

TRICOLOR

大人のためのフットサル大会

今年度も幼児・小学生クラブ員の保護者による、学年対抗大人のためのフットサル大会を以下のとおり実施いたします。小学生の学年毎に保護者によるチームを編成し、学年対抗で楽しみながらフットサルを行います。年に一度の大人のためのイベントとなります。ぜひ皆さん奮ってご参加ください。

■主旨：

1. 幼児・小学生の保護者の親睦を深める
2. 見るだけでなく、実際にプレーする楽しさを味わう

■日時：2月11日(日) 9:30-13:30

■会場：横浜市立港北小学校 校庭

大会・公式戦結果

小4

【県少年サッカー選手権大会】

■ブロック準決勝戦

vs YTC FC 7-0○

■ブロック決勝戦

vs 富岡 SC 3-3(PK3-4)●

小5

【市長杯】

vs 日限山 FC 0-4●

YOUTH

【県クラブユース新人戦】

vs 綾瀬 FC 3-0○

TOP

【県社会人サッカーリーグ入替戦】

vs 横須賀マリン FC 3-2○

【横浜市民大会サッカー一般の部】

■準々決勝戦

vs 横浜猛蹴 LEGEND 1-0○

■準決勝戦

vs Fuzzy 7-1○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県社会人リーグ1部昇格！】

1月13日(日)に横須賀リーフスタジアムにおいて1部8位の横須賀マリンFCとの入れ替え戦を行い、3-2(0-2, 3-0)で勝利して2シーズンぶりの1部昇格を決めました。

試合は序盤からかながわクラブペースで進みましたが、不用意なファールから相手のセットプレー2つで2失点してしまい、窮地に立たされました。しかし、後半になっても選手たちは気落ちすることなく、果敢にゴールに向かって行き、3点奪い見事な逆転勝ちで1部昇格を果たしました。勝因はもちろん選手たちのあきらめない気持ちもありますが、交代選手やパワープレーなどベンチワークも光った試合で、チーム一丸となってもぎ取った勝利です。また、横須賀まで足を運んでいただいた大勢のサポーターのみなさまの声援も選手たちを勇気づけてくれました。本当にご声援ありがとうございました。

来期は1部で戦うこととなりますが、今までの1部リーグ以上に強豪チームがそろっていて苦戦が予想されます。まずはチームの足元を固めて少しでも上位に行けるように頑張ります。

また、入れ替え戦は終了しましたが、すでに天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権も始まります。さらに、横浜市民大会は2月10日(日)にニッパツ三ツ沢球技場での決勝戦もあります。これからもTOPチーム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

1月から神奈川県クラブユース新人戦がスタートしました。綾瀬 FC との1回戦は3-0と勝利することができ、新チームでの初めての公式戦を勝利でスタートすることができました。怪我や体調不良でメンバーが揃わず非常に苦しい状態で勝利できたことは今後につながる意味のある1勝となりました。出場したジュニアユース選手も試合の中で徐々にユース年代の強さ・速さに対応していき、今後が楽しみな活躍してくれました。色々な意味で3年生が抜けた穴の大きさを改めて感じさせられましたが、一方で今後につながる収穫も数多くありました。

その後はヴェルディ相模原とのトレーニングマッチを行いました。昨年の県クラブユースでは勝利することができた相手ですが、3年生が抜けた新チームで臨んだトレーニングマッチでは、失点を重ね大差をつけられました。相手は3年生が多く残っていたとはいえ、自分たちのミスからリズムを崩し、簡単に失点してしまうシーンが続いたことは、しっかりと受け止めて個人としてもチームとしても修正しなくてはなら

ない部分です。

2月11日には県クラブユース新人戦の2回戦が行われます。インフルエンザや怪我等で選手が揃わない厳しい状態が続いていますが、現状持っている力を最大限発揮できるよう準備していきたいです。日々の取り組みを大切にしながら、良い結果に繋がれるよう引き続き取り組んでいきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

新年も早いもので一ヶ月が経ちました。一ヶ月はあっという間ですね。

ジュニアユースは平日夜にグラウンドでのトレーニングを行っております。この時期の‘夜練‘はとても寒く、寒いのが超苦手な私には正直ツライのですが(笑)、中学生たちは元気にトレーニングを行っております。そんな夜練ですが1月から週一のみ新年度入団予定の現6年生選手がさっそく活動に参加し始めております。さらに元気な新入団予定の選手たちを交えております。これからがとても楽しみに思っております。

ジュニアユースは2月から新シーズンの公式戦がスタートいたします。2019年U15リーグ1stステージです。新チームとなって最初の公式戦となりますが、ここ数ヶ月間トレーニングマッチを重ねてきて準備を進めてまいりましたので、これから長期間のリーグ戦で少しでも成果がみられることを期待していきたいと思っています。

まずはこの季節はどれほど注意を

していても体調を崩しがちです。とは言え、体調管理にはじゅうぶんに気をつけて良い状態で取り組めるように選手、スタッフ共々に努めてまいりたいと思います。

今月も引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

(新田 友和)

小6

1月は受験勉強、塾、体調不良、怪我等により、なかなか全員揃って活動できないという状態が続きました。インフルエンザの流行もあり、現在も数名の選手が活動に参加できていない状況です。早く全員揃って活動できる日が来ることを心待ちにしております。

一方で活動に参加しているメンバーは元気に良い雰囲気です。また、2月からは受験で休部しているメンバーも復帰してくると思います。またさらに賑やかになることを楽しみにしています。

6年生としての活動もあと2ヶ月となりますが、引き続き今後サッカーを続けていくうえで身に付けておいてほしいことや、サッカー以外でも今後の生活で役に立つであろうこと等を、活動を通して少しでも多く伝えていきたいと考えております。一回一回の活動を大切に、今のメンバーでやれるサッカーを存分に楽しんでもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

小5

【市長杯】

新年早々に市長杯に臨み、結果は残念ながら初戦敗退となりました。横浜スタジアムという特殊な環境でいつも通りのプレーできるかがポイントだったのですが、強いプレッシャーと技術の高い相手に対して、出場した選手たちは満足なプレーができないまま試合を終えてしまったのではないのでしょうか。試合後には「緊張して何もできなかった」「いつも通りにできなかった」など後悔している様子でした。環境の違いがあったにせよ、それは相手も同じです。選手たちの普段通りの力を引き出せず指導者として力不足を痛感しました。

【次のステップへ】

この大会後の練習からは、今までよりも仲間と協力しながら効果的なプレーを選択できるようになるための練習に比重を置いています。まだまだ個人としてボールコントロールなど技術面、判断力を磨くことが必要なチームですが、そこは選手自身が時間をつくり(短時間の自主練習、サッカーの試合や映像を観て学ぶなど)工夫しながら積み重ねて補ってもらいたいと思います。

6年生になると年間を通して行われるJFAリーグや各大会に参戦します。さらに現6年生と同様に、力が認められた選手は、かながわクラブジュニアユースのリーグ戦で中学生と一緒にプレーする可能性があります。誰かに頼らず、誰が出場してもリーグ戦を戦いぬくチームになるために、グループ、チームで相手を攻略することを意識し

た練習内容に移行していきます。

幸い、選手たちの頑張りでチーム全体の底上げが少しずつできており、要求を高めたトレーニングができています。常々選手たちへ伝えていますが、このチームにレギュラー選手はいません。過信した時には頭を冷やしてもらいます。良いプレーができていのに自信がない時には選抜メンバーとしてチャレンジしてもらっています。今以上に1人ひとりが賢く、上手くなり、強い相手に勝つ選手、チームになれるよう、サッカーを楽しむ心を忘れずに頑張りましょう。

(嘉手納 大輝)

小4

1月6日から始まった県大会ですが、結果からご報告させていただくと、ブロック決勝戦で惜しくもPK戦で敗れ、優勝することはできませんでした。寒い中応援に来ていただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

あと一步のところ、優勝まで手はかかっていましたが勝ち切るできませんでした。決勝戦は3-3でPK戦までもつれましたが、PK戦まで行ってしまったところが反省点だと思います。前半を3-1で折り返し、このまま勝ちきれないと思いましたが、相手の猛攻を防ぎ切ることができませんでした。子ども達は大変よく戦っていましたが、ベンチで出られない選手も含め全員で戦うことができたと思います。あの土壇場で、コーチングをしていた自分もしっかりと指揮を取ることができず非常に悔しい結果となりました。

次の県大会は6年生までありませ

ん。そのリベンジの時までに個人の成長とともに、チームとしても強くなっていきたいと思います。

この大会では個人の上手さとともに、チームとしてどう戦っていくかを考えなければいけないと実感しました。今回残念ながら選抜に選ばれなかった選手や、試合になかなか出られなかった選手は、落ち込むことなく練習に励んでもらいたいと思います。

(菊地 健志郎)

小3

【4対4】

ご存知のように(?)、最近(というかここ数か月)のグラウンドでは、4人対4人をおよぼす期間をかけて、継続してやっています。サッカーにおける最良のトレーニングは試合だと言われるように、試合に優るトレーニングはありません。試合で最大限のパフォーマンスを発揮できるようにトレーニングは行うものですから、試合で通用するものがトレーニングになります。

そして、試合での様々な局面が最も頻りに表れるのが4人対4人のトレーニングだと言われています。ボール保持者を中心にして前後左右にポジションをとることができますし、4人という少人数なので、1人がボールに触れる回数も自然と多くなります。こうした点から、4人対4人のトレーニングやミニゲームは大切にしたいと考えています。

【判断する=考える】

トレーニングの前半では、ドリブルを禁止し、パスコースを作る動きを中

心に確認します。ボール保持者に顔を見せるように動きましょと、パスを出したら動きましょといった基本的なことも、まだまだ十分にはできていません。ボールだけを見てしまいがちで、ボールに集中してしまう傾向もなかなか抜け切れていません。必然的に全体を見ながらグラウンドを広く使うこともまだまだです。現段階ではパスコースを作ることに汲々としている状況ですので、もうしばらく時間がかかるのではと思います。

トレーニング後半ではドリブルを解禁します。ゴールを奪うために、ドリブルをするのかパスをするのかの判断を的確にということを最終的な目標としています。ドリブルできるからドリブルをするとか何の意図もなく取り敢えず蹴ってしまう(パスではなく)という場面が多い現状です。決定的な判断のミスや選択肢の誤りなどについては、プレーを止めて説明することもあります。基本的には子どもたちの判断や選択を尊重し、「でも、こうした方が…」とか「こういうやり方もあるよね…」などと個々にアドバイスするに留めています。極力、子どもたちの積極性、創造性を損ねないように…。

【こだわりを持って…】

逆にこだわりを持って子どもたちに指導したいのは、広い視野を確保するためのボールの止め方、持ち方です。グラウンドを広く使ったり、サイドチェンジをしたりするためには、広い視野を確保したうえで、様々な視覚的な情報を収集し、それらの情報をもとに的確な判断をすることが求められます。漫然とボールを止めたり、意図も

なくボールをキープしたりするのはなく、次のプレーにつなげるように、ボールを止める時の身体の向きや姿勢などの細部にこだわることのできる選手を育てたいものです。そのためには、先ず右足も左足も、インサイドもアウトサイドも同じように使えるようにすることから始めなければなりません。単なるウォーミングアップという位置づけでなく、リフティングの練習から左右両足で行う意識を持ってほしいものです。

先日も PAPAS の活動の際に、かながわクラブの OB でもある PAPAS メンバーと話をしていた、「小学生の頃は、視野を広く確保するためのボールの止め方、ボールの持ち方しか習ってこなかった。しつこくその大切さを説かれた。でも、それはとても大事なことだったと今更ながら思う」と言われました。「ボールの止め方一つで、次のプレーへ移行するのに 1 秒か 2 秒かかってしまう。そのほんの些細な差が決定的な差となるということも実感している。ボールを持つときの身体の向き一つで視野が限定され、プレーも窮屈になる。必然的に最良の選択ができなくなる」とも言っていました。これからも、視野を広く確保するためのボールの止め方、ボールの持ち方には徹底的にこだわりたいものです。

【責任感】

現代のトータルフットボールでは守備の専門家や点取り屋などはあまり意味がありません。当然、子どもたちの 8 人制の試合でも同様ですが、4 人対 4 人でも、誰が守備で誰が攻撃という区別は全くありません。攻める時

には全員が攻撃の意識を持ち、守るときには全員で守備をするという意識が求められます。一人でもさぼれば、あっという間に 4 対 3 とか 3 対 2 とか数的優位を作られてしまいます。また、「僕は守備専門」などと勝手に考えて、下がってれば、やはり同様に数的優位を作られてしまうこととなります。全員が一生懸命にプレーをすること、全員攻撃、全員守備が理想なのです。

特にボールを奪われた場面では、奪われた当事者が最もボールの近くにいるはず。即座に切り替えて、ボールを取り返す動きをしなければなりません。仮にボールを取り返せなくても、相手に自由にプレーをさせることなく、攻撃を遅らせることが大切になります。ミスをして、投げやりなプレーに走る選手、ミスをして不貞腐れる選手は、チームから全く信頼されなくなります。ミスすることは仕方ありません。サッカーは、手ではなく足でボールを扱うという特殊性から、必然的にミスが生まれるスポーツだと言われます。サッカーにおいては、誰にでもミスはつきものなのです。大切なのは、ミスの後にどのようにそのミスを取り戻すのかという責任感なのです。ボールの止め方やボールの持ち方ともに責任感にもこだわりたいと思っています。

(佐藤 敏明)

小 2

新しい選手が数名加わり、より良い雰囲気練習することができています。

日々の練習の中では、ボールをすぐ

蹴ってしまっていた子が最近では止めて味方にパスできるようになったり、何でもかんでもとにかくドリブル突破しか選択肢のなかった選手がボールを繋ぐことを意識するようになったり、学年全体として見ていてボールが良く繋がるようになり、良い形で攻めることができるようになってきました。声を出すことも増えてきて、以前より楽しく活発にサッカーができるようになってきています。

まだまだ課題や直していかなくてはならない部分はありますので、引き続き練習の中でしっかりと伝えていきます。

(栗城 聖也)

幼児・小 1

寒く、乾燥した日が続き、インフルエンザが全国的に大暴れしていますが、子供たちは元気ですね。おかげさまで、幼児小1クラスは30名を越え、毎週のトレーニングは元気一杯の子供たちで大いに盛り上がっています。

今年はラグビーワールドカップが開催されますが、サッカーはロシアワールドカップ後にもますます盛り上がってきています。アジアカップ(本誌が配布される時点では優勝国が決まっているでしょう)では、森保監督のもと自国開催のオリンピック優勝を目指すチーム作りをしながら、A 代表チームに有望な若手選手を取り入れ、世代交代を着実にしながらアジアでは敵なし!のチームが出来上がりつつあります。

1月28日の準決勝では、今大会優勝候補のイランに完勝。球際の身体的強さと、相手のミスを前提としてプレーを続けることが主戦術のチーム相

手に、日本は個々のアイデアとそれを実現する技術、攻守にわたって数的優位を作り出し、連動性を維持しながらボールを運ぶ/奪うチームとしての技術・戦術の高さを見せてくれました。やっつけて楽しいサッカー、観ていて楽しいサッカーでした。

* * * * *

20日のトレーニング時に、子供たちに1ヶ月の宿題を出しました。ボールを落とさず足(インステップ以外でもOK)や腿でボールを蹴る=リフティングを10回以上出来るようにすることです。

リズムよくボールをリフティングするには、常に同じポイントでボールに触れるという、ボールタッチの感触を持たなければなりません。この技術・感覚は、以前お話した Golden-Age に習得すべきものです。子供たちには、平日にもボールに触れてもらい、少しずつ構いませんので目標に向けて頑張ってもらっています。決して「できなかつたら、、、」の心配は不要です。また、「お父様の特訓」も要りませんよ。

* * * * *

2月11日(祝)に保護者のためのフットサル大会を開始します。是非ともたくさんのお父さん、お母さんに集まっていただき、明るく賑やかにサッカーで盛り上げながら楽しみたいと思います。奮ってご参加ください。

(浜野 正男)

PAPAS

23人となった新生 REC は1月13日、さっそく始動。練習試合に臨みま

した。COMP からの移籍組、カムバック組も加わり、プレーの質が一段上がりました。春の開幕が待ち遠しい。今季の REC はちょっと違いますよ。

翌14日には、神奈川シニアサッカーリーグのリーグ戦表彰&新年懇親会に参加してきました。会の途中、「オーッ」とどよめきが上がりました。70歳以上の選手で構成する「七十雀」に新規チームが加わると発表されたのです。元気で活発な高齢者が増えています。でも、サッカーは体をぶつけ合う激しいスポーツです。きっと健康・体調管理に人並み以上の努力をされているのだろうと推察しました。

アフリカのことわざを思い出しました。「早く行きたければ1人で行け、遠くに行きたければみんなで行け」。70代までサッカーを続けるには、仲間の励ましや支え合いがあったに違いありません。より高く、より速く、一番を目指すサッカーもいいでしょう。でもあと10年、20年ボールを蹴り続けるのも、立派な挑戦です。私も仲間と楽しみ、かつ励まし合いながら70代までサッカーと付き合い合っていきたいと思いました。

(服部 利崇)

ヨーガ

【冬野菜】

寒い毎日が続いています。この寒さと忙しさに負けてこの冬はあまり畑に通えずにいました。でも、いくらなんでも少しは様子を見に行かねばと意を決し、お天気の良い日の一番暖かい時間帯に畑に行ってみました。

さぞや荒れているのだろうと思いきや意外と綺麗に整っています。しかも、

白菜やキャベツが立派に育っているではありませんか。さらに良く見るとブロッコリーや芽キャベツまでちゃんと食べられる状態に育っています。なんて良い子の野菜たちなのでしょう。うれしくて沢山収穫して帰ってきました。

思い返すと去年は今年と違いすっかり手をかけて育てていました。霜よけや虫よけのトンネルをかぶせて、肥料もまめに与えながらとても大事に育てていたのです。でも、野菜のできは思った程良くありませんでした。なので、ちっとも手をかけていない今年はさぞや悲惨な結果になるのかと思いきや意外と大丈夫。むしろ芽キャベツと白菜のできは昨年よりも良いくらいです。

なるほど。過保護はいけないのですね。余計な手をかけずとも自然の力、大地の恵みがちゃんと野菜たちを育ててくれるのです。最低限のことをそっと手助けするくらいの方が良い結果を生むようです。畑を通じて、大地から、自然からの、ヨーガにも通じる大切なメッセージをもらいました。

(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
ボース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
ボース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
 ※地下鉄片倉駅前のARビル1階
 TEL:045-482-2216
 坂田薬局 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



**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