

TRICOLOR

クリスマスフェスタ2019

12月21日・22日に、クリスマスフェスタ2019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。最後には子ども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

JUNIOR YOUTH

【県U-15リーグ】

vs BANFF 横浜 B 1-2●

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs FC グラシア相模原 0-5●

vs OSA 2-2△

vs FC AIVANCE YOKOSUKA 1-1△

PAPAS

☆OVER50

【市シニアリーグ】

vs K クラブ 50 5-0○

☆OVER40

【市シニアリーグ】

vs dfb40 0-0△

今、グラウンドでは・・・

TOP

【数字で振り返る県リーグ2019】

TOP チームは、2017年、2018年と

順位決定戦や入れ替え戦があり、ほぼオフシーズンがありませんでしたが、2019年は1部で6位ということもあり、数年ぶりに休める期間を設けることができました。

県リーグ2019年度を数字で振り返ってみたいと思います。

勝ち点21…今年度は8～10位までが2部降格となりました。8位チームの勝ち点が15、TOPチームは最後の2戦を2連勝で終えたため、勝ち点21で6位になりましたが、降格ラインぎりぎりをさまよっていたこととなります。ちなみに優勝チームの勝ち点は43でした。

得点22…全18試合だったので、1試合平均1.22点。しかしながら、得点0という試合が全試合の半分9試合ありました。得点力不足は否めませんが、今までのパターン以外での得点、セットプレーやサイドから崩し、ダイレクト縦パス1本など、バリエーションは豊富になりました。ちなみにチーム得点王は#16小野寺選手の6得点でした。

失点30…1試合平均1.66点。強豪チームひしめく1部リーグで30失点に収まったという言い方が良いかもしれませんが、失点だけを見ると上位3位までのチームに次ぐ失点の少なさでした。特に上位チームに敗れたものの互角に戦えたのは、守備力のおかげだと思います。

6位…1部リーグで6位というのは、優勝した2013年度の翌年の3位以来の好成績でした。来年はこの成績を上回れるように準備をしていきたいと思っています。

これからも応援よろしくお願ひいた

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

11 月は県クラブユースリーグの試合を 4 試合行いました。結果は 2 敗 2 分となりましたが、内容的には非常に収穫の多い大会となりました。第 1・2 戦はメンバーも揃わず、コンディションも悪く 2 連敗スタートとなってしまいました。引き分けた第 3・4 戦はともに勝利していてもおかしくない内容・展開でした。もちろん勝ちきれなかったのは足りない部分があったからではありますが、現時点でやれることをある程度やることのできた試合となったと思います。試合を重ねる毎に勝利のためにそれぞれが責任を持ってチームのために役割を果たそうという姿勢が見られたことは大きな収穫です。

まだ 12 月には県クラブユースの順位決定戦やトレーニングマッチ、年明けには寒川招待杯や県クラブユース新人戦と試合が続きますので、チームとしても個人としてもよりコンディションを上げて、さらに成長していけるよう取り組んでいきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

11 月 24 日(日)新中 1 年生対象セレクションが行われました。

クラブ内小学 6 年生を含めた 26 名もの選手に参加していただきました。ご参加いただき誠にありがとうございます。

ました。

9 月から行ってきました練習体験会に参加いただいていた選手ばかりでセレクションで初めて会う選手はいませんでした。練習体験会の時よりも元気いっぱいプレーしていただき、それぞれが持っているものを全て出しきってくれたことと思います。この中から何名の選手が入会していただけるのかまだわかりませんが、一人でも多くの選手と共にサッカーできることを願っております。

11 月は先月から引き続き U15 リーグを戦いながら、U13 リーグの後期リーグとなるセカンドステージがスタートいたしました。どちらのリーグ戦でも局面での戦いで少しの変化がでてきております。良くチャレンジするようになってきました。ギリギリのところでの戦いで勝つことが増えてくると試合結果も変わってくると思います。

これからも選手たちの少しずつの変化を観続けながら、さらなる成長に期待していききたいと思います。

引き続きよろしく願いいたします。

(新田 友和)

U-13 リーグの 2nd ステージが 11 月から始まりました。初戦は惜しくも負けてしまいました。試合終盤になり、負けていて得点しなければいけない状況でのプレッシャーの速さ、コンタクト、攻守の切り替えが速くなりました。その強度を試合の最初から出来ればさらに良い結果が出せると思います。どの練習のトレーニングでも守備の意識は必要になってくるし、守

備の強度が高くなれば自然に攻撃のレベルアップにも繋がるので改善していきたいです。

また、10・11 月とジュニアユースの練習体験会があり多くの小学 6 年生が参加しました。その中で、小学 6 年生に対して中学 1 年生は積極的にやる事や意識することを教えることができていました。実際の試合のハーフタイムでも選手同士で改善することを話し合うことができているので、少しずつサッカー理解という面では成長していると感じております。課題は多くありますが、成長している部分も少なからずあるので U-13 リーグでも 1st ステージよりも良い結果が残せるよう日々の練習を大切にしていきたいです。

(今川 輝一郎)

小 6

11 月にはジュニアユースの新中 1 セレクションを実施いたしました。内部生・外部生を含めて 30 名弱の選手が参加してくれました。外部生のほとんどが近隣に住む選手たちで、何名かは内部生と小学校が同じだったり、選抜で顔見知りだったり、楽しそうに会話も弾んでいて、緊張感がありつつも非常に楽しそうな良い雰囲気の活動となりました。活動を重ねる毎に雰囲気が良くなってきている現小 6 メンバーに、今回参加してくれた外部生が加われば、非常に良いチームになると確信いたしました。ぜひ一人でも多くのメンバーと来年も一緒にサッカーをできればと思います。

12 月も招待杯やトレーニングマッチ

やクリスマスフェスタと、楽しみな試合機会やイベントが予定されています。体調に注意し参加していただき皆で楽しんでいければと思います。

(豊田 泰弘)

小 5

11月16日(土)に行われた横浜FCカップに参加し惜しくも2位で終わりました。チームとしては初めてとなる5vs5のフットサル形式での大会で、慣れない部分もあった中、2位になれたことは大変良かったと思います。

今年に入り、大小様々な招待大会に参加させていただき、優勝できた大会もあった中で、いつも印象に残るのは、惜しくも優勝できなかった試合、あと一步のところまで負けてしまった試合です。子ども達も悔しさを露わにしていますが、子ども達と同じくらい私も悔しいと感じています。

横浜FCカップに関しては、決勝までは順調にきていましたが、決勝の一発勝負のところ公式戦ではないとはいえ、多少緊張していたのか自分たちの思ったプレーが出来ずに終わってしまった感じが見受けられました。

また、当日応援に来ていただいた保護者の中で、「なぜあまりコーティングしないのか」と疑問に思われた方もいるかも知れませんが、自分なりの考えがありましたので、この場をお借りしてご説明させていただきます。

1番の理由としては、【子ども達自身で考えてプレーさせたい】ということになります。横浜FCカップ決勝戦でも感じたことですが、なかなか点が取れない

時、どうすれば点が取れるか、点を取られた時なぜ失点したのか考えている選手がいたのかということです。この前に限ってはオフサイドが無いルールだった点をもっと活かせるのではないか、攻め方が一辺倒になっていなかったか、ベンチの選手からは色々な声が出ていましたが、プレーしている選手はどう感じたのでしょうか。よくない流れを変えるためにはどうしたらいいのかなど、試合を動かせるのは試合に出ている選手だけです。もっと選手同士で会話をしても良いですし、言い合いになっても良いと思います。

そのため、ここ最近の練習でのゲームは、2チームに分け公式戦同様のルール、流れでゲームを行うようにしています。また、ポジションや選手交代も自分たちで決めるようにしています。より実戦に近い形で行うようになり、以前のゲームより子ども達の真剣さが増しているのは確実です。ですが、自分たちで修正すること、声かけの部分に関してはまだまだ時間が必要だと感じています。指示の声ならもっと具体的に、盛り上げの声ならもっとプラスになるようなアドバイスをしあげられるようになれば、悪い雰囲気や断り切り、流れを変えることができるようになるかもしれません。そういった部分はサッカーの技術を向上させることより、簡単に変えることができることだと思うので、意識して練習していこうと思います。

1月から始まる市長杯の組み合わせも決定し、いよいよ1年間の集大成を見せる場が近づいています。相手

が強いか弱いかということはあまり重要ではないと考えております。一発勝負の世界では何が起きるかわからないことをもう何度も体験しています。しっかりと準備して挑みたいと思います。

12月にクリスマス親子サッカーがあります。例年、高学年になってくると自然と保護者の参加が少なくなっているように感じますが、5年生の保護者の皆様はいかがでしょうか。子どもの成長を肌で感じられる良い機会だと思います。寒い中ではありますがパパもママも是非一緒にご参加下さい。また、今年も子ども達はプレゼント交換する予定です。詳細については後ほどご連絡しますが、今年は特別に菊地コーチからクリスマスプレゼントもありますので楽しみに！！

(菊地 健志郎)

小 4

【11月は試合月間！？】

お陰さまで11月はたくさんの試合機会に恵まれ、クラブ員全員が多くの試合に出場することができました。そんな中でも、対外試合で初めての得点を決める選手がいたり、緊張極まるPK戦で失敗を経験する選手がいたり収穫の多い一か月間でした。普段の港北小や大口台小での活動とは異なり、ユニフォームの違う相手との対外試合を経験することで、子どもたちが得られるものは大きいと考えます。

得点できた成功体験やミスした挫折感などは、その後の子どもたちの成長にとっては欠かせないものです。成功体験を積み重ね、自信を持つこと

で、より積極的なサッカーへの取り組みができるようになります。挫折感を糧に練習することで、挫折を乗り越えた先には自信が芽生えます。良いプレーもミスも子どもたちにとっては大きな財産となりえます。保護者の皆様方には、常にお願しているように、子どもたちの良いプレーは褒めて、ミスをしたら励ますことを今後も続けていただければと思います。

【試合をする意味は？】

トレーニングマッチにしても招待されたカップ戦にしても、もしかすると公式戦でも同様だと思いますが、試合をする意味は、日ごろ練習してきたことがどれくらい試合の場面で発揮できるかを測ることだと思います。当然、普段の活動は試合で通用する技術を身につけることを第一として行っています。試合で通用しない技術であれば身につける意味がありません。

試合に近い状況が作り出せる4人対4人やゲームだけでなく、単なる技術練習(コントロール、ドリブル、フェイント)であっても、相手をイメージしてのトレーニングが求められるのはそのためです。何となく、言われたことを練習するのではなく、相手を常に意識しながら練習することで、試合のイメージが出来上がりますし、より実戦的なトレーニングに生まれ変わります。

試合に勝った負けたということも、勿論、大切なことですが、普段練習してきたことが、試合の場面で実現できたかどうかという部分を大切にしたいと考えます。

【練習してきたことしか、試合ではできない…】

試合が、普段、練習してきたことを試す場であるとしたら、試合では、練習してきたこと以上のプレーができないのは必然です。指導者の視点として、このことを忘れてはなりません。ともすると、劣勢の試合の中で、子どもたちのパフォーマンスの低さを非難するような指示(?)や声掛けをする指導者を目にしますが、では、そういったパフォーマンスを高めることを練習の中で教えてきているのか?ということをお問すべきなのです。感情に任せて、子どもたちに罵詈雑言を浴びせたり、教えてもないことを子どもたちができないからと言って嘆いたりするのは筋違いなのです。嘆かなければならないのは自らの指導の拙さなのです。

ビデオカメラを回して子どもたちの試合の様子を撮影する保護者の方もいらっしゃると思います。ご家庭で、もし、それを見直す機会があったら、お酒のつまみの単なる反省会で終わらせずに、練習してきたことができているかどうかという視点で、見ていただければと思います。そして、出来なかった部分を克服するためには、更に練習に集中して取り組むことが求められていることを親子で確認してほしいところです。

【味方のミスを責めない！】

サッカーは言うまでもなく、ミスの生まれやすいスポーツです。使い慣れた手でボールを扱うのではなく、キーパーのプレーやスローイン以外は、足でボールを扱うことが求められます。必然的にミスが起こりやすくなるのです。ミスを前提としたスポーツとも言え

るかもしれません。

誰もミスは犯しますし、この世に、神様(?)以外は完璧な存在などあり得ません。仲間の得手不得手をお互いにカバーしあいながら戦うのがサッカーだと思います。練習でも試合でも、味方のミスを責めてはいけない理由がそこにあります。ミスが生じたときには、ミスをカバーしきれなかったことを反省しなければならないのです。

【前提は一生懸命に！】

失敗をしようと思ってミスは犯す人はいません。とは言え、ミスするのは人間として当然なことだと開き直ってもらっても困ります。一生懸命にチームの勝利のために戦う中で、オウンゴールが生まれたり、シュートミスが生まれたりするのは、必死にゴールを守ろうとしたことやゴールを決めようとしたことは決して間違っていないし、逆にそのことは褒められるべきことなのです。

しかし、結果が伴わなかったことは事実ですから、一生懸命にプレーをすることは当たり前のこととして、結果も出せるように更に練習することを子どもたちには求めたいと思います。ミスをミスで終わらせないために、ミスを謙虚に反省し、次の機会には、同じミスを犯さないように努力をすることが大切なのです。

仲間のミスを責める声が聞こえたり、ミスに対する不満げな態度が見えたりすることで、チームの雰囲気は冷え込みます。ミスを責められた選手のパフォーマンスは更に低下します。ミスはミスした本人が一番辛く感じているはずですから、少しでも心の重りを

軽くするような声かけをしましょう。どの選手も大切な仲間の一人としてチームには欠くべからざる存在なのですから…。

(佐藤 敏明)

小3

寒くなり日が落ちるのも早くなってきました。体調管理をしっかりしましょう。

11月は大会、練習試合と対外試合をする機会が多くありました。

初経験となるフットサルコートでの6人制、5人制の大会に参加し、なかなか勝ちきることができませんでしたが、良い形が随所に見られ、内容的には勝っていてもおかしくない試合がいくつかありました。

いつもと違う内容だったので、余り動きがわからない部分もありましたが、個々のスキルは十分戦える力はあるなという手応えも感じる事ができました。5人制、6人制での動きは8人制や11人制にも良い影響を及ぼす部分が多いので、今後も機会があれば積極的に参加していきたいと考えております。

リヴァプールとのトレーニングマッチでは、ボールを持っている選手がどこにパスを出すのか、守備の際にどこでボールを奪うのかということをテーマとし、前からのプレスを意識させました。

守備に関しては、個人技があり丁寧にボールを繋いでくる相手に対して、一対一の場面では足を出すのをどれだけ我慢をしてボールをとるのかを意識させました。内容は、攻撃の面

でもよい形が見られ、特に守りは徐々に相手の動きにも慣れてきていたのではないかなと思います。

この試合で見られた良い部分をさらに伸ばし、課題である部分を克服し、より良い試合ができるよう、日々のトレーニングに取り組んでいてもらいたいと思います。

(栗城 聖也)

小2

【親子サッカー】

17日に親子サッカーを行いました。晴天に恵まれ短い時間でしたが楽しんでいただけたでしょうか。子ども達、お父さん、お母さんへ臆することなくボールを奪いにぶつかっていく姿や、ゴールを目指して本気で悔しがったり、得点して喜びを爆発させる姿に、逞しさを感じる事ができて嬉しかったです。お父さんのパワーとスピードや巧さ、お母さんの遠慮がちなボールコントロールからの、キャー！という声と同時に飛んでくる強烈なシュートに子どもたちも驚き、楽しそうな表情も印象的でした。

【サッカーって難しい？】

ある時「サッカー見るのとやるのは全然違う。子どもにああしろ、こうしろ言うのやめるわ。笑」という声が聞かれました。そうですね、サッカーって見るのとプレーするのでは全く異なるスポーツだと思います。サッカー経験者の方なら尚更、ボールを奪うため、得点するため、勝つために効率的なプレーや成功した楽しみが分かるからこそ、ついああしろこうしろとサイドコーチングをしてしまうのではないのでしょうか。最近では試合形式を中心に練習することで、個人差は

ありながらもピッチの中のできる空間を認識できるようになりつつあります。ボールの動く方向も縦だけでなく横や斜めに運ぶ場面が増えて、空間を認識する力の成長を感じています。7、8歳の彼らにとって、サッカーで“できること”をトライしながら何度間違えても、楽しみに変えながら自分で得意なプレーを見つけることのほうが試合の勝敗よりも大切だと私は考えます。(試合に負けてよいではありません)。子どもたちのプレーに正答を期待してもなかなか見られません。どんなことするのか？、そっちかー！くらいの気持ちで見守っていただけたら、もう少し面白くなるかもしれません。

最後に、今回の親子サッカーを提案しご案内や前日のゴール設営を含めてご協力いただきました幹事様および保護者の皆様には心より感謝申し上げます。おかげさまで当日はスムーズに進行することができました。今後とも選手たちへ温かいサポートを宜しくお願い致します。

(嘉手納 大輝)

幼児・小1

11月17日の親子サッカーと懇親会では、多数の保護者の皆様に参加していただき、子どもたちの成長ぶりを、ゲームを通して、また、一人ひとりのコメントから感じ取っていただけたかと思えます。

11月24日のTRMでは、2年生主体のチーム相手に、少しも怯むことなく、積極果敢にボールを奪いにいき、ゴールに向かってプレーし、何度もゴールを狙うプレーを見せてくれました。

た。

しかし、TRMにはまだまだ不慣れなため、ほとんどボールに触れることもなく、楽しさという点では物足りないと感じた子どもたちがいたのも事実です。本来なら同じ年齢同士でのゲームを楽しませてあげたいのですが、近隣には1年生 or under1年生のメンバーが多くいるチームがなく、また、招待試合のように拘束時間の割には試合数や出場人数が限られてしまうケースでは、通常の活動の方がはるかにプラスになる要素が多いため、今回のように選抜チームで参加することを選択しています。

新年度まで残すところ4ヶ月となりましたが、可能な限りの全員が楽しめるレベル・形式でのTRMを企画します。また、クリスマス以外にも親子サッカーや懇親会を開催し、保護者の皆様との交流を深めていきます。

これからは気温が低くなりますので、手袋やアンダーウェアの着用など、寒さ対策を十分に行い、活動に参加してください。

(浜野 正男)

PAPAS

【COMP2019年度県シニアリーグを終えて】

2019年度の県シニアリーグ3部は6月の長雨、9月以降の台風に影響されましたが、10月27日に全日程を無事終了することができました。

これは今年度の正競技委員を務めた、「かながわクラブ」斎藤(繁)さんのおかげであると思います。1年間ご苦勞さまでした。また、感謝いたします。

今シーズンですが、昨年の戦績と全く同じの6勝2敗3分勝点21の2年連続の4位という残念な結果となりました。昨年同様に最終戦で勝利すれば2部自動昇格でしたが、昇格は叶いませんでした。私の記憶では、3年連続の3部は初めてだと思います。RECの突き上げもありますし、来年こそは2部昇格をつかみ取りましょう。

リーグ戦は終了しましたが、議長杯のトーナメントがまだ残っています。台風の影響により大神、酒匂川が使用できない状況のため、初戦は当初の予定より1か月ほど遅くなり、12月22日9:30中井Gで2回戦 vs 大和四十雀との試合になります。

また、OVER40、OVER50の順位戦も残っています。今シーズンは、まだまだ終わっていません。議長杯、順位戦の上位目指して頑張ってください。

【シニアリーグ登録締切】

REC/COMP2019年度の登録ですが、12月31日が締切になります。新たに40代になる方、また新規で加入していただいた方たちのREC/COMPへの登録をお待ちしています。また仕事の都合上、REC/COMPを休部する方、移籍を考えている方もいらっしゃると思います。パパス全体の登録を把握するため、毎年恒例ですが、茅野GMから2019年度に向けて登録意志確認のメールを配信いたします。REC/COMPのメンバーにつきましては、服部さん/瀬長から発信いたします。REC/COMPメンバーは登録確認が重複しますが回答よろしくお願いいたします。

2019年度のREC/COMP運営も、メンバー皆様のご協力があったからこそです。多くの参加よろしく願いいたします。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【横浜マラソン 2019】

今年も横浜マラソンが行われました。ラグビーワールドカップがあったため例年よりも少し遅い11月10日日曜日での開催です。心配していたお天気も上々で爽やかな空気の中で28,000人のランナーの方々も気持ちよく走っていただけたと思います。

もちろん今年もボランティアとして参加してきました。私の班は26名。多くの方は水曜ヨーガクラスの参加者も含めてリピーターの方々です。この班をまとめるのが私のいつもの役目でした。

しかし、今年はそれに加えて第3給水所のサブリーダーという大役を仰せつかってしまいました。リーダーの方は第3給水所と第17給水所を兼任しているため、実質第3給水所の全7班200名近くのボランティアの方々に現場で指示をして、動きやすいようにかつ安全にと配慮をしなければなりません。一体、そんな大役が私にできるのかととても心配でした。でも、いざ本番となったとき、それぞれの班のリーダーの方々やボランティアの方々が気持ちよく協力をしてくださり、すべてがスムーズに完璧に進みました。感謝です。驚きです。感激です。

ひとり一人の力には限界があります。でも、そのひとり一人がつながりを持

って心をひとつにして同じ目的に向
かって進むとこんなにすごいパワーと
なるのですね。

ヨガにはそのひとの持つ本来の
能力を引き出す力があります。ヨーガ
的に考えると「ボランティア」は「カル
マヨーガ」というヨーガの分類のひとつ
になります。「なるほど。」とまたひとつ
ヨーガの勉強を深めることができました。

(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
チェアー

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
フロアー

収録時間：59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
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 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