

Tricolor

大会・公式戦結果

小3

【神奈川県リーグ】

vs FC Corvos	6-0○
vs 横浜かもめ SC	3-0○
vs EMSC	0-0△

小4

【横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs KAZU SC	6-0○
vs 横浜川和 FC	3-1○
vs 駒林 SC	2-0○
vs 港北 FC.jr	2-1○

小5

【神奈川県リーグ】

vs CFG-YOKOHAMA	3-0○
vs ライフネット SC	2-0○

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs LONDRINA セグンド	1-1△
------------------	------

【県 U-15 リーグ】

vs AFC 茅ヶ崎	1-2●
vs Y.S.C.C.	0-4●
vs 綾瀬 FC	4-1○

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 栄光学園	0-3●
---------	------

PAPAS

☆OVER50

【市シニアマスターズ】

vs いわき 54	1-1△
-----------	------

☆OVER40

【市シニアマスターズ】

vs 神工 40	2-0○
----------	------

☆REC

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 松浪 SC40	0-1●
------------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県社会人リーグ終了】

かながわクラブ TOP チームは、リーグ戦 3 試合を行いました。11 月 7 日 vs GSFCコブラとは 0-3、11 月 14 日 vs 海自厚木マーカスとは 0-1 で敗戦、最終戦 11 月 28 日 vs Develoop YAMATO FC には 2-0 で勝利することができました。通算成績 1 勝 8 敗 2 分け、12 チーム中 11 位という結果に終わりました。

今シーズンは新型コロナの影響でリーグ戦の中断もあり、どのチームもチームコンディションを維持するのに苦労したシーズンでしたが、特にかながわクラブ TOP チームは怪我人の多さに泣かされた 1 年でした。練習量の少なさも、怪我につながる一つの要因であり、選手個人個人でのトレーニングに任せてしまったこともあります。そんな中でも今シーズンからトレーナーとして輔野コーチが帯同してくれて、各選手の怪我の具合の把握、コンディション作りなどに貢献していただきました。

ご存じの通り、今シーズンは降格がないため、来シーズンも 1 部で戦

いますが、すでに来シーズンに向けて動き出しています。今後の TOP チームにご期待ください！

【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

12 月から神奈川県クラブユースリーグが始まります。新しく入ってきた選手もチームに打ち解けポジションサッカーも慣れてきたと思います。これまでの大会でなかなか良い結果を出すことができませんでしたが、この神奈川県クラブユースリーグではチーム一丸となってグループステージ 2 位以上を目指して頑張っていきましょう。試合に来てくれる中学生とコミュニケーションを取りながらユースの選手たちが 120%の力を出して引っ張っていきましょう。

最近のトレーニングでは、ショートパスとミドルパスとロングパスの使い分けに関して指導しています。特に相手の守備にバランス良く守らせないようにショートパスを使う時は中途半端な距離にならないように 2、3 歩寄って相手を引きつけること、相手がついてきたらミドルパス、ロングパスを駆使して攻撃、ビルドアップしていくことをしています。もちろん流動的に動いて連携した攻撃も大事ですが、まずは一人ひとりのポジショニングに関して指導していきたいと思います。

これからもよろしくお願い致します

す。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

11 月は神奈川県 U-15 リーグを 3 試合行い、結果としては 1 勝 2 敗となりました。3 年生のほとんどが受験のために休部に入り、ほぼ 2 年生で戦っております。3 年生を相手に要所でスピードや体格の差で競り負けてしまっているものの、切り替えの速さや運動量に加え、足元の技術やチームとしての連携も徐々に向上しており、非常によく戦うことができております。同学年とのトレーニングマッチでは決定力がまだまだ足りず圧勝することはできておりませんが、試合の主導権を握る時間を増やすことができております。

ボールを失いたくない、丁寧にパスを回すという意識が強すぎて、パスを簡単に後ろの選手に下げってしまうシーンが目立ちましたので、最近では攻撃時にはボールを持った選手をどんどん追い越して前方に選択肢を増やすということを意識して取り組んでいます。前線に飛び出していくことによりリスクもありますが、攻守の切り替えの速さにこだわり、動きのあるダイナミックなサッカーができるよう日頃の練習から取り組んでいます。徐々に試合でも良い形を作ることができていますので引き続き取り組んでいきたいと思っております。ボールコントロールがまだまだ雑であったり、球際の強度ももっ

と上げていく必要もありますので、引き続き上を目指して取り組んでいきたいと思っております。

(豊田 泰弘)

12 月 5 日(日)に U-13 リーグセカンドステージが開幕しました。第 1 節の相手はフットサルにも力を入れている個人技の高さが特徴のロンドリーナセグンドとの対戦になりました。

内容に関しては攻撃のトレーニングを継続して実施してきた成果もあり、かながわクラブが大半の時間を敵陣でプレーする展開となりました。

【ショートパスを繋いでボールを運ぶこと】【ドリブルやスルーパスで突破を狙うこと】【奪われたボールを奪い返すこと】このサイクルがうまくできていたのでチャンスは多く作ることができていましたが、得点は後半に挙げた 1 点に留まってしまいました。反対に後半アディショナルタイムにスローインからの流れでクロスを上げられてしまい、一瞬のスキをつかれて失点を許し、結果は 1-1 のドローとなりました。

このゲームではファーストステージに比べて攻撃の時間を増やすことができたのは大きな成果となり、自信にもなりました。

同時に攻守において一瞬のスキ(時間とスペース)を逃さない、与えないための【集中力】【予測と準備】が課題となりました。オフザピッチからこの課題にしっかりと取り組み、勝利を掴み取れる様に毎回の活

動に取り組んでいきます。

応援の程、よろしく願いいたします。

(樋口 圭太)

小 6

11月は個人技術に目を向けて活動しました。どの場所で触ってもボールを思い通りに扱えるようにするためのボールタッチの練習や、球際の強さや対人で負けないようにするために1対1の練習をしました。

まだまだボールタッチや対人で負けられない力強さや粘り強さは課題ですが、少しずつ変わってきている選手もいます。とにかく自分が上手くなる気持ちを持って取り組んで欲しいと思います。

また、選手にはリフティング(インステップ、インサイド、アウトサイド左右交互に30回)をできるように伝えています。色々な場所でボールを思い通りに扱えるように取り組んでいこう。

(古山 未来)

小 5

11月は招待大会に区リーグにと対外試合を多く経験することができました。

招待大会では、遠方の会場で普段対戦することの少ない市外のチームを相手に接戦の連戦を経験することができ、非常に良い刺激を受けることができました。続けて緊張感

のある試合を経験することができたことにより、戦術理解や連携を深めることができ、収穫の多い1日とすることができました。

負けてしまった試合もすべて内容的には接戦で、球際の強さや攻守の切り替えの速さは見応えがあり、攻守においてよい場面をいくつも作ることができていました。しかしながら、勝ててもおかしくない接戦を勝ちきれないのは、まだまだ足りない部分が多い現状を物語っているといえます。プレーの選択肢がまだまだ少なく、攻撃も守備も単調です。ボールを持った時に選択肢を増やせるように良い準備をして、相手の状況を見ながら判断しプレーを選択できるようになるように、引き続き日頃の練習の中で取り組んでいきたいと考えております。

区リーグにおいては、今回も2戦2勝することができました。もちろん結果がすべてではありませんが、良い状態で試合に取り組んでいることが結果に表れております。選手たちは試合に集中し、よく走り、よく戦うことができています。1戦1戦試合を重ねるごとに良くなってきていること、この学年はまだまだ伸びしろが非常に大きいことから、今後のさらなる成長が非常に楽しみです。

(豊田 泰弘)

小 4

日頃よりクラブの活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

先日の国際ちびっ子サッカー大

会につきまして、ご理解、ご協力および選手をサポートしていただき、ありがとうございました。皆様のご協力もありグループリーグを優勝という形で終えることができました。試合の内容にも日々積み重ねているものが少しずつではありますがプレーで表現することができてきていたように感じました。また今回の大会を通して新たな課題を個人としてもチームとしても見つけることができました。次の大会に向けて個人としてもチームとしてもレベルアップを目指していこうと思います。

今回大会にお呼びすることができなかった選手について、今後も練習試合等の試合の機会を設けていく予定です。是非ご参加いただければと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

(青木 達也)

小 3

11月は、先月号でお話をさせていただいたボールへの執着心、攻守の切り替えを早くすることを意識してトレーニングを行ってきました。試合や練習を行う中で、球際に厳しくいく選手や切り替えが早くなった選手も出てきました。しかし、全体を見るとまだ足りない部分がありますので、試合や練習の中で言うところと言わないところを使い分けながら選手自らが意識をしてできるように働きかけていきたいと思います。

次も先月号でもお話をさせていただきましたが、選手の中で競争をし

ようと今月も伝えていきます。勝負にこだわること、全力でプレーすることを選手達には強く言っております。練習では良い選手を褒める、試合では順位をつけて勝負にこだわらせるなど良い意味で選手同士が競争できるように努めていきます。

今月についてはもう一つ、選手達には伝えたことがあります。どんな練習でも上手くなるため、成功するための努力をすることです。単純なドリブル練習でもスピードの変化、タッチ強弱をつける、それをいつやるのか、どうしたらできるかなど、選手自身が考えてプレーし試合で使えるようになるために働きかけをしています。選手たちに問いかけることでたくさんアイデアが出てきて、それが周りの選手のヒントにもなっているので今後も続けていこうと思います。大切なことは、サッカーを通じて選手が成長していくことです。その上でサッカーの技術を向上させることが重要だと思います。

今後とも子ども達への温かいサポートをよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

小 2

【練習！？試合！？】

スポーツにおいては、「試合に勝る練習はない！」とよく言われます。ですから、通常の活動の練習メニューには、出来るだけ試合と同じ状況・場面が再現できるように工夫を凝らします。単調なトレーニングの際には、「相手のディフェンスをイメージして…」

と声掛けをしたり、「味方を意識したプレーを…」とアドバイスをして、実戦に近づける工夫をしたりします。練習には、出来ないことをできるようにするという大切な側面もありますが、試合で通用する技術を磨くために練習するということも忘れてはなりません。

試合には、勿論勝つことも大事ですが、日ごろの練習の成果を「試し合おう」という重要な意味があります。学習面で例えるならば、日々の学習の中で身につけた知識がどの程度定着しているのかを確認するためのテスト(試験)にあたるものです。サッカーの試合においては、普段の活動(練習)の中で身につけた様々な技術がどれくらい発揮できるのか？あるいはどれくらいユニフォームの違う相手に対して身につけた技術が通用するのかを「試し合う」機会なのです。

特に、トレーニングマッチ(練習試合)では、勝ち負けよりも子どもたち一人一人の日ごろの練習の習熟度を測りたいと思っています。具体的には、浮き球をきちんとコントロールできているか？目の前の相手をおかわしてからプレーをしているか？ドリブルでボールを運ぶことができているか？ボールを蹴る際にはボールを見て蹴っているか？という技術の確認になります。

保護者の方々には、ユニフォームの異なる相手との試合の中で、発揮できる技術が身についているかどうかを是非見ていただきたいと思っています。

【試合で成長】

2年生では、最低でも月に1回は試合を組みたいと思っています。試

合をする意味は前述のようになりますが、それ以外にも試合を通じて子どもたちの成長が期待できるということがあります。試合に負けて悔しい思いを抱けば、「なぜ負けたのか？」を考え、次の試合には負けないようにと努力をします。また試合に勝った場合でも、単純に喜ぶだけではなく、身につけた技術がどの程度発揮できたのかを考え、やはり、足りなかった部分を克服するための努力をするようになります。

その前提になるのが、試合に臨む際の一生懸命に取り組む姿勢になります。決して、上手にプレーをすることを求めているではありません。誰もが自分の中の一生懸命なプレーを心がけることです。一生懸命の基準はあくまでも自分の気持ち次第です。勝ち負けに関係なく、最後まで諦めずに一生懸命に戦うことで、見えてくるものがあります。一生懸命に取り組むことで、自分にとって、何が上手できなかったのか、何が足りなかったのかを体感することができるのです。

また、出来なかったことだけでなく、試合の中で発揮できた技術は自信となり、さらに磨きをかけるべく努力を続けるようになります。所謂、成功体験を積むことができるのです。そして、子どもたちにとって、試合で感じることでできた悔しさや自信が、出来なかったことを出来るように、出来たことはもっと上手に出来るようにと努力を継続するモチベーションになるのです。

【公式戦が始まります】

先日、抽選会があり、延び延びになっていた秋の公式戦(国際チビッ子

サッカー大会)が年明け(恐らく、1月15日以降)には始まります。同じグループには、あざみ野キッカーズ、篠原つばめ SC、田奈 SC、KAZU SC、長津田ドラゴンズ、FC 奈良の 6 チームがいます。

同じ試合とはいえ、公式戦には練習試合とは少し異なる意味があります。春の公式戦の前にも書きましたが、公式戦にはかながわクラブの代表として参加します。選手個々にはクラブを代表するに相応しいプレーが求められます。「戦う気持ち」だけでなく「クラブの代表という誇り」を持って参加しましょう。

また、公式戦にはベストメンバーで臨むべきという考え方もあります。かながわクラブでも、学年が上がったり、人数が多かったりする場合には、選抜チームで公式戦やカップ戦に臨むことがあります。今回 2 年生の公式戦に関しては、人数も少ないこともあり、全員で臨みたいと考えます。ただ、試合への出場機会については、現段階での公式試合への意識や若干の技術的な面も踏まえ、まったく均等(量的な公平)ではなく、質的な公平をと考えています。試合を経験することで技術的にも精神的にも、子どもたちが成長することは、言うまでもありません。ベンチで試合を観たり、仲間の頑張りを目の当たりにしたりすることも経験と言えます。自分に何が足りないのかを振り返る機会にもなります。

しかし、最も大切なのは、各自が一生懸命に取り組むことと相手はどこであれ自分たちが練習してきたを試合で試すことです。普段の活動で練習

してきた、「ボールを止める・蹴る・運ぶ」と「相手をかかわす」ことに最大限の努力をしましょう。相手がどこであれ、そして、勝っても負けても、一生懸命に、諦めずに、自分たちの練習してきたことがどれくらい発揮できるかがポイントになります。無観客での実施なのかどうかはまだ不確定ですが、観覧が認められた場合には、保護者の皆様には、是非、そうした観点でご覧いただければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

先月 13 日(土)に初の交流戦がありました。ユニフォームの色が違うチームとの対戦で、様々な経験を積むことが出来ました。当日の担当の佐藤コーチから以下のコメントをもらいました。

【幼児・小 1 の TRM を見て】

勝ち負けよりも以前に、試合に対する準備や試合に臨む姿勢については全くできていないと感じた。しかし、これらは試合の機会を積み重ねることで、子どもたちに身につけてもらうしかない。

技術的には、基本的な「止める・蹴る・運ぶ」「かわす」が十分に身につけていない。浮き球の処理、ボールの中心をミートすること、細かなタッチでボールを前に運ぶこと、相手をかかわすためのフェイントなど、トレーニングの一つ一つの意味を理解させながら、丁寧に身につけさせる必要性を感じる。

●佐藤コーチからの指摘を受けて、キックの技術をアップさせるトレーニングを翌週から加えました。サークル外から、中で動いている子にボールを蹴って当てるゲーム、2 人 1 組でマーカーコーンを狙って蹴って当てるゲームです。立足(ボールを蹴らない方の足)の位置、インサイド/インステップでボールの中心を蹴る、キックする直前まで目標を見て、蹴る際にはボールをしっかり見て蹴る、という基本動作が徐々に向上してきています。

●試合に臨む準備・姿勢については、電車での移動や不慣れな場所での行動、相手チームの勢いやサポーターたちの応援に戸惑ってしまったと思われます。それでも、どんな状況でもコーチや周りの大人たちの話をきちんと聞いて、その内容を理解し、正しい判断をして、無駄なく行動できるように指導していきます。

●ボールコントロールについては、4 月から継続してトレーニングして来ました。「止める・蹴る・運ぶ」「かわす」技術は、筋力・体力・走力が成長する年齢までにしっかり身に付けておく必要があります。これまで同様、遊びの要素を取り入れつつも、常に試合中の様々な場面を想定したプレーが出来るように引き続き指導していきます。

●子どもたち一人ひとりの技術、理解力、判断力が向上することで、チーム力も向上して来ます。それぞれの好き嫌い、向き不向き、性格を理解し、得意なこと・出来ること・がんばれることを褒めながら、それぞれ

が次のステップに進めるようにサポートしていきます。

(浜野 正男)

Papas

【Rec2021 年度】

Rec(レック)は今季の神奈川シニアリーグ四十雀4部で、3勝6敗1分けの勝ち点10。順位は11チーム中9位でした。得点は8、失点は19。得失点差は-11でした。勝ち点8、10位だった20年度から、勝ち点も順位も上回ることができました。得点は-1、失点は+1でしたが、初戦の大敗(vs 早園 0-7)を除けば、ほぼ1、2点差の競った試合ばかり。大きなけがに見舞われたメンバーも少なく、1年を通してサッカーを堪能できました。

平均年齢50前後のチームなので、やはり参加人数が勝敗を左右する大きな要因となります。今季も1試合平均15人弱の参加。攻撃の選手を頻繁に替えることができるので、強度の高いプレーを長く続けることができました。もちろん、けがの防止につながる効果もありました。

今季の4部は星のつづし合いの大混戦。われわれも4位のチームから勝ち点を奪い、3位のチームにあと一歩まで迫るなど、上位相手に遜色ない戦いができたゲームもありました。いろいろ要因はありますが、ここ数年大きなメンバーの入れ替えもなく、チームとしての練度が高まってきたことが大きいと思います。

しかしメンバーは毎年、確実に年

を重ねていきます。やはり新しい、そして若い戦力の台頭が望まれます。経験・未経験は問いません。試合にも必ず出場してもらいます。以前はとがっていたメンバーも人生経験を重ね、新しい人たちをやさしく迎えるだけの度量もあります。関心のある方、やってみたい方は是非、ご連絡ください。

(服部 利崇)

ヨーガ

【マインドフルネスってなに?】

「マインドフルネス」という言葉を聞いたことがありますか。

簡単に言うと「心を今にむける」ということです。この「心を今にむける」状態を一定の時間静かに保つことを「マインドフルネス瞑想」と言います。アップル社の創設者であるスティーブ・ジョブズも実践していたことで一躍有名になった瞑想法という「あ、あれね。」とおわかりになる方も多いと思います。

この「マインドフルネス」は仏教瞑想をベースにヨーガの要素を取り入れたものです。ヨーガ好きの私としてはヨーガが関係するものには触れておきたいと思うものです。そこで、何冊かマインドフルネスに関する本を読んだり、創設者であるジョン・カバット・ジン先生が来日されたときには講演会に参加したりとありますが、これがなかなか難しく自分の中にしっかりと理解が生まれるといった段階まで到達していませんでした。

そんな折、仕事で関わっている某

スポーツクラブがクラブでの実施メニューにマインドフルネスのクラスを取り入れるという話を聞きました。また、他のヨーガ関係団体でもマインドフルネスの指導者講座を行うという情報も得て「この際、一気に学びを進めてみよう。」という気持ちになったわけです。

この11月に4日間を費やし2つの講座を受講してじっくりとマインドフルネスを学びました。その結果、私自身の瞑想がとても深まりました。もちろん、毎日の生活の中に瞑想の時間を作り少しずつ取り組んできたのですが、それが一気に深まった感じがあるのです。

文章にすると「どう変化したのか。」を伝えることが難しいです。が、私の瞑想が深まることは、きっとヨーガ指導の上でも良い影響が出てくるに違いありません。

これからも、より深い指導ができるために、そして私自身の心の状態を高めるためにも勉強をし続けていきたいと思います。

(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
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：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
 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