

Tricolor

大会・公式戦結果

小 6

【JFA U-12 リーグ】

vs CFG YOKOHAMA	1-2●
vs 北方 SC	5-0○
vs 本牧少年 SC	3-1○

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 湘南リーヴレ・エスチーロ	0-3●
-----------------	------

【県 U-14 リーグ】

vs 横浜ミラオーネ	3-0○
vs FC ヴィンクロー	0-4●

TOP

【県社会人サッカーリーグ 1 部】

vs 神奈川県教員サッカークラブ	0-0△
vs イトゥアーノ FC 横浜	1-4●
vs YOKOHAMA FIFTY CLUB	2-3●

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs 横浜 OB50	2-2△
------------	------

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs dfb パフォーマーズ	2-0○
----------------	------

☆COMP

【県四十雀 2 部リーグ】

vs 小田原四十雀	2-1○
vs 栄光シニア 40	0-0△

今、グラウンドでは・・・

TOP

【トレーニングマッチ】

かながわクラブ TOP チームは、県リーグが開幕し 3 試合行いました。初戦、神奈川教員 SC とは 0-0 の引き分け、2 戦目イトゥアーノ FC 横浜戦は 1-4 で敗戦、3 戦目 YOKOHAMA FIFTY CLUB 戦は 2-3 で敗戦となりました。現時点で 1 分け 2 敗の勝ち点 1 になります。

県リーグのレベルは年々上がってきています。元 J リーガーや JFL、関東リーグに所属していた選手が多く県リーグへ舞台を移し、戦っています。そんなレベルの高い相手に対して、どうすれば TOP チームが勝てるかを追求しています。

関森監督の下、練習でも甘えは禁物。今までのかながわクラブにはない緊張感を持ちながら、短い練習時間を有効に使っています。アップの時も含め、練習時も無駄な時間を減らすために、ゴールを運んだり、ボールを回収したりするときも、素早く対応して、なるべく多くの時間を練習に割けるようにしています。さらに、社会人であるために、練習に参加できないこともあります。必ず事前に連絡、遅刻するときも必ず連絡をすることを徹底させており、最近では練習時間に遅刻する選手がほとんどいなくなりました。

試合結果はまだ勝ちがありませんが、TOP チームは今までにない、アグレッシブな戦い方をしています。私個人的にも、試合でこれだけ最

後まで走る TOP チームは今まで見たことがありません。近いうちに「勝ち点 3」のご報告ができると信じております。

今シーズンも無観客試合になりますが、良い報告ができるよう頑張ります。なお、今シーズンから、結果速報をツイッターで配信しております。「かながわクラブ」で検索ならびにフォローをお願いいたします。

【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

クラブユース関東予選で普段では戦えないかなり格上の相手と戦い、力の差を見せつけられましたが、選手たちはやる気を落とすことなく、モチベーション高く、自分の足りないところを見つけ、考えながら日々のトレーニング、練習試合に取り組んでいると感じています。特に中 3 の選手数名は、グラウンドに少しでも早く来て、できないことをできるようにするために自主練をしているところを見かけます。

中 3 の選手は成長しようと努力しているなと感じます。ユースの選手も負けずに頑張らしましょう！

少しずつですが、ボールを簡単に失わないように、相手の少ないところへボールを展開して、攻めることが出来てきていると思います。ですが、まだまだ改善の余地は多くこれからです。準備が遅すぎるため、周りを見ることができず、味方の位

置、相手の位置、スペースがどこにあるのかを全く把握することができていないため、ボールの置き所も悪かったり、慌ててパスを出してしまうこともあります。自分がフリーだったり、相手のプレッシャーが緩い時でもパスの精度・強弱、ボールの運び方も悪いです。直近の練習試合でも同じようなことが起きています。改善できるようにしていきましょう。

6 月からは K4 のリーグ戦と東京と神奈川のタウンクラブのみで行われる大会が始まります。

試合を通して、選手たちには日々成長していった欲しいと思います。頑張ってください！

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

5 月も公式戦が続きました。4 月に 2 連勝でスタートすることができた県 U-15 リーグですが、5 月に行われた 2 試合は 1 分 1 敗という結果となりました。2 戦とも勝利することはできませんでしたが、内容は決して悪いわけではありません。引き分けた試合では強風の悪コンディションの中で自分たちのやりたいプレーがなかなかできませんでしたが、敗戦した試合では一瞬の隙をつかれて失点はしてしまったものの、特に後半はしっかりとパスを繋ぎ良い形を作り自分たちが主導権を握りながら試合を進めることができました。残念ながら得点をするすることができませんでしたが、スコアほどの完敗ではありませんでした。

快勝でスタートした県 U-14 リーグも 5 月の試合では負けてしまいました。数名のグループで相手を崩すのが上手く足下の技術もある相手チームに人工芝のグラウンドで狙い通りの試合運びをされてしまいました。プレッシャーもそこそこ強くかけることができ、切り替えも早く運動量も多い中 2 ですが、的を絞らせない相手の試合運びに狙いを定めることが出来ず、自分たちのミスからの失点も重なり、こちらの良い部分を出すことなく負けてしまいました。しかし、これまであまりにしてきてしまった部分での課題が浮き彫りとなり、収穫の多い試合とすることが出来ました。

勝った試合よりも負けた試合の方が、収穫が大きい場合が多いです。今回の敗戦を活かせるよう、次戦に向けて引き続き取り組んでいてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

5 月は「マークの原則」「チャレンジの優先順位」「チャレンジ&カバー」など【守備の基本】をテーマに活動を行いました。また、GW や土日を用いてトレーニングマッチを 5 試合行い、トレーニング→実戦→トレーニングといった良いサイクルを作ることができました。

少しずつではありますが、ボールの移動に対して全体が横にスライドすることや、縦にボールが動いた後にプレスバックすることなど、11 人制フルピッチで求められる守備の動きは身に付いてきたと思

ます。

また、試合中にリードされている時や反対にリードを縮められた時など、様々な状況におかれた時にブレずに目の前のプレーに集中することや味方を励ましサポートすることなど、精神的に成長するきっかけも得ることができました。

6月からはついにU-13リーグが開幕します。成長を第一としながらも、付随して良い結果を出せるように努力して参ります。

応援よろしく願いいたします。

(樋口 圭太)

小6

今月は「1対1で勝つ」「試合を通して走り切れる体力作り」この2つを意識しながら練習しました。

これは今月に限った話ではなく、中学高校とカテゴリーが上がっていった時に必ず求められる要素です。

勝てないからやらない、体力がないからやらないではなく、勝てないからやる、体力がないからやるという思考に変えていって欲しいと思います。

みんなで切磋琢磨しながらレベルアップしていきましょう！

(古山 未来)

小5

今月は引き続きリフティングやボールコントロールのトレーニングに加え、相手との駆け引きや判断を

もなうような設定でのトレーニングを行っていきました。ボールを丁寧に扱うことを意識することに加え、より実戦に近い判断、駆け引きをともなう状況でのトレーニングを行うことにより、試合で使える技術を習得することを意図しております。

6月に入りトレーニングマッチを行いました。初めのうちは全体的に集中力を欠いた雰囲気でしたが、徐々にプレーの強度が上がり、積極的にプレーすることができていました。久々のトレーニングマッチで普段の練習では見られない選手たちの姿を見ることができ、トレーニングマッチの重要性を改めて感じることができました。試合においても、理解してほしい原理原則や、この程度やってほしいという基準について、伝えていきます。最初は口うるさいと感じる部分もあるかと思いますが、伝えたことをどんどん吸収してプレーの選択肢を増やしていってほしいと思います。

6月は引き続きトレーニングマッチを行っていく予定です。どの試合や練習も100%全力で楽しく取り組んでいってほしいと思います。

(豊田 泰弘)

小4

保護者の皆様、日頃の活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

最近のトレーニングでは子供達に練習の密度を上げようという話をしています。トレーニングできる時間

は全員に同じ時間しか与えることができません。ただその時間の中でどれだけのことを学んで吸収できるかは個人個人のトレーニングへの取り組み姿勢や取り組み方で変わります。そしてその練習の密度がそれぞれのレベルアップできる量であったり早さにつながると考えています。そういった意識を学年として持ってトレーニングに取り組んでいければと思います。

6月になり気温がだいぶ上がってきました。大きめの水筒や詰め替え用の飲料水の準備や身体を冷やすための保冷剤を持たせる、汗を拭くためのタオルや着替えの持参など今一度、暑さへの対策をよろしくお願いいたします。

(青木 達也)

小3

新年度が始まり、早いもので2カ月が経とうとしています。5月は小さな変化かもしれませんが、子ども達の成長をいくつか見ることができました。1つ目は生活面での成長、2つ目はサッカー一面での成長です。生活面の話をすると4月の当初は自分から、挨拶をする子が少なかったように感じます。それが最近では港北小に来た時に自分から元気よく挨拶をする子が増えたような気がします。そして練習の前後や、練習中に集合するときは集まる時間が短くなり、話を聞く姿勢も良くなりました。まだ子ども達によって個人差はありますが、良い習慣が少しずつ

つ身についてきていますので、今後とも伝えることを継続し今年度の最後には子ども達全員が自主的にできるようになることを目標に指導に努めていきます。

サッカーの面では、ゴールデンウィークに区リーグがあり 2 試合行いましたが、両方とも勝利で終えることができました。ただ試合数が限られており選手の試合時間を考え検討した結果、人数を絞って連れていきました。(実力のみで選手を選考した訳ではございません。)試合に参加した選手は全員が全力をつくし攻守に渡り躍動したプレーを見せてくれました。その上で課題もたくさん発見することができましたので、今後のトレーニングで改善できるように取り組んでいきたいと思ひます。また試合に参加できなかった選手は悔しさもあったのか、高いモチベーションで練習に取り組む姿勢が随所に見られました。このように子ども達達が切磋琢磨し成長できるような環境を作れるように指導していきたく思ひます。

練習の面では4月から、「止める」「蹴る」をメインに伝えてきましたが、5月はそれに加えて「見る」「スペース」を意識しようということ伝えてきました。見るということはボールの移動中やボールを持っていないときに周りを見て準備をすること、その上で相手を見てスペースを探し攻撃をして行こうと伝えました。まだ成功することは少ないですが、意識は少しずつついているところが見られますので引き続き6月も取り組んでいきたい

と思ひます。

今後とも子ども達への温かいサポートをよろしくお願ひいたします。

(高山 貴紀)

小 2

【春季大会が始まります】

コロナ禍ということで、実施面において例年とは多少の変更(決勝トーナメントなし、地域別のグループ分けなど)がありますが、U-8の春の公式戦が6月5日(土)から始まります(このトリコロールがお手元に届く頃には初日の結果が出ていることでしょう)。公式戦ですから、かながわクラブの名誉をかけて選抜されたベストメンバーで戦うべきだという考えもあります。しかし、サッカーを始めてわずか2年足らずのこの時期に、異様な高まりを見せる大人(保護者)たちの熱い視線のなか、指示通りに動かない子どもたちに、目くじらを立てる指導者の罵声を浴びて戸惑う子どもたちの姿を想像すると、あまり意味がないなどというのが実感です。それよりも、この年代では、港北小学校での活動で、個々の技術向上のトレーニングをすることの方が子どもたちにとっては意味があると思ひます。

とは言え、子どもたちが試合を経験して成長するという側面も見逃せませんし、勝敗に拘るよりは経験を大切にしたいという観点から、三日間の試合日程(計5試合)のうち、クラブ員全員が最低でも一回は試合に出場できるように計画しています。子どもによってサッカーの技術や意欲に差がある

ことも厳然とした事実です。ですから、全員を量的に平等に参加させるというよりは、質的な平等が図れるようにしたいと思ひています。

【サッカーはお稽古事ではない!…】

所謂、お稽古事であれば、発表会と称して全員が均等に、これまでのお稽古の成果をお披露目する機会が与えられます。しかし、サッカーはお稽古事ではありませんし、公式戦は発表会とも異なります。チームの名誉をかけて(チームを代表して)戦う場ですので、チームとして最善を尽くして戦うことが求められますし、それがある意味礼儀ともいえるでしょう。

しかし、かながわクラブでは、技術も意欲もそれなりのレベルに達していない選手が公式戦に参加するリスクも考慮しながら、敢えて経験を積ませることを大事にしたいと思ひます。ぬるま湯につかっている状態のかながわクラブの子どもたちが、公式戦において、同じ年代のユニフォームの違う相手がどのような戦いを挑んでくるのかを肌で感じたら、何か心の中に芽生えるものがあるはずで、その何かに期待するのです。

【一生懸命に…】

公式戦に出かけると目にする光景として、整列した子どもたちの大会本部への挨拶やグラウンド(の神様?)に向かって礼をするというのがあります。しかし、かながわクラブでは、そうしたことを子どもたちにさせることはありません。大会本部への挨拶はコーチがしますし、グラウンドに向かつての礼は、違った形で子どもたちに礼を尽くすことをさせます。

具体的には、試合で一生懸命にプレーをすることです。一生懸命にプレーをすることはだれにでもできることです(上手なプレーをするわけではありません)。グラウンドを提供してくれた大会本部のチームや相手のチームに対しては、勝っても、負けても、最後まで全力を尽くしてプレーをすることが最大の礼儀だと考えます。ということで、どんな試合に臨むに際しても、一生懸命に、最善を尽くしてプレーをするという目標を、常に子どもたちには伝えていきます。

【練習してきたことがどれだけできるのか?…】

また、試合に臨んでは、これまで練習してきたことがどれくらいできるのかを試す場面でもあります。いつも言っているように、できないことをできるようにするのが練習です。その練習で磨いてきた技術が、ユニフォームの違う相手に対して、どれだけ通用するかを試してみましょう。気後れする必要はありませんし、恐れることもありません。

折角のチャンスですから、練習の成果を試すためにチャレンジしてみましょう。チャレンジしなければ、何も新しいものは生まれません。相手のペースに気圧されて、無闇にボールを蹴り返したり、戦う気持ちを忘れて腰の引けたプレーに終始したりすることは意味がありません。試合では、練習で身につけたサッカーの技術を競うのですから。

【温かい目で…】

ただ、個々の子どもたちのサッカーの技術や意欲、そして理解力に差が

あるのも事実です。試合に臨む心構えのできていない子どももいるかもしれません。それは、まだまだ、指導者の指導力不足と言わざるを得ません。指導者としては、様々な刺激を与えながら、子どもたちの意欲を引き出すと努力をしています。しかし、根底にはサッカーが好きであるということがないと、子どもたちはサッカーをしなくなります。サッカー嫌いにならないように、ゲーム的な楽しさであったり、競い合う面白さであったりという要素を普段のトレーニングでは加えています。子どもたちのサッカーに対する意識や取り組みを変えるためにも、この三日間の公式戦において、子どもたちが肌で感じたことが多少なりとも刺激となって、子どもたちの心に変化が芽生え、サッカーに対する取り組みに変化が現れることを期待するばかりです。保護者の皆様にも、温かい目で見守っていただければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

毎回の活動の最後にはゲームを行っていますが、ユニフォームの色の違う相手との試合では、相手チームの気迫や動きの鋭さに圧倒され、ボールを自由に扱えないことで自信を持ってプレーすることが難しくなります。しかし、ボールを奪われ、失点を重ねることは、ボールを奪い、パスを成功させ、ゴールを生み出すことと同様に、子どもたち一人ひとりととても大切な経験となります。その後のトレーニングでの目標も明確に

なり、次のゲームへの期待も高まってきます。

できるだけ早い時期にトレーニングマッチを組んで、子どもたちに貴重な経験を積ませたいと思います。そして、普段のトレーニング・ゲームでのプレーすべてが対外試合でのプレーに繋がっていくことを常に伝え、理解してもらいながら、その機会を楽しみに待ちたいと思います。

(浜野 正男)

Papas

4月、Recが参加する神奈川シニアサッカーリーグ四十雀4部が開幕しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を講じながら、今年も熱い戦いが繰り広げられています。今季は、41歳から59歳までの27人で挑みます。ほぼ40代で構成する他のチームに対し、平均年齢50歳と多少年は食っていますが、経験とサッカーIQでカバー。5月30日までの3試合を、2勝1敗の勝ち点6とまずまずの滑り出しを見せています。

Recのチームコンセプトは、楽しみながら勝つです。メンバーも社会人でならした者から未経験者までさまざまですが、当日の参加者は必ず一定時間ピッチに立つので、全員がレギュラーです。今季初勝利となった試合では、50代の未経験者が決勝点を蹴り込みました。誰もが主役になれるのがRecの魅力です。

コロナが収束すれば、夜の部も

再開したいです。いろんな仕事を
しているユニークで個性的なメンバ
ーばかり。一生の友人ができると思
います。Papas を指して「大人の部活」
と評する人もいますが、Rec はまさ
にそう。40～50 代は家族・子育てに
仕事と忙しい世代ではありますが、
一緒に汗を流して充実した壮年ライ
フを送ってみませんか。関心ある方
の連絡をお待ちしています。

(服部 利崇)

ヨーガ

【浄化法の効果にびっくり】

オンラインでヨーガのワークショップ
を受け続けています。

先月も「ヨーガはアーサナ(ポーズ)
で体を整えるだけではないのです。」
ということを書かせていただきました
が、今月は「浄化法」について書
きたいと思います。

「浄化法」とは体を綺麗にする手
法を言います。全部で6つありその
うちのひとつである「ネティ」とい
う手法を実際にワークショップで
行ってみました。「ネティ」にも
さらに種類があるのですが今回
のものは「ジャラネティ」とい
います。

「ジャラ」は水。「ネティ」は鼻
の浄化法のこと。見たことがある
方もおられるかと思いますが、
200 ml くらいの水が入る専用
のポットを使って鼻に水を通す
方法です。

「なんだか痛そう。」と思われる
かもしれませんが全然痛くはあり
ません。人肌に温めた生理食塩水
を片方の鼻の穴から入れて、口
で呼吸をしながら顔を少し傾
けると、反対

側の鼻の穴から水が自然に出て
きます。ゆっくりとそのまま続
けていたらと水を通し続けてポ
ットに入っている生理食塩水が
無くなったら片方が終了。そ
して、反対側も行います。

実習をする日、私は朝からめ
まいがしていました。体調が悪
いことが少ない私ですが、何が
原因かもわからずアーサナの
実習もできないのではないかと
思う位に気分がすぐれません。
偶然その日がジャラネティの
実習にあたったのですが行っ
てみてびっくり。ネティを終
えたあとは何もなかったかの
ようにすっきりと治っていた
のです。あとから考えると前
日に屋外で農作業をして黄砂
を吸い込んでしまっていたの
かもしれません。それにし
てもヨーガの浄化法の効果に
改めてびっくりしてしま
いました。

やはりヨーガはすごいです。ぜ
ひ機会を作ってこの「ジャラ
ネティ」の行い方を普及した
いと思いました。

(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
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：59分
ポーズ写真入りブックレット
12ページ

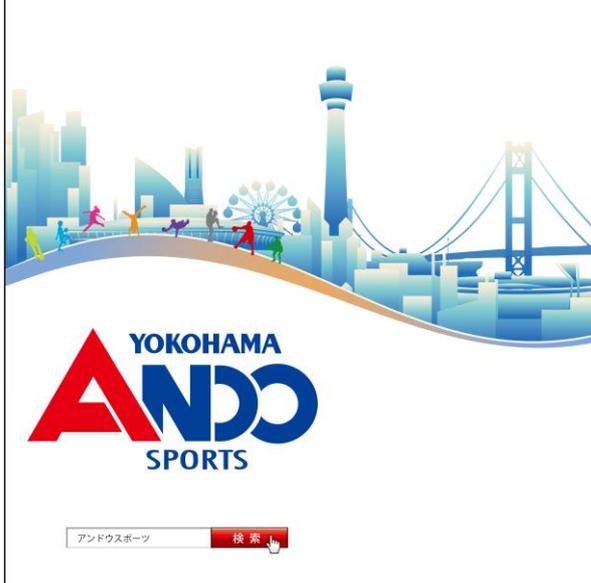
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

各1575円(税込)販売中



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