、子どもたち一人ひとりが予想以上のパフォーマンスをしていたとのコメントをもらいましたので、子どもたち一人ひとりがさらに成長してくれることを期待しています。

同日にジュニアユースのセレクションが開催され、小6生とそれまで練習会に参加していた外部チーム生がともに参加してくれました。ボールコントロールのトレーニング、ハーフコートでのゲームを通して、キック・コントロール・創造性・取り組む姿勢を評価しました。結果は後日発表されます。全員がジュニアユースでプレーしてくれることを願っています。

2時間の活動では、多くの保護者が見守る中、また、コーチ9名が採点シートらしきものを持って、選手一人ひとりを見つめているので、始めのうちは緊張して、普段通りのプレーができていない様子でしたが、ゲームになってからは徐々に本来の一人ひとりのプレーが出来るようになりました。公式戦とはまた違ったプレッシャーの中でサッカーをするまたとない経験となりました。

6年生のプレーを見ていて気づき、感じたことは、ボールを蹴る時の姿勢とボールを持っていない時の周りを見る動作でした。トレーニングでは、パスを受けたあとに前方のマーカーを狙ってパスする際に、インサイドキックで蹴ったあとの身体が後傾する子どもたちが多く見受けられました。筋力が未発達でボールを強く蹴ることが出来ない年代ですが、中学生からはボールが5号球となり目標とする距離も長くなります。それに対応できるようにさらにトレーニングを積んで欲しいと思います。

ボールを持っていない時に周りを見る動作については、相手のプレッシャーに応じてプレースピードがさらに上がる年代となりますので、ボールを受ける前の状況判断とボールを受ける姿勢がとても重要となります。これについては、9月の4年生の公式戦で見た他チームの一人の選手を思い浮かべます。チームの要(と私は注目して見ていました)であるその選手は、DF・MFからパスを受け、また、中盤でボールを奪ってから、FWへのセンタリング、スルーパス、そして自らのドリ

ブルやシュートで多くのチャンスを生み出し、得点にも繋げていました。注目したのはどのプレーの前にも「周りを見ていたことです。何度も首を振って、味方はもちろん相手選手の位置を確認し、自分のポジションを調整する。そして、ボールを受けた、奪った瞬間に「思い描いていたプレー」を実際にやっけてのける。見ていてワクワクしました。「やっている本人もプレーを楽しんでいるんだろうなあ！」と嬉しくなりました。

技術は必ず向上していきます。筋力も体力も身体の成長に伴って向上していきます。しかし、同じトレーニングによって意識づけや習慣づけしていても、選手一人ひとりの能力、理解力、判断力には違いがあります。そして、ボールコントロールとボディバランス、イメージ通りのプレーを支えていくのは判断力であり、それを可能にさせるのが「周りを見ること」なのです。この点を踏まえて、幼児・小1の子どもたちが小学生年代からジュニアユースに自信を持って継続できるように、さまざまな場面を利用して「周りを見ること」ができるように指導していきます。

【今後の予定】

●12月24日(祝) 8:00～9:30 港北小クリスマスフェスタ(親子サッカー)

●1月6日(日) 9:30～11:00 港北小新年蹴り初めの活動です。

(浜野 正男)

PAPAS

【県シニアリーグ新年度登録締切】

REC&COMP の県シニアリーグへの2019年度の登録は、例年通り12月31日が締切です。大変早いとお思いかもかもしれませんが、例年通りのことですのでご了承ください。

後ほど、PAPAS GM の私からメールで、PAPAS メンバー全員の方に、REC&COMP への登録を含めた新年度への意思確認をおこないます。様々なご都合で、PAPAS を休部する方や REC&COMP からの退部や移籍を考えている方もいらっしゃると思います。そうした方も含め、是非ご協力をお願いします。現在 REC & COMP に加入のメンバーへは、服部/瀬長からのメールで意思確認を実施します。REC&COMP メンバーは登録確認が重複しますが、ご理解とご協力をよろしくをお願いします。

新年度に40代になる方や、県シニアリーグでシニアの試合を楽しんでみようかという方たちの REC&COMP への参加をお待ちしています。

また、横浜市シニア委員会主催試合に参加している OVER50&40 両チームへの参加も募っています。この市シニアへの登録は、来年の年4月ですが、現時点での意向を確認させてください。なお、REC&COMP 参加者は自動的に全員を市シニアに登録し別途費用は徴収しません。REC&COMP の参加費用は年額7,500円と本年同額と考えておりますが、参加人数等によって変動があることを御承知願います。

(茅野 英一)

ヨーガ

【YOKOHAMA BAYSIDE SPORTS CARNIVAL 2018】

ある日、私の携帯に電話がかかってきました。私が運動指導者として駆け出しの頃にお世話になった方からでした。しばらく連絡をとることのなかった方から突然どうしたのかと出てみると、赤レンガ倉庫にてスポーツイベントを企画しているが、そこでヨーガの体験クラスを担当してみないかという内容でした。

期日は11月17日の土曜日。赤レンガ倉庫の2棟にはさまれたイベント会場に70名ほどが入れるスペースを作り、海にむかって大栈橋やベイブリッジをながめながら、外でヨーガを行うという企画です。これは面白そう。その場で担当を承諾し、準備、実行へと話が進みました。

わくわくと指導案を考えていた一週間前の天気予報はイベントの日だけ雨。その前後の予報はずっとお天気なのに、です。でも、きっと晴れると信じつつ告知と宣伝を行いながら迎えた当日。晴れました。見事に晴れ。その上例年のこの時期にないほどの暖かさ。風も穏やかです。素晴らしい環境の中、気持ちよくヨーガのクラスを2本行うことができました。太陽、空、海、大地、風・・・すべてからパワーをもらったイベントでした。ご参加いただいた方々、ご協力いただいた方々ありがとうございました。

このところ外部からのイベント依頼が続いています。どれも今までは直接的にはヨーガのかかわりではなかった方からの依頼です。多くの人に囲ま

れて自分が存在している。支えられ助けられていると感じます。感謝の気持ちを大切にしつつ12月のイベントも頑張りたいと思っています。そして来年へ。さらにヨガを広めることができますように。

(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:045-482-2216
 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



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