

# Tricolor

## 大会・公式戦結果

### 小 2

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs ヨコハマキッカーズ 3-0○

vs KAZU SC(B) 2-0○

### 小 4

#### 【横浜国際チビッ子サッカー大会】

vs 鴨志田第一 FC 8-0○

### 小 5

#### 【原 FC カップ】

##### ■予選リーグ(一日目)

vs 山城 SSS 2-0○

vs 横浜すみれ SC(A) 0-7●

vs オオタフットボールクラブ 1-8●

##### ■エクセレントリーグ(二日目)

vs HIP.SC 0-0△

vs 原 FC-R 1-0○

vs 静岡中田 SC 1-0○

### 小 6

#### 【U-12 リーグ】

##### ■予選リーグ

vs 山王谷 SC 1-2●

vs 品濃ウイングス 1-2●

vs 山下少年 SC 1-1△

vs YK FC 0-2●

## JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-15 リーグ】

vs アトラソン FC 0-0△

#### 【県 U-13 リーグ】

vs 相模原みどり SC レッド 3-2○

vs FC OFFSIDE 3-1○

## YOUTH

#### 【JFA U-18 リーグ】

vs 向上高校 A 1-3●

## Papas

#### ☆Over40

#### 【市シニアマスターズ】

vs FC ニコニコ 40 1-1△

#### ☆Rec

#### 【県四十雀 4 部リーグ】

vs 駒寄シニア 4-1○

vs 平塚シニア FC65 40 2-2△

#### ☆Comp

#### 【県四十雀 1 部リーグ】

vs ウィットマスターズ 0-1●

## TOP

vs 横浜 GSFC コブラ 4-1○

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ終了！】

9月18日(日)に県リーグ最終戦を行い、4-1で横浜GSFCコブラに勝利しました。最終成績は4勝8敗1分け勝ち点13、得失点差-16で暫定順位ですが、14チーム中11位でリーグ戦を終えています。暫定順位というのは、12位の日本工学院F・マリノス(勝ち点10、得失点差-21)が10月2日(日)にもう1試合(横浜GSFCコブラ戦)を残しているからです。その日本工学院F・マリノスが最終戦で負け、引き分け、あるいは勝利しても4点差以内なら、かながわクラブの11位が確定します。

11位は残留確定ではありません。県リーグ上位2チームのうち1チームでも12月に行われる関東社会人選手権で関東リーグ昇格を決めれば、自動的に1部残留となります。もし、関東リーグ昇格がなければ、新年1月15日に県リーグ2部2位チームとの入れ替え戦になります。その入れ替え戦に向けて準備を開始します。

TOP チームHP ↓

<http://www.kanagawaclub.com/topteam/>

(中本 洋一)

### YOUTH

9月は公式戦としては、神奈川県U-18リーグの1試合でした。結果としては敗戦となってしまいましたが、同ブロックの1位争いをされていて大量失点をし

てしまってもおかしくない高校3年生を主体としたチームを相手に、こちらの狙いと通りの先制点を奪うこともできて、今回も中学生を鼓舞しカバーしながら粘り強く最後まで戦い抜くことができていました。

相手の状況を見て自分たちで考え修正して、相手の良さを消しながら、数少ないチャンスを生かして相手ゴール前まで迫ることができていました。高校3年生を主体とした相手選手に対し、ゴール前でのスピードとフィジカルで負けて失点はしてしまったものの、全体的な試合運びとしては手応えを掴むことのできた良い試合にすることができたと言えると思います。

ここ最近では毎回体験生が参加してくれており、非常に活気のある活動ができています。参加者は皆スキルも高く取り組み姿勢もよい選手たちばかりで、入部を決断してくれている選手も複数名おり、今後が非常に楽しみです。

10月から始まるTown Club Cupとリーグ戦の残り1試合に向けて、新メンバーとともに良い準備をしていきたいと思っています。

(豊田 泰弘)

### JUNIOR YOUTH

9月もU-15リーグに加え、U-18リーグの試合もあり、引き続き強度の高い試合を経験することができています。継続して参加している選手は、日頃から高校生と練習をともにしていることもあり、高校生年代のスピードにもフィジカルの強さにも全く臆す

ることなく当たり前のように落ち着いて自分のプレーをすることができてきております。

U-15リーグにおいては、中2選手をうまく引っ張りながら良く戦うことができております。なかなか全員が揃って練習できていない中でも、試合になると同じ方向を向いてチームとして機能してしまうのは、今まで2年以上一緒に戦ってきた成果が出ていると感心しています。全員揃って活動することができていればもっともつとよいサッカーをすることができていたのにと、非常にもったいない気持ちでいっぱいです。

10月もU-15リーグに加え高校生の公式戦も続きます。成長できる環境はあります。受験との両立に苦勞している選手が増えてきておりますが、ぜひ可能な限り頑張っ取り組んでもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

U-14リーグが終了し、残念ながら決勝トーナメントには進出できませんでした。2.3月から始まるU-15リーグまで中2の公式戦はない期間が続きますが、この期間中にできていないことは修正してできるようにしていきたいと思っています。

もちろん、結果が全てではありません。今の中2はモチベーションも高く、自分なりに考えて、成長しようとしている選手がほとんどです。

9月のトレーニングでは厳しいトレーニング(攻守の切り替え、球際、走る)という点では、誰ひとり手を抜かず頑張っていると思います。この3つの

基準を上げつつ、10月からの日々のトレーニングでの強度も上げて行きたいと思います。

10月からはユースとU-15の公式戦に参加することがほとんどだと思います。技術、球際の強さは負けたとしても、攻守の切り替えと走り負けないことでカバーできる部分はたくさんあります。プレッシャーも早くなるため、技術的にもついていけない部分が出てきますが、その中でも少ないタッチでプレーする、準備を早くするなど、プレッシャーが早い相手に対してどのようなプレーをしなくてはならないのかを考えて公式戦に参加していただけたらと思います。なんとなく参加するのではなく、全力でやることも成長に繋がりますが、目標を持って、考えてプレーすればするほど成長に大きく繋がると思います。10月からは体力的にも厳しくなるとは思います頑張ってくださいませう！

(今川 暉一朗)

9月は、U13リーグの2試合を消化しました。試合では、怪我などのコンディション不良の選手も多く難しい状況のなか、出場している選手たちが今ある力を発揮して勝ちを掴み取ることができました。

特に、相模原みどりとの試合では先制を許しながらも後半に立て直し、逆転勝利をすることができました。選手たちも後期のU13リーグに向けて自信のついた2試合になったと思います。

10月以降、後期のU13リーグの試合が組まれていきます。そこに向けて

グループ、個人として成長しながら臨んでいきたいと思っています。

(古山 未来)

## 小6

U-12リーグが始まりましたが、なかなか勝つことができていません。今の小6はプレー中だけ頑張る人がほとんどです。ですが、プレー中に頑張ることはどのチームもやっていることで、それだけでは簡単には勝たせてはくれません。勝ちたいという強い思いや、上手くなりたい、頑張ろうという気持ちは試合の当日だけ思っているだけでは足りません。

小5の選手に頼りすぎているところがあります。もっともっと小6の選手も、個人個人が自信を持って思い切り取り組んでいてもらいたいと思います。試合前の準備、日々のトレーニングから他のチーム、小5になんて負けてられないと強く思い、トレーニングに励んでいてもらいたいと思います。

日々のトレーニングから気を引き締めて頑張ってくださいませう！

(今川 暉一朗)

## 小5

9月は1泊の宿泊遠征を行いました。コロナの影響で合宿等を控えていたこの学年にとっては、非常に貴重な宿泊体験となりました。

現地では人工芝の素晴らしいピッチにて、普段なかなか試合することのできない県外のチームと強度の高い

試合をたくさん経験することができました。

大会当日は台風の影響により強く雨が降る時間帯もありましたが、選手たちは弱音をはくことなく夢中にサッカーに取り組むことができており、非常にたくましく感じました。

トレーニングマッチも含め、選手たちは色々なサッカー、色々なポジションを経験しながら、チームとしても個人としても非常にレベルアップすることができていました。

サッカー以外の部分においても、親元を離れて身の回りの全てのことを自分たちで頑張って取り組むことができていました。これをきっかけとして普段の私生活においても自分一人ですることを増やしていき、自立に繋がっていてもらいたいと思います。自立することはプレーにおいても必ず良い影響をもたらします。

また、グラウンド外や宿舎においても長い時間一緒に行動を共にすることにより、今までにない信頼関係を築くことができており、横浜に戻ってきてからも明らかに以前よりもよいコミュニケーションが取れていると感じております。

様々な事情により遠征に参加できなかった選手たちもおりますが、このチーム全体の良い変化は参加していない選手にとっても非常に良い影響をもたらすと思います。これをきっかけとして、さらにチームとしての一体感を深め、より楽しみながら成長していてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

## 小4

最近では気温が落ち着き涼しく、動きやすい季節になってきました。4年生は秋の大会が始まりました。日頃の練習の成果を発揮する場となります。結果はもちろんのこと、試合を通して子供たちの新たな課題の発見につなげることができるように尽力いたします。10月も大会が続きますので引き続き子供たちの手助けをしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

(青木 達也)

## 小3

9月は8月に引き続き前進をテーマに取り組んできました。前回と違う点はドリブルを主に行ってきました。良いドリブルの基準として下記の3つを提示しました。①見る(顔が上がる)、②ボールの置き所(スピードや方向を変化できる、キックができる場所)、③スペースの認知。

1vs1と2vs2を中心に行ってきました。最初は攻撃に有利な状況から少しずつ守備のスタート位置を変えて難易度を上げていきました。気持ちよくドリブルをしていたものが難しくなるにつれて苦勞をしている場面が多々出てきました。そういうときに3つのポイントを考えさせることで相手との駆け引きが出てきて成功体験も出てくるようになりました。試合では自分でボールを保持し、見るということを意識しているためスペースを見つけれられる選手はドリブルで大きく持ち出す、パスを意図的に使う選手が出てきました。技術的

には課題はたくさんありますが、子ども達が見て判断をするという点では成長が見られました。ポジションについてもコートを広く使うことなど少しずつ良くなってきていると思います。子ども達に今一番身につけてもらいたいものは自分から学ぶ姿勢です。大好きなサッカーを通して、自ら様々な物にチャレンジできるような習慣や環境を整えられるように努めていきますので今後ともよろしくお願いいたします。

(高山 貴紀)

## 小2

### 【試合で確認】

秋の公式戦が始まり、4試合を終えた時点で、4勝という結果になりました。いつも言っているように勝敗は相手との相対的な力関係で決まりますので、無邪気に喜んでばかりはいられないところではあります。しかし、勝利を目指して、戦う子どもたちのハートは少しずつ育ってきているという印象です。とはいえ、勝つことだけにこだわることなく、将来を見据えて、今すべきこと、今鍛えるべきことを粛々と行っていきたいと思っています。

9月3日、10日に公式戦を4試合こなし、23日にはトレーニングマッチ(TRM)を行うことができました。4試合の公式戦の中で見えてきた課題を、4日、11日の活動の中で、課題を克服するために練習してきましたので、23日のTRMでは、その練習の成果を試すことができました。具体的には、試合中に、常に自分の背後に注意を払い、フリーの相手を作らないようにす

ることでした。ボールばかりを見るのではなく、自分の背中に注意をすることで、ボールに吸い寄せられて団子状態になることがなくなりますから。

### 【試合で実践】

結果から言うと、概ねできていたということになると思います。夏にはポコポコにされた相手に対して、そこそこの戦い方ができていましたし、簡単に裏を取られるような場面は減りました。密集でボールを奪われ、サイドに振られてドリブルを許し、クロスをあげられ、中央でシュートされるというパターンでやられたのですが、今回は個人技でやられた失点のみでしたので。ただ別の課題(シュートが決められない、ドリブルで相手をかかわすことができない)も明らかになりました。これに関しては、また、普段の活動の中で解消すべく練習を積み重ねていきたいと思っています。

### 【上手くできないから練習する】

このトリコロールが出る頃には結果が出ているはずですが、10月1日にはいよいよ公式戦も最終日を迎えます。9月25日の活動では、新たに見えてきた課題を克服するための練習に取り組みました。新しいトレーニングを始めると、初めは誰しも上手にはできないし、上手にできないから練習をするということもあるので、じっくりと取り組む必要があります。

しかし、その際にも、一つ一つの練習の意図(もっと言えば、一つ一つの動きの意味まで)を理解して取り組むことが大切です。なぜ、相手の背後に動くの？なぜ、パスは強く出すの？なぜ、最短距離で

はなく、大きく遠回りするの？なぜ、クロスはマイナスでなければならぬの？など…。今後も、妥協せず子どもたちには、頭を使って活動に取り組むことを求めます。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小1

9月中旬以降は、台風の影響で天候が不安定な日が続きましたが、活動には体験生を含めて毎回30名弱の参加で活動いたしました。子どもたちは、保護者が見守る中、すべてのトレーニングメニューに一所懸命に取り組んでいます。

中でも、一つひとつのトレーニングの狙いを確認する際に、進んで発言してくれる子どもたちが増えてきました。しかも、こちらから伝えたいこと、注意してほしいことをよく理解してくれていて、彼らなりの語彙力で精一杯伝えることができている。考えていることを自分の言葉で表現する。とても大切なことですので、さらに多くの子どもたちが発言できる環境、雰囲気作りを行っていきます。

クラブの指導方針である3B(ボールコントロール、ボディバランス、ブレイン)のブレイン＝考える、判断する、次の展開を予想する、はサッカーに限らず、あらゆる場面でとても重要な要素となります。それは、指示されたことだけをやるのではなく、(もちろんルールを守りながら、相手をリスペクトしながら)自分の思ったこと、やりたいことをプレーで表現することにつながり、サッカーを楽しむことに大きく関わって

います。

学年が進むと、身体の成長に伴い、筋力、敏捷性、瞬発力、持久力が向上してきます。しかし、速く、強く、集中してボールに接する場面だからこそ、適切な判断に基づき、その場面に最も効果的なプレーが求められます。まだまだボール扱いの技術向上が優先されますが、判断力、表現力を養う場面もたくさん作り出すトレーニングを行っていきます。

(浜野 正男)

## Papas

### 【Papas Over50&40】

今年度の横浜市民マスターズスポーツ大会(市リーグ)のOver50、Over40の試合が9月10日のOver40の試合でリーグ戦の全日程を無事に消化することができました。Over50は2勝3敗、Over40は1勝1敗2分の結果でした。両チームともほぼ翌日県リーグのなかで、また、今年度からある程度緩かった年代をまたいでの助っ人が使えなくなりましたが皆さまのスケジュール調整のおかげでどうにかリーグ戦を消化することができました。ありがとうございました。これからは、11月初旬からの順位決定戦が待っていますのでスケジュール調整をお願いいたします。

### 【Comp】

Compの今年度は2016年以来の6年ぶりの1部での挑戦です。前回の「全敗の悔しい思いを晴らす」を合言葉に初戦は、雨天延期でしたが、2戦目の多摩戦で引き分けて1部初の勝

点を早々に獲得し、現在は3勝3敗3分、勝点12の7位となっています。本来であれば9月中に試合消化の予定でしたが、グラウンドのダブルブッキングと2試合のグラウンド不良によりリーグ終了は10月末の予定になります。1部残留までマジック1勝となっていますので、残り2試合を楽しみましょう。

(瀬長 義男)

## ヨーガ

### 【リンパを流そう！】

心と体の健康に役立つことならば何でも興味の沸く私です。先月このトリコロールに掲載したアーユルヴェーダも引き続き勉強中ですが、リンパマッサージにも興味津々です。

春に上半身のリンパマッサージの講座を受けました。今はその知識を活かしてリンパマッサージを行いながら一緒に乳がんの自己触診もして病気の早期発見につなげるという活動への協力をしています。ここまできたのなら全身のリンパマッサージの指導ができるようになりたいと思い、先日、新たにセミナーを受講しました。

今回はお腹や足のリンパを流す方法を勉強しました。リンパ節の名称やその働きを理解しながら自分で流す手法を習得していきます。こう文字にすると難しそうに見えますが、これがとても気持ち良い。しかも簡単なものでいつでも気軽にできてしまいます。さらに効果は抜群です。浮腫みも怠さもスッキリしますし柔軟性も増します。リンパマッサージを行った後はヨーガを行うのももっと楽しくなります。免疫力

が上がるという効果も期待できるようです。

またひとつ楽しみが増えました。水曜ヨーガクラスにも、ときどき取り入れて、もっともっと楽しいクラスにしていきたいと思います。季節は秋。体を動かすのにぴったりの時期ですね。

10月からヨーガクラスもよろしくお願ひします。皆様のご参加をお待ちしております。

(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  
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**



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