

# Tricolor

## 小学生夏期平日練習について

夏休み入ってすぐと学校授業再開直前の朝の時間帯に活動することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぐとともに、人工芝のしんよこフットボールパークは原則雨天でも使用でき、朝の比較的涼しい時間帯に活動できるというメリットもあります。

今年は夏合宿に行けないこともあり、通い合宿のように連続して活動することにより、夏休みを有効に活用していきたいというねらいもあります。

申込方法につきましては、各学年のメーリングリストの案内をご確認いただき、ご不明な点がございましたらお問合せください。

### 【小学生夏期平日練習概要】

■対象 小学3年生～6年生

■日程

7/21(木)・22(金)・25(月)・26(火)・27(水)

8/22(月)・23(火)・24(水)・25(木)・26(金)

※全10回

■時間 8:00～10:00

■会場 しんよこフットボールパーク

■集合 7:45 現地

## 大会・公式戦結果

### 小3

【神奈川区リーグ】

vs FC Corvos 2-2△

### 小5

【神奈川区リーグ】

vs FC ビッツ 5-1○

vs 三ツ沢ダックス FC 13-0○

## JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 大野中 0-1●

【県 U-14 リーグ】

vs ARTH FC 1-2●

vs ARTH FC 2-0○

vs 神奈川湘北 FC 1-0○

vs FC COJB 1-1△

【県 U-13 リーグ】

vs ヴィクトワールレッド 0-2●

vs エストレーラ FC AZUL 1-2●

## YOUTH

【JFA U-18 リーグ】

vs 厚木北高校 1-4●

vs 平塚中等教育学校 0-3●

【KCY ダイアゴナルカップ】

vs 東急 Sレイエス FC 0-11●

vs 杉並 FC 2-0○

## Papas

☆Over50

【市シニアマスターズ】

vs Jクラブ 50 0-5●

☆Rec

【県四十雀4部リーグ】

vs アトレチコ 0-0△

☆Comp

【県四十雀1部リーグ】

vs 鎌倉 40 1-5●

vs 栄光シニア 40 1-0○

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ第6～8節】

TOP チームは6月29日(日)に Develoop YAMATO FC に1-0で勝利、7月3日(日)に品川 CC セカンドとは1-1で引き分け、7月10日(日)にFC グラシア相模原に3-1で勝利し、3試合で勝ち点7を得ることができました。7月11日現在、3勝4敗1分け勝ち点10、14チーム中7位という成績です。

リーグ戦序盤は強豪チームとの戦いで苦戦しましたが、リーグ中盤戦、負けられない戦いが続きました。もちろん引き分けでも勝ち点1は得られますが、1部リーグに残留するためには勝ち点3を取れる試合をしなければ、降格圏内に下がってしまいます。その状況の中、2試合で勝利できたことは、大変大きな前進だったと思います。

戦い方は今までと全く同じです。特別な選手はいませんが、チームのモットーでもある「アグレッシブ」さを出して、ボールに積極的に行けるようになりました。運動量が求められ、怪我人なども出ていますが、バックアップメンバーも十分な働きをしてくれて、総合的なチーム力が上がっていると思います。

まだまだ、厳しい戦いが続きますが、引き続き応援よろしくお願ひいたします。

#### 【試合予定】

■7月24日(日) 11:05 キックオフ  
vs 海自厚木マーカス IIMURO GLASS  
@綾瀬市民スポーツセンター

■7月31日(日) 19:05 キックオフ  
vs Y.S.C.C.セカンド

@しんよこフットボールパーク

#### 【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

6月も公式戦が続きました。短い梅雨が明けて真夏のような気温の中での連戦となりましたが、選手たちは毎試合よくがんばり粘り強く取り組むことができております。

6月の KCY ダイアゴナルカップの試合において、やっと勝利することができました。4月からの公式戦を通し、良い形は作るもののなかなか勝利という結果が出ない状態が続いておりました。勝利した試合も劇的に内容が良かったわけではなく、これまでも勝利してもおかしくない良い内容の試合はありました。ただ、これまでは紙一重のところでは届かず失点し敗戦していたところを、逆に紙一重のところでは局面での勝負に勝り得点し勝利することができたことは非常に意味があると感じております。この勝利で自信をつけて、さらに内容も結果も上向きになっていってくれることを期待しております。

練習や試合において、コミュニケーション不足や積極性の欠如、どこか他人事で自発的に行動に移せないことが気になっていましたので、選手たちにまずは自分たちでその日のメンバーや戦い方を考えてもらうようにしております。試合を重ねるごとに、より多くのことを考慮しながら戦術やメンバ

ーを考えられるようになり、試合の中で自発的に考え対応できる能力もついてきていると感じています。中学生たちをまとめながらの厳しい戦いは続いていくと思いますが、チーム一員としてただ言われたプレーをこなすだけでなく、チーム全体のことを考えて、チームメイトを鼓舞しモチベーションを挙げながら取り組む今の経験は必ず成長に繋がります。引き続き根気強く取り組んでいてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

### JUNIOR YOUTH

6月は県U-15リーグ1stステージの最終戦を行いました。相手は全員がさぼらず、ミスをして全員で補い合い、チーム一丸となってモチベーション高く取り組んでくる好チームでしたが、決して勝てないことはない相手に対して敗戦してしまいました。内容としては決して全てが悪いものではありませんでしたが、今この学年が抱えている問題が随所に出てしまった試合となりました。

この学年は各学年のリーグ戦において、非常に良い成績で終盤を迎えるものの、最後の最後で結果を出せずにここまで来ています。しかし、チームとしても個人としても確実に成長できていることは間違いありません。また、サッカーにおいても順調に勝ち進んで全てがうまくいっているように感じている時よりも、思うような結果が出せず壁を感じている時にどう過ごすかが成長のためには重要です。しっかりと現状に向き合いさらな

る飛躍につなげていてもらいたいと思います。

ただし、悪いことだけではなく、継続して中3が参加しているユース(高校生年代)の公式戦では、6月の試合で勝利することができました。半分以上が中3という布陣でユース相手に完封勝利できたことは、確実に成長出来ている証であり自信を持ってよい部分です。高校生との試合を重ねるごとに、スピードや強度に慣れてきて気後れせずに堂々とプレーできている選手が増えてきています。引き続き頑張って参加して高校生年代のプレーを体感し、自分のプレーの基準をさらに上げていてもらいたいと思います。

今週末より、いよいよ県 U-15 リーグの 2nd ステージが始まります。もう一度チーム一丸となって目標達成に向けて取り組んでいてもらいたいと思います。

何名かが受験に向けて休部に入ってしまうとしていることが非常に残念です。この時期にも公式戦がありサッカーから離れる空白期間を作らずに高校生年代へとつなげていけることは、クラブチームの大きなメリットの一つです。また、時間ややるべきことを自己管理してサッカーと勉強の両立にトライすることは、今後進学や就職するために必要な能力を習得することに繋がります。また、サッカー的に飛躍的に伸びる時期に差し掛かっている選手が多いこの時期に、ブランクを作ってしまうのは非常にもったいないです。簡単ではないとは思いますが、ぜひ最後までサッ

カーも勉強も頑張って取り組んでもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

6月はセットプレー(守備)とパスの質のトレーニングをしてきました。

パスの質の部分では、強いパス、弱いパス、スペースに流すパス、浮かしたパスなど相手や味方の状況に応じて使い分けるトレーニングをしてきました。縦パスを入れる、クロスボールやフリーな選手へのパスなどに使う強いパスは意識してできるようになってきましたが、相手にマークされている選手に強めのパスを出してしまったりスペースに走っている選手に対して足元に強いパスを出して走っている選手のスピードを止めてしまったり、まだまだできていない部分もあります。状況に応じてパスを使い分けられるようになるまではもう少し時間がかかりそうなので7月も引き続きトレーニングしていきたいと思えます。

セットプレー(守備)のトレーニングに関しては、相手がしてくること(ショートコーナー、ゴール前での密集など)に対して自分達がやるべきことを明確にして実際に動いてトレーニングをしました。セットプレーの守備に関しては、一人ひとりが責任を持ってプレーできるかどうか非常に重要なこととなってきます。試合前には必ずキーパーを中心にセットプレーの確認を選手たちだけで行うようにしています。

明らかにおかしい点があれば私からも修正しますが、選手たちだけで

話す機会も少しずつ設けています。

6月、7月上旬に行われたU-14リーグでは、2勝1分けと調子も良く、セットプレーでの失点もなく、結果も出てきています。

7月はゴール前(攻撃、守備)のトレーニングをしていきたいと思えます。

残りU-14リーグは2試合となりましたが、グループ首位を目指していきたいでしょう。

最近は暑い日が続いておりますので、多めの水分や体を冷やすための凍らせたペットボトルなどの持参をすること。暑くて食事もうちをもらえないことがあると思えますが、食べやすいものでも良いので、しっかり食事もとって、栄養補給すること。

トレーニングや試合前のエアコンの温度は出来るだけ下げずに外の気温と出来るだけ近い状態で過ごすこと。すべて熱中症対策に必要なことですので、選手だけでなく、保護者の皆様もサポートのほどよろしくお願ひ致します。

(今川 暉一朗)

いよいよ6月からU-13リーグが始まりました。公式戦前から取り組んできた運動量という部分においては、個々がハードワークをして最後まで走り切ることができていました。ただ、第2節を終えて未勝利となかなか勝ち切ることができていません。

攻撃面では守備の重心が重く、攻撃に人数やエネルギーを持って攻めることがなかなかできていません。また、相手との1対1の局面で突破する、シュートを決めるといった個々

の質もまだまだ成長していかなければならない部分だと感じています。

守備面では、ラインコントロールをより意識して取り組んでいかなければいけないと感じています。また、背後に蹴られた時の対応や、一瞬の油断で失点することが多かったです。

今後の練習では、課題を修正しつつこれからの公式戦に向けてより良い結果を残せるようにチーム一丸となって取り組んでいきます。

(古山 未来)

## 小 6

6月は小6の公式戦はありませんでしたが、小6公式戦がなくても、U-13リーグやU-13のトレーニングに参加している選手がいます。その様子を他の指導者の方からは「頑張っている」と聞きますし、U-13リーグに参加した選手に関しては、「毎回U-13リーグに来て欲しい」とプラスの声がほとんどです。

選手たちは、暑い中、少ない人数でもトレーニングに来て、一生懸命取り組んでいる成果が少しずつ出て来ています。

トレーニングの中でも、選手たちはボールが来る前に周りを見て準備して、正確にドリブル、パス、などのさまざまな選択肢を持ってプレーができるようになって来ています。まだまだ足りないところもたくさんありますが、少しずつ取り組んでいきましょう。

7月は守備についても少し触れていきたいと思っています。

最近暑い日が続いておりますの

で、多めの水分や体を冷やすための凍らせたペットボトルなどの持参をすること。暑くて食事喉を通らないことがあると思いますが、食べやすいものでも良いので、しっかり食事とり、栄養補給すること。

トレーニングや試合前のエアコンの温度は出来るだけ下げずに外の気温と出来るだけ近い状態で過ごすこと。

すべて熱中症対策に必要なことですので、選手だけでなく、保護者の皆様もサポートのほどよろしく願い致します。

(今川 暉一朗)

## 小 5

6月はトレーニングマッチや神奈川県リーグなど、対外試合を多く行うことができました。ここまでの日々のトレーニングで丁寧に取り組んできた成果を選手それぞれが存分に発揮してくれて、どの試合も非常に良い内容の試合とすることができました。試合を重ねるごとにチームとしても個人としても確実に成長することができており、今後のさらなる成長が非常に楽しみです。

夏休み期間中もトレーニングマッチや大会参加を予定しております。休み中も不規則にならないように生活リズムを維持し、ぜひ元気にクラブの活動に参加してさらに成長して欲しいと思います。

夏休み入ってすぐに今年もしんよこフットボールパークでの朝練が始まります。人工芝でのトレーニングとなりますので、普段土のグラウンドではなかなか取り組みにくい練習メニューや、

もう一步踏み込んだ判断等を要求する練習に取り組んでいきたいと考えております。また、連日連続してトレーニングしていくことができるのは非常にメリットが大きいと感じており、どうしてもぶつ切りになってしまいがちなかなか到達できていないもう一步進んだレベルまで要求していけるようなトレーニングを行っていきたく、今から楽しみに準備を進めています。夏の最初の朝練およびその後のトレーニングマッチを通して、今後の飛躍的な成長のための土台作りを行っていきたくと考えております。ぜひ可能な限りご参加ください。

(豊田 泰弘)

## 小 4

先日はY.S.C.Cさんの前座試合にご参加いただきありがとうございました。ああ言った経験から自分もこんな場所でプレーがしたいなどといった目標作りや、選手のモチベーションを上げる材料になってもらえたらと感じています。

これより夏休みに入り、子どもたちにとっても自由な時間が増える季節になります。ぜひ、各ご家庭で楽しい夏を過ごしていただきながらも、子どもたちの規則正しい生活スケジュールの管理と外で遊ぶ機会や、夏の暑い中でも食べることの大切さをご指導いただくよう、ご協力よろしくお願い致します。

(青木 達也)

## 小 3

例年よりも梅雨明けが早く、猛暑の

日もあり夏の訪れ感じる時にも多くなってきました。

3年生につきましては、4月から私が担当させていただいている中で成長を感じる場面が増えてきました。サッカーのところで話をするとボールへの執着心、技術の向上が見られます。狙って蹴る、見て運ぶなどプレーの成功回数が増えてきました。また最近ではポジションの話をよくしています。経験が少ない分とまどいがありながらも、個人が考えてポジションとるなど少しずつではありますが団子サッカーだったものからコートを広く使って攻撃をするなどサッカーらしいものになってきています。

4・5月の試合と比較をすると他のチームとも拮抗する試合できるようになってきました。技術力の向上を追求していくこと、コーディネーショントレーニングなど行い自由に体を動かせる能力身につけられるように今後は取り組んでいこうと思っております。また生活面では集団行動であることを理解するようになり、良い習慣が身につけてきた選手がとて多くなりました。具体的には周りを見て行動をできるようになったこと、集合した時に自由におしゃべりをする子が多かった4・5月に比べて話を聞く姿勢や、前で書いた選手がいる場合には注意をできる選手も出てきました。この部分では4・5月に厳しく接したところもありますが、最近ではこのようなことで注意することはほぼなくなり、サッカーに費やせる時間が増えたように感じています。昨年度と多少なりともやり方が変わり、プレーの面や生活面で戸惑いがある

子が多いのも事実だと思います。だからこそ何かあれば教えていただければと思います。

保護者の皆様と共にお子様の成長を後押しできればと思いますので是非よろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

## 小2

### 【試合で得られるもの、失われるもの】

公式戦が終わりしばらく試合の機会がありませんでしたが、7月には2回ほど試合の機会がありました。試合に臨んでは、負けても良いという試合はありませんので、どんな試合であっても最善を尽くして勝ちに行きます。「最善を尽くして」というのは、勝ちに拘って、なりふり構わずにということではなく、全員の個々の技術の向上を大前提にしながら、勝ちを目指すということになります。個々の技術向上に目をつぶり、大人のサッカーのミニチュア版を強制することで決してありません。

しかし、全員の個々の技術の向上を目指す途上では、お団子サッカーに終始する場面も多々見られます。当然、なかなか試合では勝てないこともありますが、そこは少し我慢が必要です。個々の技術の向上に最適な時期に、無理矢理大人のミニチュア版サッカーを押し付けることで、試合に勝つ快感は得られるでしょうが、技術を習得する時期を逃すことのデメリットの方が計り知れません。ボールを「蹴る・止める・運ぶ」といった基本的なサッカーの技術と共に、相手をかかわすという楽しさをこの時期には身につけさせたいと考えています。

### 【悔しさをエネルギーに】

試合に負けたときに「悔しい」と呟く選手がいました。悔しいという感情はとても大切です。ただ、その悔しさはどこから生まれてきたのかを、冷静に振り返る必要があります。単に試合に負けて悔しいというだけでは、その場限りで終わってしまいます。自分の思うようなプレーが出来なかった悔しさ、相手の選手のプレーに全く歯が立たなかった悔しさなど…、悔しさを自分なりに分析することです。

分析の結果、ではどうすれば良かったのかを考え、次の練習(活動)に活かすのです。自分に足りない部分、劣っている部分を認識することはとても辛いことですが、そこに目をつぶって逃げているのは、向上は期待できません。悔しいと感じた事実を単なる悔しさだけに終わらせないで、そこから自分の弱点を見出し、弱点克服のためのエネルギーにすることが求められるのです。

### 【戦う気持ち】

サッカーはボールを介した格闘技とも言われます。1対1で勝つことができれば、試合に負けることはありません。時間はかかりますが、個人の技術が向上すればチーム力も上がります。まずは「戦う気持ち」を持って試合に臨むことが大切です。先月も書いたように、強いチーム、勝てるチームにする近道はありますが、今しばらく我慢して、全員の個々の技術の向上を目指したいと思います。保護者の皆様方にはご理解を頂ければと思います。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

### 【暑さと集中力】

梅雨明け以来、真夏を思わせるような暑い日が続いています。ようやく港北小学校への保護者の立ち入りが許可され、皆様にも活動をご覧いただけるようになったことを喜ぶと共に、引き続き感染症対策をお願いします。

活動に際しては、短時間に目先を変えながら、ボールに触れる回数できるだけ多くと心がけています。とはいえ、子どもたちの集中力は、通常でもそれほど長く続くわけもなく、加えて暑さという気象条件にも邪魔されながらの活動を強いられています。

子どもたちの興味を惹きつけ、うまくなりたいたいという気持ちを煽るために「こんなのできる？」と、様々なボールタッチを練習しています。最初は「できないよ！」とか「難しいよ！」と言っていた子どもたちですが、「出来ないことをできるようにするのが練習だよ！」、「難しいから練習するんだよ！」と語りかけることで、少しずつ集中する子どもたちの姿も見られるようになりました。

### 【まずは個人の技術を！】

本来、子どもというものは、ボールを持ったら、「ボールを離したくない」「ずっとボールに触れていたい」と考える生き物(?)です。それは本能と言ってもよいかもしれません。神経系(脳)の発達の著しい小学生の低学年は、そうした本能(特性)を持つ子どもたちに対して、サッカー(のみならずあらゆるスポーツ)における個人の技術を習得させるには最適な時期なのです。誰にもボールを渡したくないか

ら、必然的にボールを誰にも取られないように頑張ります。ずっとボールに触れていたいので、いつでもボールに触れていることを頑張ります。

このように、子どもたちの本能と神経系の発達時期とにより、自然にボールに触れる回数が多くなります。そして、そのことが技術の向上には不可欠な要素となるのです。我先にとボールに突進することで、「お団子サッカー」が生まれますが、それも子どもたちの発達段階では、一度は経験しなければならぬ必要な現象なのです。

### 【水分補給は小まめに】

暑さ対策で、凍らせたペットボトルを水筒とは別に持たせていただいています。これは、万が一具合が悪くなったときに、身体を冷やしたり、水筒が空になったときに水分補給のために飲んだりと活用したいと思います。

また、水分補給の際には、一度に大量に水分を摂取するのではなく、一口ずつ回数を多くしながら飲むように勧めています。身体への水分の吸収効率や腹痛防止のためにも引き続き指導していきます。保護者の皆様のご協力をお願いします。

(佐藤 敏明)

## Papas

Rec(レック)は今季、22人で神奈川シニアリーグ四十雀4部を戦っています。前半戦を終えた7月10日現在、1勝4分けの勝ち点7。無敗で、首位に勝ち点差4の5位とまずまずの位置につけています。9月以降の後半戦で上位チームとの対戦を残し、自力

での上位進出も可能。メンバーも一泡吹かせようと思っています。

今季から40代前半の若い仲間が4人加わり、新風を吹き込んでいます。テクニックと経験のある50代中心のベテランと、スピード&パワー、スタミナのある若手がすんなり融合できたのは、日頃のPapas活動があったからこそ。ようやく港北小の活動も再開し、さらなるチーム力の向上が期待できそうです。

さて今季の戦いぶりです。5試合で失点はわずか3。たびたび大量失点を浴びていた頃がうそのような堅固な守備です。キーパーと最終ラインはここ数年、同じメンバー。ラインコントロールやカバーリングなどの練度も上がっています。攻撃陣は得点5。相手のゴールエリアに押し込み、奪った得点もありました。裏抜けで対一の速攻型だけではなく、攻撃が多彩になっているのも今季の特徴です。

粘り強さも出ています。昨季3部だったチームとの対戦では、2度追いついてのドロー。リーグ屈指の得点力を誇る首位チームには、最後まで全員集中を切らさず無得点におさえました。

ただ4試合ドローは、勝ちきれなかったことでもあります。いずれの試合も勝ち越せる機会はあったので、後半戦は勝負強さがカギになりそうです。残念なこともありました。仲間1人がプレー中に骨折してしまいました。安全に、かつ楽しくプレーをするのがRecの目標。より多くの参加人数で試合に臨み、後半戦で上位進出を目指します。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【横浜マラソン 2022】

コロナ禍で 2 回の開催が見送られてしまった横浜マラソンですが、今年は 3 年ぶりに開催することができそうです。横浜マラソンといえば「給水ボランティア」ということが私の中では定着しています。久しぶりなので少し戸惑う部分もありますが、やはり今年もボランティア活動に協力しようと思っています。

でも、いくら私にその気持ちがあっても仲間がいなければ成立しません。皆様のご協力をお願いし始めたところからです。

コロナ禍となってから 2 年以上が経ちます。私自身もそうなのですが、何かをやってみようかと考えるときに以前の様にフットワーク軽く実行に向かうことができなくなっているように思います。ずっと行動に制限があつてなるべく活動を控える期間があまりにも長かったということが影響しているのでしょうか。

でも、このまま制限癖がついたままでも過ごしていくのはつまらないですよ。もちろん、十分に気をつけて行動しなければいけません。いろいろな活動を少しずつ再開して楽しい毎日を取り戻す努力をしていかなければと感じています。

給水ボランティアのチーム人数も以前のように集まらないかもしれません。でも、楽しい日常の回復へ向かって踏み出したいです。それが、たとえ小さな一歩でも。

(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

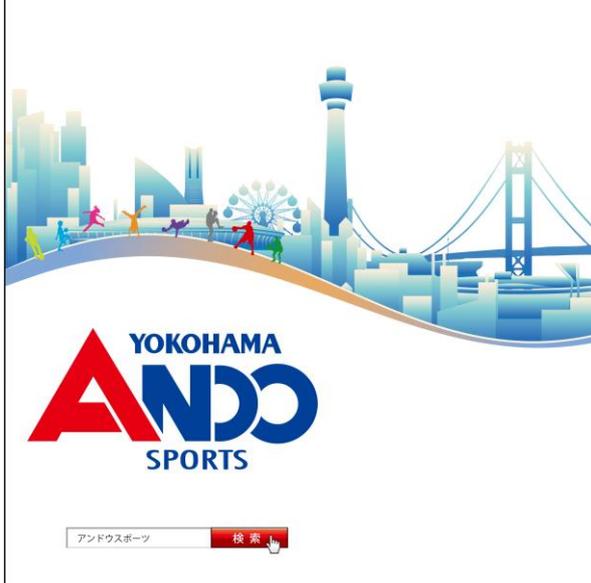
**★お買い求め方法**  
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。  
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL: 045-482-2215  
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、  
 徒歩5分  
 TEL: 045-321-3653  
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>  
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。  
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

**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