

Tricolor

大会・公式戦結果

小 3

【神奈川県リーグ】

vs CFG-YOKOHAMA 1-2●

vs FC ビッツ 4-2○

vs FC.Corvos 2-0○

小 4

【神奈川県サッカー選手権大会】

vs レガール 2-9●

※1 回戦敗退

小 6

【KOHOKU CUP】

■予選リーグ

vs 城郷 SC 1-0○

vs Ling FC 依知 1-2●

■順位決定戦

vs FC 奈良 0-0(PK3-1)○

※最終結果:3 位

【神奈川県サッカー選手権大会】

vs 菅生 SC 2-1○

vs 秦野 FC 1-5●

※2 回戦敗退

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs 相模原みどり 1-2●

vs エスペランサ 0-2●

【寒川招待ユースサッカー大会】

■予選リーグ

vs 茅ヶ崎北稜高校 3-2○

vs 鶴峰高校 5-1○

vs 横須賀高校 3-3△

■順位トーナメント

vs 厚木東高校 2-1○

vs 厚木北高校 0-4●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグ 1 部残留決定】

本年もよろしくお願いいたします。

かながわクラブ TOP チームは来シーズンも県リーグ 1 部に残留することが決まりました。12 月に行われた関東社会人サッカー大会において、神奈川県代表のはやぶさいレブンが優勝し関東リーグ昇格となったため、かながわクラブ TOP チームは入れ替え戦を行うことなく、来シーズンも 1 部で戦うことが決まりました。入れ替え戦は、日本工学院 F・マリノスが 1 部残留をかけて、2 部 2 位のエブリサ藤沢ユナイテッドと対戦します。また、2 部からは 1 位の鎌倉インターナショナル FC が 1 部へ昇格することが決まりました。なお、13 位の品川セカンドと 14 位の Develoop YAMATO FC は 2 部への降格が決定しています。

前シーズンコロナの影響で降格がなかったため 14 チームでしたが、2023 年度シーズンは 12 チーム、さらに次のシーズンは 10 チームへ絞られるため、2023 年度シーズンも大変厳しい戦いになることが予想されます。かながわクラブ TOP チームは例年シーズン前に行われる神奈川県社会人選手権への出場ができなかったため、次の公式戦は 4 月の県リーグ開幕になります。開幕戦へ向けてすでにハードな練習を行っています。引き続き応援よろしくお願いいたします。

TOP チーム HP ↓

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

(中本 洋一)

YOUTH

昨年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願ひいたします。

12月に行われた神奈川県クラブユースリーグ最終戦では、結果は敗戦となりましたが、関東でも上位の実力をもつ強豪チームを相手に堂々と戦うことができました。キャプテンを中心に自分たちでゲームプランを決めて実行し、試合中やハーフタイムで問題点を話し合い改善して、選手たちが主体的に関わることができていました。監督やコーチの指示通りにプレーするのではなく、相手の状況や自チームの状況を分析し、どうすべきかを考えて実行することは、非常に成長に繋がります。今後も選手たちが主体的に関われるような取り組みを心がけていきたいと考えております。

年明けの1月5,7日は、寒川招待ユースサッカー大会に参加しました。神奈川県内の強豪高校サッカー部およびクラブチームが参加するこの大会は、正月休み明けすぐに1日2~3試合を行う非常にタフな大会となりますが、選手たちは非常に良く戦い、通算3勝1敗1分と結果を残すこともできました。さぼらず切り替えが早く運動量が豊富な高校サッカー部に対して、個人技術の高さを示すことができておりました。予選リーグを1位で追加して、順位トーナメント1回戦も逆転で勝利することができました。最終戦で県内の上位リーグに所属する高校を相手に力の差を見せつけられて敗戦となりましたが、それ以外の試合においては、個人技術の高さや負けたくないという気持ちの強さ、今まで見

せてこなかった精神的なタフさを見せて非常によく戦うことができておりました。

まだまだピッチ内外においてコミュニケーションが不足しており、チームとしての連携は取れておりませんが、個性豊かで能力が高く、サッカーに対する取り組み姿勢がよい選手が集まり今後が非常に楽しみです。

1月は神奈川県クラブユース新人戦がスタートします。この大会は負けたら終わりのトーナメント形式の大会となります。勝ち続ければJ1クラブのユースと試合する機会があります。1つでも多く勝利できるようしっかりと準備していきましょう。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

本年もよろしくお願ひいたします。

12月や1月上旬にはトレーニングマッチを行いました。1つの大きな課題が見つかりました。自陣でのビルドアップからロングボール以外の方法で前方に進むことができていませんでした。前方に進むためにはボールをドリブルで運ぶか、前方にパスをしなくてはなりません。どちらともボールを持ってから時間をかけてしまうことで、相手がいなくてもボールを運んだとしても相手のスライドが間に合ってしまう、スペースがなくなり、なかなか前方に進めませんでした。安定してビルドアップはできてきましたが、ロングボール以外で前方に進むトレーニングを残りの1月はやっていきたいと思ひます。ボールを受ける前に相手と

味方の位置を確認し、どこの位置ならプレッシャーをかけられずに前方に進めるか、その前方への進み方はドリブルなのかパスなのか、ドリブルの場合、少しでも前方へ進むために自分のスピードを止めないような大きめのファーストタッチ、パスの場合は時間をかけずに止めてから蹴るまでを早くして、正確に縦パスを入れる、などの練習を重点的にやっていきたいと思ひます。

2月からはU-15リーグの試合が組まれば、いよいよU-15リーグが開幕します。かながわクラブとしても、なんとかU-15は3部リーグに昇格することを目標にしています。U-15リーグ1位になって3部に昇格できるようにみんなで頑張っていきましょう。

(今川 暉一朗)

2023年もよろしくお願ひします。

12月は、リーグ戦を2試合消化しました。

結果は、2敗と思うような結果を残すことができませんでした。

今まで取り組んできた個人の守備、グループでの守備に関しては、一定のパフォーマンスを見せ続けることができていようと思ひます。しかし、自分たちから相手のゴールを脅かすような攻撃の形を作れず、得点を奪えない試合が毎試合続いています。

選手には【基礎技術の向上】【練習・試合での意識】を変えていこうということを伝えました。止める蹴るの基礎技術が無ければ、攻撃を意図的に作っていく事ができずロングボール中心の戦い方、フィジカルでの戦いしかできません。また、1対1で負けないこと、

自分がゴールを奪うんだという強い気持ちで全員が持たなければゴールを奪うことはできません。

2023 年は、このような部分で 2022 年よりも成長した姿を見せられるように取り組んでいきたいと思っています。

ご声援のほど、よろしくおねがいします。

(古山 未来)

小 6

本年もよろしくお願いいたします。
新年早々の 1 月 9 日に行われました県大会ですが、1 回戦は菅生 SC に勝利し、2 回戦で秦野 FC に敗れてしまいました。2 回戦で敗退となってしまいました。秦野 FC 戦では大差で負けているのにも関わらず、最後まで諦めずに戦う姿勢が見られました。この悔しさを糧にして、1 月 21 日に行われる神奈川県選手権(6 年生最後の公式戦)に挑みましょう。

神奈川県選手権は 11 年生となります。あと 3 ヶ月後には中学生になります。中学生になってからも 11 年生となります。8 年生から 11 年生になりコートも約 2 倍大きくなります。まずは、中学生になる前にしっかりと 11 年生を経験しておきましょう。特にプレー中に変わることは、一人一人の走る距離が増えるということ。攻撃時には、相手がいない広いスペースから前進していくことがほとんどなので、ボールを持っていない時にそのスペースに走り込むことがとても大事になってきます。ゴールを奪うためには、

前にトップスピードで走ったり、ドリブルで運ぶことや相手を広げるために横に幅を取ったりと、前後左右に動きます。

守備時には、ゴールを奪わせないために相手にスペースを与えないことが大切です。一人一人が守るスペースが大きいため、運動量がとても大事になってきます。この 11 年生を経験して一人一人が走ることで運動量向上に繋がっていきましょう。

保護者の皆様、中学生になるまで、残り 3 ヶ月もないですが、サッカーだけでなく人間力の方も成長できるようにお子様へのサポートよろしくお願いいたします。私も尽力します。頑張ってください！

(今川 暉一朗)

小 5

昨年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願いいたします。

12 月は小 5 TRM に加えて、小 6 招待杯にも多くの小 5 選手が参加しました。1 月には小 6 県大会にも多くの小 5 選手が参加しました。

試合に参加した選手たちからは、基本技術やサッカーに対する取り組み姿勢が確実に向上していることを感じることができました。また、小 6 の試合においても、小 5 選手が要所で中心メンバーとして活躍し、非常に頼もしい姿を見せてくれました。

一方で、判断の遅さや甘さが気になりました。5,6 年生になると、他チームの選手たちも体が大きくなりスピードも増し基本技術も高くなり、ただ頑張るだけでは簡単には通用しなくなっ

てきます。ボールを持っているときもそうでないときも、攻撃時も守備時においても、自分の持っている選択肢を整理して、最適な選択肢を素早く決断することを意識して今後の練習や試合に取り組んでみてください。

1 月からは市長杯がスタートします。この大会はトーナメント形式の大会となりますので、1 試合でも多く緊張感のある公式戦を経験できるよう、皆で協力してしっかりと準備して取り組んでいきましょう。

(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。今年もよろしくお願いいたします。

さて、年が明けて数ヶ月もすれば学年が上がり色々と変化が出てくる時期になりました。子供達にも数字として学年に変化が出るだけでなくサッカーや人としても成長できるように準備していく必要があると話しています。新しい年を新たな目標を持ちながら過ごしていけるように子供達にお声かけいただければと思います。また大会にご参加いただいた皆様、ありがとうございました。動画にて試合の方を確認させていただきました。改めてボールを扱う技術と頭の中の整理をやっていく必要があると感じました。特に頭の中の整理は高学年になるにつれてよりサッカーがチームスポーツとして発展していく時期でもあります。各ご家庭でもサッカーも見て学ぶ時間も作っていただければと思います。

(青木 達也)

小3

今年もよろしくお願ひいたします。昨年は生活面やサッカー面で成長が見られた年になったかと思ひます。自立という面では子ども達自身で考え行動をすることが増えてきたように感じます。また今年1年は昨年行ってきたものをベースに更に子ども達が成長できる環境を作っているように頑張っています。そのためには子ども達自身が成長を実感することが大切です。チャレンジや成功体験に対して声かけをして子ども達がサッカーを通して成長を楽しめるようにと思ひます。保護者の皆様もお子様への前向きなサポートをよろしくお願ひいたします。まずはこの最初の3カ月、新学年に向けて共に頑張りましょう！

(高山 貴紀)

小2

【ワールドカップが終わりました】

11月20日に開幕したワールドカップカタール大会はアルゼンチンの優勝で12月18日に閉幕しました。日本代表についても、ドイツ、スペインを破りベスト16進出という結果で日本中を沸かせたことは言うまでもありません。日本のサッカーが確実に世界レベルに近づきつつあるという印象を世界中に与えたことは紛れもない事実です。

【日本人の素晴らしさ】

日本人として、そんな日本代表の活躍を誇らしく思うと共に、日本人のサポーターたちの立ち居振る舞いや日本代表の選手、スタッフの行動に、

世界中が驚きとともに称賛を惜しまなかったという事実が、さらに誇らしく感じました。具体的には、ワールドカップに限らず、様々な国際試合の観戦後には日本人サポーターがスタンドの清掃(ゴミ拾い)をすることが当たり前になっています。また、日本代表の選手たちは、試合に勝っても、負けても、自分の使用したロッカーを整然と整理整頓をし、感謝のメッセージを残して、ロッカールームを後にしたという二つの事実です。

【サッカーの素晴らしさ】

日本のサッカーの父とも言えるクラマーさんは「サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする」と言っていますし、オシムさんは「練習でできないことは試合でできるはずがない。普段(サッカー以外)の生活をきちんとすることが大切だ」と言っています。また、国見高校を育て上げ、高校サッカーの重鎮であった小嶺忠敏さんは「高校サッカーは人間教育の場でもある」と言っています。野球の世界ではMLBの大谷選手がゴミを拾うということが話題になったことがありました。サッカーに限らずスポーツにはこのように人間性を磨く側面があるということでしょう。

更に日本人の持つ特性というか国民性というか、「立つ鳥跡を濁さず」の精神が、そうした自然な立ち居振る舞いに出ることが日本人としては嬉しくもあり、誇らしくもあるのです。何の不自由も不安もなくサッカーができること、そして、サッカーを応援することができることに、「おかげさまで…」と感謝する気持ちがそうさせるのかもしれない

せん。

【精神的なタフさが必要】

もう少しワールドカップの話をしていただくと、今大会躍進したモロッコをはじめとするアフリカ勢や決勝に進んだフランスとクロアチアには、長年ヨーロッパの列強の植民地であった暗黒の歴史やアフリカにルーツを持つ移民の選手たちの存在と内戦に苦しんだ負の歴史がありました。そうしたことが選手たちを精神的に強くすることがあるのでしょうか。勝敗にはサッカーの技術以上のものが影響を与えています。暗黒の歴史を経験することが良いとは言いませんが、日本代表がベスト16の壁を打ち破るには、精神的にタフになることが絶対に必要なのだと感じさせられました。それには、若いうちにどんどん外国に飛び出して行って、未知の環境で苦勞しながらサッカーをするといったこともタフさにはつながるのではないのでしょうか。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

本年もよろしくお願ひいたします

昨年のクリスマスフェスタには多数ご参加いただきありがとうございます。また、三年振りに開催できた親子サッカーにも多数のお父様にご参加いただき、いつもとは違う雰囲気や緊張するのでは？と心配もありましたが、パパとの対戦を楽しみにしていた子どもたちは、とても嬉しそうに、いやむしろいつも以上に張り切ってプレーしていました。

昨年末以来、新たなメンバーが

加わり 25 名以上での活動ができるようになりました。1 月 22 日には練習試合を予定しております。

まだまだコロナ感染予防は続きますが、子どもたちには楽しいサッカーを満喫してもらえるようにスタッフ一同取り組んでまいりますので、よろしくお祈りいたします。

(浜野 正男)

Papas

【新年度からは新しい 4 チーム体制に】

先月、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たことをお伝えしました。50 歳代の県シニアリーグ加盟は将来の 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。しかし、その一方で、50 歳代が中心だった Rec は、50 歳代が抜けることから、県シニアリーグからの脱退を余儀なくされました。

そこで、これまでの市シニアリーグに Rec&Comp の合同チームで参戦していたのをやめて、Rec のみで参加することとして、40 歳代の Rec & Comp2 チーム体制を維持することとします。即ち Rec は市シニアリーグ、Comp はこれまでと同じ県シニアリーグとします。但し、Rec メンバーのみでは人数不足ですので、Comp と 50 歳代の応援を得ることになります。ピッチでのゲーム運営に際しては、Rec メンバー中心での運営が求められることとなりましょう。

逆に 50 歳代は新たに県シニアリーグに参加する一方、これまでと同様に、

同じメンバーを中心にして市シニアリーグにも参加することになり、これまで以上に忙しくなります。

以上をまとめると下表のようになります。

| | 県シニア リーグ | 市シニア リーグ |
|--------------|--------------------------|--------------------------|
| 50 歳 代 | かながわ クラブ 50 【県 50】 | かながわ クラブ 50 【市 50】 |
| 40 歳 代 | かながわ クラブ 【Comp】 | かながわ クラブ 【Rec】 |

注・【 】内は、かながわクラブ内での呼称です。

【港北小の Papas を体験しませんか】

コロナ禍で、港北小の活動が制限されたことが、Papas の人数不足の背景にあると私は考えています。港北小での Papas の活動はサッカー未経験者がサッカーを楽しめることを前提に運営しています。かつてこの活動を「大人の部活動」と体育雑誌で紹介されましたが、まさにそのとおりです。しかも「うさぎ跳び」も怖い先輩もありません。昔、ボールを蹴った人も蹴ったことのない人も、どうぞ港北小で Papas のサッカーを体験してみてください。そしてその延長線に Rec の公式戦があります。自分を Re-create するためのスポーツを Papas で楽しみませんか。

(PapasGM 茅野英一)

ヨーガ

昨年中は大変お世話になりました。ありがとうございます。

このお正月は久しぶりにご家族と

集い楽しい時間を過ごした方も多と思います。やはり、みんなで集まることができるというのは素敵なことですね。美味しいものもたくさん食べて、そして飲んで・・・の後は日常の生活に戻ることが苦痛になってしまうものです。ちょっと太ってしまうと体も重くなり、ますますいろんな事が苦痛になります。

そこで、年始のこの時期のお悩みを何とかできないものかと、クリスマス明けから年末年始の間、毎日朝にヨーガをすることにしてみました。

水曜ヨーガクラスでいつも行っている呼吸法や太陽礼拝、そしてお気に入りのヨーガのポーズをいくつか行ってみたのです。起きたばかりは動くのも億劫で暖かい布団から出てヨーガマットに座るのは一大決心なのですが「えい！」と安座を組んでみると意外となんとかなるものです。そこからはいつもの感覚を思い出して進めてみます。体が手順を覚えていますし集中できてくると体も心も徐々に目覚めていく感覚が心地よいです。気づくと1時間経っています。最後にシャバアーサナで少し休んでから起き上がると驚くほどスッキリします。朝ごはんは美味しいしトイレも順調でいつもとは違い体中の細胞が目覚めて働いてくれているのが感じられる気がします。

そして、気になる体重ですが今年はほとんど増加なしでした。朝ヨーガは運動量としてはそれほどでもないと思うのですが、その後の生活がアクティブになるからでしょうか。基礎代謝ももしかしたら上がるのかもしれませんがね。身近にヨーガがあったのにきちんと

と活かすことができていなかったと反省しています。

新年の水曜ヨーガオンラインレッスンは1月11日より開始です。皆様にレッスン中だけでなく生活の中にもヨーガを取り込んでいただくことができるようにしていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(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
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