

TRICOLOR

Copa de kanagawa2022

4年に一度のワールドカップイヤーに開催するかながわクラブのイベント copa de kanagawa を2日間に渡って行いました。日本がドイツ、スペインを撃破したことにより、子どもたちもワールドカップに興味を示し、多くの保護者の方が港北小に来てくださったおかげで copa de kanagawa は大盛況でした。会場を盛り上げていただき、ありがとうございました。低学年と高学年に分けての開催でしたが、一番上の学年の3年生や6年生がリーダーとなって、1.2年生や4.5年生は遠慮せず、思い切ってプレーしていました。他学年の子どもたちと積極的に関わる様子が見られました。より、かながわクラブの絆が強まったなと感じました。今後もサッカーを楽しんでいきましょう。優勝したチームの皆さんおめでとうございます！



大会・公式戦結果

TOP

【県社会人リーグ1部】

vs イトアールノFC 横浜 0-5●

小2

【横浜国際チビッ子サッカー大会】

※決勝トーナメント1回戦

vs KAZU SC(A) 0-0 PK(0-2)●

小3

【神奈川区リーグ】

vs EM SC 1-2●

vs 横浜かもめ SC 4-2○

小5

【神奈川区リーグ】

vs ライフネット SC 2-1○

※全日程終了 結果:優勝

JUNIOR YOUTH

【県U-15リーグ】

vs FC COJB infatil 1-1△

【県U-13リーグ】

vs ヴィクトワールレッド 0-1●

vs PANGEA FC 12-0○

vs 横浜栄セカンド 0-3●

vs ARTH FC

0-1●

Papas

☆Rec

【県四十雀 4 部リーグ】

vs 松浪 SC40

0-3●

今、グラウンドでは・・・

TOP

<入れ替え戦へ向けて>

ワールドカップカタール大会で日本代表がドイツ、スペインを破りラウンド 16 へ進出しました。そんな日本代表の活躍を横目に、かながわクラブ TOP チームは 1 月 15 日(日)の入れ替え戦へ向けて練習を行っています。

対戦相手は、12 月 18 日(日)に行われる 2 部順位決定戦で県リーグ 2 部グループ A 首位の鎌倉インターナショナル FC とグループ B 首位のエブリサ藤沢ユナイテッドの敗者と戦うこととなります(勝者は 1 部へ自動昇格)。どちらも近年チーム強化に力を入れてきた強豪でかなり厳しい戦いになりそうです。

なお、先月のトリコロールでお伝えした通り、県リーグ 1 部の YOKOHAMA FIFTYCLUB かはやぶさイレブンが 12 月 10 日～18 日に行われる関東社会人サッカー大会でどちらかのチームが関東リーグへの昇格ができれば、入れ開戦は回避されます。

入れ替え戦は 1 月 15 日(日)保土ヶ谷公園サッカー場、11 時キックオフ予定です。ワールドカップに負けないような応援をお待ちしております。

(中本 洋一)

YOUTH

多くの高校では定期試験期間となっております。先月末から今月初めにかけて、常に選手が所属するどこかの高校が試験期間となり誰かしら試験休みを取っている状態が続いており、全員揃ってのトレーニングがなかなかできておりません。選手たちの所属高校は、県立・私立を問わず皆バラバラのため仕方のないことではありますが、新メンバーが加入し在籍人数が増えているにも関わらず練習参加人数が少なく寂しい状態が続いております。ただし、ユース参加選手が少なくともジュニアユースと一緒にトレーニングが可能のため、クラブとして試験休みは原則設けておりません。試験休みを極力少なくすることができるよう、日頃から計画的に勉強にも取り組んでいてもらいたいと思います。

12 月から年明けにかけて、神奈川県クラブユースリーグの試合や招待杯参加と試合が続きます。

少しでも良い状態で試合当日を迎えられるように、選手どうしてコミュニケーションを取りながらモチベーションを挙げて取り組んでいきましょう。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

11 月は中 2 の公式戦はありませんでしたが、2 月頃から始まる U-15 リーグに向けて、同じ目標に向かって全員が切磋琢磨し合い、モチベーション高く日々のトレーニングに励んでいます。12 月、1 月と公式戦がない期間

が続きますが、一回一回のトレーニングを無駄にせず、目標を持って取り組んでいきましょう。

W 杯が現在行われています。日本は敗退してしまいましたが、これからも見どころ満載です。予選リーグでは強豪国 vs 強豪国をリスペクトして自陣で守る国の試合がほとんどでしたが、決勝トーナメントになると強豪国 vs 強豪国ということもあり、自分たちがボールを握る時間帯を増やし、相手に自由を与えないハイプレスや攻守の切り替えなどハイレベルな戦いが見られると思います。その中で、勝ち進んでいく国はどこなのか、とても楽しみです。個人的に一人の選手を追うのも良いし、全体的にチームの良い、悪い部分を見つけるのも良いと思います。ただ見るのではなく、何かテーマを持って試合を見てみてください。

(今川 暉一朗)

11 月は U13 リーグを 3 試合消化しました。3 試合を終えて、1 勝 2 敗と結果的には良いスタートを切ることができませんでした。

守備面では、4 月から取り組んできたグループでの守備が機能し、流れの中でのピンチや失点を減らすことができました。ただ、セットプレーやクロスボールから失点してしまうことが多かったです。

攻撃面では、拮抗した相手に対して意図的にチャンスを作ることができませんでした。試合後選手には、1 人 1 人が危機感を持たないといけないことを伝えました。個人として足りていないもの(止める・蹴る、ボールを扱う技

術、突破力など)があるのにも関わらず、できないままにしている選手がいるようでは、公式戦に勝つことは難しいです。また、それを許してしまうようなグループでは絶対に成長していきません。個人として、グループとしてその基準を上げていけるようなチームにしていこう。(古山 未来)

小6

年明けの1月9日から県大会が始まります。負けたら終わりのトーナメントです。この県大会に向けて、全員で頑張っていきたいと思います。

最近の平日練習は日没がとてはやく、17時には暗くなってしまい、ボールを蹴る時間が短くなっています。リレーをたくさんやっているのですが、選手たちは楽しく勝負にこだわりながらやっています。ただのリレーだけではなく、体力向上のために、長時間走るようリレーや、身のこなしを軽くするためにバック走やジャンプなど多様な動きを取り入れたリレーを行っています。体力や身のこなしに関しては、まだまだ課題だと感じているので、しばらくは継続してトレーニングをしていきたいと思います。

あと4ヶ月で中学生になります。今までは甘やかしていた部分もありますが、少しずつ自立できるように指導していきますので、保護者の皆様も、少しずつ自分のことは自分でやらせるなど、子どもたちの成長につなげていけるようにご協力のほど、よろしく願いいたします。

(今川 暉一朗)

小5

神奈川区リーグの最終戦を行い、2対1で勝利することができました。神奈川区リーグは今年度からリーグ形式が一新され年間を通してのリーグ戦が整備されましたが、6勝1分の1位で終わることができました。神奈川区内だけのリーグ戦とはいえ、年間を通して無敗の1位で大会を終えることができたことは自信を持ってよいことだと思います。基本、全員参加、全員出場で戦い、全員で勝ち取った結果になりますので、小5全体のレベルが確実に底上げされていると感じております。

小5は年明けから市長杯、神奈川県少年少女サッカー選手権と大きな公式戦が続きます。12月中や冬休みにはトレーニングマッチも計画しております。引き続き楽しみながらさらに成長していけるように取り組んでいってほしいと思います。

寒くなりますが体調に気を付けて元気に活動に参加するようにしてください。

(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。冷え込む日も増え、いよいよ冬だなと実感しています。世間はワールドカップの影響で、また一段とサッカーが話題に上がることが増えていますがみなさんはいかがでしょうか？日本代表の選手をはじめとしたたくさんの選手たちのプレーをぜひ子供達には見て、真似をしてもらいたいと思って

います。シュートやドリブル、フリーキックなど、どんなプレーでも構いません。自分もこんなプレーがしてみたい、できるようになりたいと思うプレーが自分の武器になることもあります。たくさん真似してみましょう。そして何よりも自分がこの舞台に立ちたいと思ってもらうことでサッカーへの目標を持ってもらえたら嬉しいです。

(青木 達也)

小3

11月は、都合が合わずにあまり練習をみることができず申し訳ありませんでした。しかし11月の初めと先日の区リーグの試合を観て子ども達の成長を感じることができました。10月までは前進をテーマにドリブルやパス&コントロールを行ってきました。優先順位やパス&コントロールのところでは強さや方向のところを伝えてきましたが、試合では前方向から探す選手が増え、前線では積極的に仕掛ける選手が増えるなど多くの良さが見えました。また守備では前線からプレッシャーをかけて、個人でボールを奪えるシーンまた意図的ではないにしろ1人目がしっかりとボールを奪いに行くことで2人目がボールを奪いやすい環境を作り出すことに成功しています。

実際に先日の区リーグでは5月には無得点複数失点で負けていた相手に対して、負けても失点が減り得点することができたり、複数得点で勝つこともできました。まだ課題は多くありますが子ども達の成長を目にして嬉しく思っております。サッカー面だけではなくそれ以外の面でも成長が見ら

れます。挨拶を自分からできる子が多くなり、集団行動という点から観ても集合が早くなり時には話を聞いていない子を注意する子が出てくるなど良い環境にもなっています。子ども達の成長のために精一杯おこなっていきたく思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。また今年 1 年様々な点でご協力をいただき本当にありがとうございました。

(高山 貴紀)

小 2

【決勝トーナメント】

先月号でお知らせしたように 11 月 3 日に決勝トーナメントの 1 回戦が行われました。結果は、KAZU SC-A に 0-0 のスコアレスドローで、その後 3 人制の PK 戦に移りました。先攻のかながわクラブの 3 人全員が失敗したのに対し、相手は 2 人が連続して成功した段階で 0-2 となり、残念ながら 1 回戦での敗退ということになりました。短い活動時間の中で、PK に特化した練習もなかなかできません。直前の活動の最後には PK 戦の練習をしましたが、なかなか付け焼刃では対応できないものです。日曜日の活動以外の普通の遊びの中で、シュート練習をしたり、PK を蹴ったりすることが大切なのだと感じさせられました。

【悔しさをエネルギーに】

試合でうまくできなかったことは普段の練習(活動)の中で、克服していかなければならないことを子どもたちには常に説いています。勿論、めったに経験できない決勝トーナメントという舞台ですから、まずは楽しみたいと臨

みました。しかし、結果が出てみると、子どもたちの中には少し悔しい気持ちも芽生えたようです。この悔しさを忘れずに、何が足りなかったのか？何ができなかったのかを明確にし、次の活動の中で、子どもたちには一つ一つ課題を解消すべく練習に臨むことが求められます。

【活動時以外もボールに触れよう！】

同時に、日曜日の活動(練習)以外に、月曜日から土曜日までにいかに多くの時間、ボールに触れているのが上達のポイントになります。1 週間に 1 度の 90 分間の活動(練習)で身に着けられるものは非常に限定的です。その限定的なことを更に発展させるには週日に練習することが不可欠です。日曜日以外もゲームばかりをせずに、ボールを持って外に出て、ボールに触れましょう。

【早く来る子が…】

さて、最近 1 年生の活動時間に顔を出す 2 年生が時折見られるようになりました。最初は早く来ても何をするでもなかったのですが、「せっかく早く来たのだからボールでも蹴っていたら…」とアドバイスしました。ボールに触れれば触れるほどボール扱いは上手になりますし、たくさん蹴れば蹴るほどキックは正確に蹴ることができるようになります。コロナ禍以前は、お弁当を持って朝から夕方まで一日校庭でサッカーをする子どもたちもいました。少し、感染症対策の規制が緩んだこともあり、前の学年の活動時間帯にやって来て、邪魔にならないようにボールを蹴ることは全く問題ない

と思います。強制ではなく自発的に活動時間より早く来て、サッカーに興じる子どもたちが増えることを期待しています。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

カタールで行われているワールドカップで、日本は 2 大会連続のベスト 16 入りを果たしました。これは、アジア初、しかも戦前の予想を見事に覆す、ドイツ、スペインというサッカー大国に勝利しての快挙です。

私は 1993 年のドーハの悲劇も、1997 年のジョホールバルの歓喜も TV の生中継で味わいました。今の子どもたちには想像もつかないことだと思いますが、当時は Jリーグがスタートし、多数の日本人プロサッカー選手が誕生したものの、日本がワールドカップに出場できるかどうかのレベルだった頃です。

あれから 30 年。7 回連続でワールドカップに出場し、今回、2 つの優勝経験国に勝利できるレベルにまで、日本サッカーは成長を遂げました。

試合中継が日本時間では深夜や早朝のため、子どもたちはリアルタイムで見ることが出来なかったかもしれませんが、録画や再放送を利用して、今後語り継がれるであろう『日本サッカーの大躍進』を見て欲しいと思います。

先月 20 日、27 日に「コパ・デ・かながわ」が開催されました。2 年生・3 年生のお兄さん・お姉さんたちとのチーム編成という、いつもとは違う状況での試合でしたが、幼児・小 1 生は遠慮

せずに積極的にプレーしていました。貴重な経験となったことでしょうか。保護者の皆さまにも楽しんでもらえたでしょうか。

今年最後の活動となる25日は、恒例のクリスマス・フェスタとして、活動後にプレゼント交換会を行います。ワールドカップイヤー、日本サッカーの大躍進を、いつまでも思い出として残せるイベントになればいいなと願っています。

(浜野 正男)

Papas

【県シニアリーグ五十雀加盟承認】

先日、準備委員会メンバーの尽力の結果、かながわクラブの五十雀加盟が承認されました。50歳代の県シニアリーグ加盟はPapasの永年の悲願で、将来のPapasメンバーの公式戦参戦の体制を整える大変意義深いものです。

その一方で、今月中にRec希望者が15人程度集まれない可能性が高く、その場合、来年度のRecは県シニアリーグからの脱退が確定し、Recを40歳代市リーグ加盟チームとすることを検討しています。

(茅野英一)

【2022年Comp】

2022年のCompは2016年以來の6年ぶりの1部での挑戦でした。最終結果は3勝4敗4分の勝点13得失-8順位は7位で1部残留を決めました。また大きなケガ人もなく無事にリーグ戦をのり切ることができ、メンバーの皆様には感謝いたします。今回の

星取表を見ると昨年上位の4チームには敗戦しましたが5位以下のチームには敗戦していません。これは来年度の戦い方のいい参考になると思います。原稿締切りの12月4日は、議長杯の3回戦でしたが、1部リーグ1位の鎌倉に惜しくも敗戦となりました。しかし、来年につながる良いゲームでチームにとってかなり大きい収穫になったと思います。横浜市の順位決定戦もあと1試合残されています。2、3月には港北小学校、TRM等でのいい準備をして来年度に用意しましょう。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【いざ！次のステップへ!!】

今年も12月を迎え残りわずかとなりました。振り返ってみると1月の入院、3月に足の手術、その後円形脱毛症になったりメニエール病になったりと次から次へといろいろな不調と向き合わなければならぬ一年でした。

昨年と今年を比べてみると、昨年は沢山の研修に参加してヨーガや瞑想、アーユルヴェーダの勉強を深めることができた年でした。前向きな事にひたすら時間を使うことができた楽しい年であった昨年の思い出すと今年にはひたすら耐える一年であったように感じます。体調が悪いときは気持ちも落ち込みがちになり行動も消極的になってしまいます。するとその行動が更なる体の不調を呼び気持ちがもっと暗くなる。

でも、年末近くになってやっと体調も気持ちも前向きな状態を取り戻すことができるようになってきています。そ

の回復へのターニングポイントは何だったのでしょうか。

この負のスパイラルを断ち切るのに役に立ったのがアーユルヴェーダの知恵でした。沢山あるアーユルヴェーダの手法のうち手軽にできるものから始めてみると、一週間程でなんとなく調子が良くなってきます。本当に効いているのかと疑いたくなるような簡単なことですが「効いているかもしれない。」と思うと続ける気持ちになります。すると「もう少しこんなこともやってみよう。」という気持ちが芽生えて他の手法も実践する。すると更に調子が良くなっていく。気がつく自分体が体調不良であったことを忘れていました。

つなげて考えてみると、昨年勉強した知識が今年の私を救ってくれたということになります。「知識を持つということ」から「実践すること」に変換することが出来たというのが昨年から今年への流れだったということですね。なんだか良くないことばかりの一年と書いていましたがそう考えると悪くない。むしろ次の段階へと進むのに必要なステップであったとさえ思えます。来年は更なる次のステップへ！また一歩踏み出していきたいと思っています。

今年一年お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(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

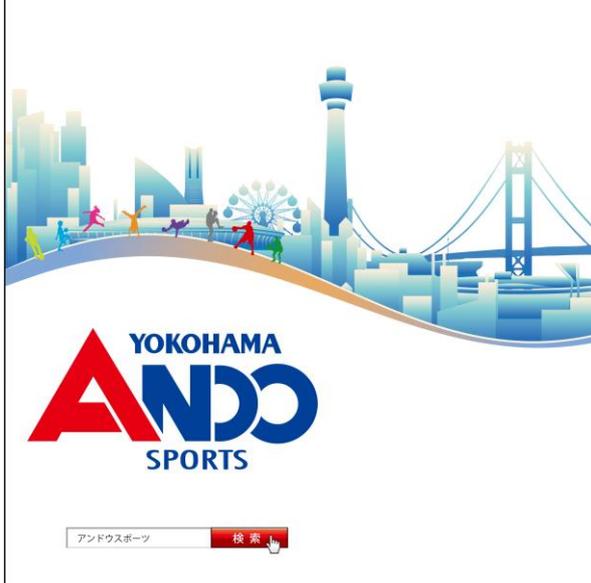
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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