

TRICOLOR

大会・公式戦結果

小 6

【神奈川県選手権】

vs CFG-YOKOHAMA 0-4●

vs ライフネット SC 0-4●

JUNIOR YOUTH

【県 U-13 リーグ】

vs 伊勢原フォレスト 3-1○

vs 横浜 GS 0-0△

YOUTH

【県クラブユース新人戦】

vs FC AIVANCE YOKOSUKA 0-1●

Papas

【市リーグ(Over50)】

vs 横須賀シニア 50 0-1●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【2023年度県リーグへ向けて】

正月休み明けの活動を再開しました。今年も天皇杯予選を兼ねた神奈川県社会人選手権の出場権がないために、4月の県リーグ開幕へ向けて練習を重ねています。1月中は消化できていなかった横浜市リーグ戦をメインに試合を行っていますが、2月からは格上のチームとの TRM(トレーニングマッチ)を予定しています。

毎年のことですが、次シーズンに向けて選手補強も行っています。どのチームも選手の入れ替えはあると思いますが、社会人チームならではの難しさ

もあります。大学生から社会人になる人たちは新社会人としての仕事の始まり、社会人にとっては転勤などの居住地変更などでチームを離れる選手もいます。また、近年ではチーム間移籍が多く、かながわクラブでもそのような選手の獲得、補強を例年になく積極的に行っています。まだ具体的なことは発表できませんが、昨年よりは得点力がアップする期待が持てそうなメンバーになりそうです。

また、2023年度は1部12チームから10チームへ減らす予定なので、変則的なリーグ戦になりそうです。いずれにしろ、昨年よりも良い成績を残せるように頑張りたいと思っています。

TOP チーム HP ↓

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

(中本 洋一)

YOUTH

1月は県クラブユース新人戦の1回戦の試合を行いました。どちらが勝利してもおかしくない拮抗した試合展開でしたが、オウンゴールで献上してしまった1点が決勝点となり、惜しくも0-1での敗戦となりました。十分に勝利することができた試合でしたので敗戦という結果は非常に残念ではありますが、この試合が公式戦初出場となった選手も含め、出場した選手たちは皆それぞれに全力でひたむきにプレーすることができていました。

一方で、まだまだチームとしての連携不足は明白です。試合の中で、今は縦に急いで攻撃すべきなのか、時間をかけてパスをつなぐべきなのか。守備においても前線からプレスをかけるべき

なのか、後ろでブロックを作って待ち構えるべきなのか等、それぞれの選手によって局面局面での判断がバラバラで、チームとしての一体感がまだまだ足りませんでした。

選手たちの居住地や所属学校等の生活環境はバラバラで、定期試験や学校行事をはじめ、体調不良や家族の都合等、様々な理由により、なかなか全員揃ってのトレーニングができておりません。今はチームとして少しでも長い時間を共有し信頼関係を築き、コミュニケーションを多く取りお互いの考えをすり合わせていくことが重要でありますので、引き続きこちらからも色々と働きかけながら取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

いよいよU-15リーグが始まります。このトリコロールを見る頃には初戦は終わっていると思いますが、この学年の公式戦は8月に行ったU-14リーグ以来となります。

久しぶりの公式戦ですが、選手たちはこの公式戦がない期間もお互いに切磋琢磨し合い、一切妥協せず日々のトレーニングや試合に取り組んできました。U-15リーグで1位を取り、高円宮杯本戦出場の切符を勝ち取ることを目標にチーム一丸となってこの数ヶ月間取り組んできたことにより、選手自身プレーに迷いがなくなり自ら試行錯誤して、自信を持ってプレーしている選手が増えてきています。

試合になったら、プレーをするのは選手たちです。今までは自ら考えて

動くことに迷いがありましたが積極的にプレーできることによりプレースピードが前よりも上がっていると感じています。観る時間、考える時間が短くなり、動くスピード、ボールを持ってから、次の選択までのスピード、ドリブル、パスのスピードなどにおけるプレースピードが上がってきています。

ですが、チームが思い通りにならない時に何もアクションを起こさない選手が多数です。うまくいってない時こそ、良くなるためにチームをまとめる選手、プレー中に声を掛ける選手が増えてきて欲しいなと感じています。U-15リーグの試合中にも必ず苦しい時間帯があります。その苦しい時間帯を私も手助けしながら、選手たちがどのような乗り越えていけるのか私自身も楽しみです。保護者の皆様、選手たちの自信を持ったプレーや一所懸命に頑張る姿をぜひ見にきてください。これからも、ご声援のほどよろしくお願いたします。

(今川 暉一朗)

1月は公式戦を2試合消化しました。体調不良者等で参加できない選手がいる中、1勝1分とまずまずの結果を残すことができました。特に1月初戦の伊勢原フォレスト戦では、ボールを保持しながら複数の選手が関わった形を作ってゴールを奪うことができました。今までの試合では見られなかった形から得点することができ、とても成長が感じられた試合でした。チームとして、このような形をどのような相手にも意図的に作れるように連携面や技術を身につけていきたいと思っています。

す。これからも応援のほど、よろしくおねがいます。

(古山 未来)

小6

6年生最後の公式戦の神奈川区選手権も終わりました。結果は2戦2敗と残念な結果となってしまいましたが、初めての11人制ながらも、たくさん走って最後まで諦めずに戦っていました。

今後は交流戦やTRMなどしかありませんが、中学生になった後にスムーズにサッカーができるように、かながわクラブの中学1年生とトレーニングをすることを多く取り入れていきたいと思います。少しずつ中学生のコートサイズや5号球などにも慣れていってほしいと考えています。

小学生の活動は残り少なくなってきましたが、サッカーを楽しみながら、最後まで子どもたちが成長していけるように指導していきます。

(今川 暉一朗)

小5

1月も対外試合を多く行っていきました。プレッシャーが早くて強い相手に対しては、まだまだ何もできなくなってしまう場面もありますが、全体的にはボールを持った時の判断や基本技術は徐々に良くなってきていて、良いプレーが数多く見られるようになってきました。確実に成長が感じられるプレーを数多く見せてくれました。

一方で気になったのは、ボールを持っていない時の判断や関りの少な

さが気になりました。サッカーはボールを保持している時間よりも、ボールに触れていない時間の方が圧倒的に長いです。ボールを保持していないときに何をすべきかを整理できていない選手や、そもそも集中力を欠いてしまっている選手がまだまだ多いです。ボールを持っていないときにどのような動きでチームや味方を助けるのか。または、ボールを受ける前にどのような準備をしておくべきかについては、非常に重要になります。味方を助けるための動きや、ボールを保持した際に有利になるためにボールを受ける前の準備の部分について、もっと良くしていけるよう、普段の活動から意識して取り組んでいてもらいたいと思います。

(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。新しい年が始まり 1 ヶ月ほどが経ちましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？自分自身、何事も出だしが大切だと感じていますが良いスタートを切ることができていますでしょうか？サッカーや私生活において新しい目標を立てたり、新しいことに挑戦する、きっかけを作りやすい時期でもあります。何かを新しく始めるにはとてつもないパワーが必要だと思います。ぜひ保護者の皆様も子供達が成長するために、新たなことに挑戦するきっかけをつくっていただけたらと思います。

2 月は試合がいくつか設定されています。試合の中でも色々なプレー

に挑戦していてもらえるように尽力させていただきます。

(青木 達也)

小 3

クラブの活動にいつもご理解、ご協力をいただきありがとうございます。早いもので今年も一か月が経ちました。今月は年明けということもありゲームやボールを失わないをテーマに行ってきました。トレーニングを観ていると最初はボールを受けるものの観るものが少なくボールをとられる場面が多かったですが、トレーニングを重ねるにつれて観ることを意識して次のプレーのことを考えながらプレーをしている様子がみられました。また技術的なことは課題が多いですが、観るという点で意識が高くなってきたことは良い傾向だと思っております。

また自主的にプレーをする選手が増えてきました。今まではこちらが指示をすることが多かったように感じますが、最近では選手自身が考えてスペースを探す、要求をするなどとても良い場面が良く出てくるようになりました。このような場面は選手が成長をするシーンだと思いますので見逃さずにしっかりと褒めるなど選手個人の能力が上がるように取り組んでいきます。

今年度も残り 2 か月となりましたが、4 年生に向けて準備の期間ですのでサッカー面、生活面共に少しでもレベルアップをして次年度が迎えられるように頑張っていきます。引き続きよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

小 2

【試合に勝るトレーニングはない】

試合に勝るトレーニングはありません。そこで、月に最低でも 1 回は試合を行いたいと考えています。この場合の試合というのはあくまでも公式戦以外のいわゆる練習試合 TRM (training match) のこととなります。サッカーの特徴として、選手個々の動きにほとんど制約がないこと(フィールドプレイヤーがピッチ内では手でボールを扱うことができないこと以外)、ピッチ内のあらゆる場所に自由に動くことができることの 2 点が挙げられます。そこでは、選手の動き方や動ける場所などがある程度限定されているスポーツとは異なり、およそ選手個々の判断によるプレーの選択ということがとても重要になってきます。言い換えれば、サッカーのピッチ上では、選手個々に 100% の自由が保障されているのですから、選手個々が自ら考え、決断し、行動に移すことが試合中絶えず行われなければならないのです。

【試合を想定したトレーニング】

必然的に普段のトレーニングに関しても、試合で起こりうることを想定したトレーニング、考えることを重視した内容にならざるを得ません。ですから練習中には「そのプレーは試合で通用するのか？」とか「常に相手を意識して…」という声掛けが多くなり、子どもたちには常に試合(相手)を意識させることとなります。勿論、トレーニングの一つ一つの意味を理解することも重要です。なんとなくではなく、トレーニングの意図をくみ取って行うことが上達の最短距離なのです。試

合でのあらゆる状況を想定してトレーニングは組み立てられていることから、極論ですが、紅白戦や TRM だけでも試合に勝つことはできるかもしれません。しかし、基本的な技術（止める、蹴る、運ぶ）に関しては、身につくまでは、ある程度繰り返し行うトレーニングが必要とされるのも事実です。

【考えることがなにより大事】

サッカーでは作戦タイムも攻守交替のインターバルもありません。キックオフの笛が鳴った瞬間から、タイムアップの笛が鳴るまで、選手個々が周囲の大人たちの指示や叱咤激励(?)に頼らずに(指示を聞いてから動いていたら、状況や局面ががらりと変わってしまいますから)、自ら考え、判断し、行動しなければなりません。

試合中であれトレーニング中であれ、指導者から「なぜ?」と問われたら、それについて明確に答えられるようにしなければなりません。考えることを放棄して、短絡的に行動すると、自らの行動に関して説明することができません。何が良くなかったのか原因を探ることもできません。原因がわからなければ、軌道修正をすることもできません。考えることは習慣です。サッカーに限らず、常に考えられる自分になりましょう。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

1月に対外試合を行いました。対戦チームは、トップチームがJ3に所属する Y.S.C.C.。市内には数多くのチームがありますが、横浜Fマリノス、横浜

FCといったJリーグの下部組織や、ジュニアユース・ユース・トップチームを抱えるチームとの対戦は、「育成」をドン!と柱に据えた指導を身近に感じることが出来るため、指導者としてとても刺激になります。また、安心して試合を見守ることができます。

「何やってんだよ」「やる気あのか?」「蹴れ!」といった叱咤激励(罵声!?)を浴びせるコーチは存在しません。子供たち一人ひとりの様々なプレーに対して「素晴らしい」「ナイス」「今のプレー、良かったよ」の声が常にかげられます。子供たちにとっては、まさに安全で快適な場がそこにあります。

そのような環境で、かながわクラブの子供たちも、全員がのびのびと、楽しくサッカーに取り組むことができました。

しかし、学年が上がるにつれて、そしてタイトルのかかった公式戦になると、今回のような雰囲気とは異なり、チームによっては「熱血コーチの激しい叱咤激励」や「保護者達の熱い声援」が会場内に響き渡ることがあります。かながわクラブの子どもたちは、初めての場所で、相手チームの気迫や会場の独特な雰囲気に圧倒され、普段のプレーが発揮できず敗れてしまうことが以前から多く見受けられます。そのような状況下での「免疫力」が不十分なためです。

それならば、場数を踏んで「経験値を高めればよいのでは?」と考えられますが、Golden-Age の子供たちにとって最も大切なことは、サッカーが楽しくて楽しくて仕方がないと感じることであり、そのための基本技術(=止め

る・蹴るといった基本動作に加え、自分の思うようにボールを運び、パスし、ゴールを狙うプレーが出来ること)が身につくことです。もちろん、勝つことを常に目標に於いて試合に臨み、自分の持てる技術・体力をすべて出し切ることが、相手チームに対する Respect にも繋がります。しかし、状況に応じた判断がないまま闇雲に蹴ったり、コーチに指示されたプレーだけをするのでは、さらに上の学年・レベルに上がった時に、本当の意味でサッカーを楽しむことが出来なくなってしまいます。

今回の交流戦で、楽しかった!の感想を子供たちが伝えてくれたことにホッとするとともに、その場面を提供してくれた Y.S.C.C.のスタッフ、子供たちに感謝しています。また、寒い中、長時間に渡って子供たちのプレーを見守ってくれた保護者の皆さまにお礼を申し上げます。ありがとうございました。

(浜野 正男)

Papas

【かながわクラブ50(県50)が始動】

2023年シーズンが4月に開幕します。50代県リーグに新規で参加する、かながわクラブ50(県50)もいよいよ始動します。昨年末、新チームの選手登録申請を終えましたが、その後、うれしい話題がいくつかありましたので、ここで紹介します。

最初のトピックは、新規メンバーの加入が相次いでいることです。昨秋の県リーグのヒアリング前には15人前後でしたが、年末の選手登録時に20

人、そして年明けからさらに3人が増え、現在は23人となりました。移動を伴う転勤先から戻ってきて再び門を叩いた人、海外勤務でクラブを離れ、帰国後「またかながわクラブで」との思いで県外から参加する人もいます。他にも、他のチームの誘いを蹴って選んでくれた人、「参加機会は限られるが、入りたい」と名乗り出た人も。新チーム結成が産んだ好循環といえそうです。

次のトピックは、県50リーグで活動している「先輩チーム」から練習試合のお誘いを受けていることです。シーズン開幕前に、3つのチームから呼びかけがありました。以前から他チームとのコミュニケーションを大事にしてきたこと、そして「レクリエーションも勝負も」というかながわクラブのスタイルが好感を持たれていた、と自賛しています。改めて、サッカーを介した仲間意識の素晴らしさを実感しています。ただ県50は「よちよち歩き」の新チームです。今後活動をしていけば、多くの課題・難題・苦難に直面するはずです。Papasメンバーはもちろんのこと、クラブに関わるすべての人のご支援・サポートを重ねてお願い申し上げます。よろしくお祈りします。

(服部 利崇)

ヨーガ

【冷えは万病のもと！？】

最近、なぜかお昼ごはんの後にお腹が張ってしまうことが増えていました。それほどお腹いっぱい食べたわけでもないのに腸の辺りがパンパンになり苦しいのです。毎朝快腸な私な

ので便秘でもありません。では、すぐくお腹が痛いかというそうでもないのですが、下っ腹が出ているのは見た目にもあまり良い物でもありませんし、いつもオナラが出そうな感じもあるのも困ったものです。

そこで頼ったのがやはりアーユルヴェーダです。

毎年この時期は一年で一番寒いのですが、今年の寒さは例年にも増して厳しく感じられます。天気予報では「10年に1度の寒波」という言葉が飛び交い、さらに寒さを感じてしまいます。このようなときにはアーユルヴェーダではヴァータが過多になりやすいつまっています。ヴァータは冷たく軽く乾燥したエネルギーで、まさに日本の冬のこの時期の特徴そのものです。だから私の体もヴァータが過多となりお腹の中で暴れてしまっているのかもしれないと考えたのです。

それならば温めれば良いのではと思いつきました。

お昼に暖かいスープを飲むようにして、喉が渇いたときも白湯などを摂り冷たい飲み物を避けるようにしてみました。さらに座っているときにはヴァータの座(溜まりやすい場所)と言われる腿前を湯たんぽで温めるようにしてみました。するとあら不思議。ものの2~3日でお腹の張りは全く感じなくなりました。

ヴァータが多めな体質でもともと寒さが苦手な私ですが、ヨーガをすると血流が良くなり辛い思いをすることが減っていました。でも、今年の寒さには単にヨーガを行うだけでは温まり方が足りなかったようです。それにしても

体を温めるだけでこんなに症状が改善するなんて本当に不思議です。湯たんぽや腹巻などは昔からある冬の寒さ対策健康グッズです。日本で伝統的に使われてきたという理由にはアーユルヴェーダとも共通する根拠があるのかもしれません。

冬来たりなば春遠からじ。さあ、ヨーガやアーユルヴェーダの知恵でこの寒さを元気に乗り切りましょう。

(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