

# TRICOLOR

## 新年度の担当スタッフについて

新年度の担当スタッフをご案内いたします。よろしくお願いたします。

カテゴリー	担 当	
幼児・小1	高山 貴紀 浜野 正男	
小2	佐藤 敏明	
小3	山本 岳明	
小4	青木 達也	
小5	今川 暉一朗	
小6	豊田 泰弘	
平日小学生	竹沢 一弘 豊田 泰弘 今川 暉一朗	
幼児・小学生 アシスタント	小野 津春 横塚 拓真	
JUNIOR YOUTH	豊田 泰弘 今川 暉一朗 伊藤 卓弥 竹沢 一弘 古山 未来 里井 智明	
YOUTH	豊田 泰弘 今川 暉一朗 伊藤 卓弥 里井 智明	
TOP	代表	二木 昭
	GM	中本 洋一
	監督	関森 悟
Papás	GM	瀬長 義男
	GM 補佐	茅野 英一
	港北小	浜野 正男
	県 Over50	服部 利崇
	Over50	瀬長 義男
	Over40	瀬長 義男
Comp	瀬長 義男	
ヨーガ	伊藤 玲子	

## 幼児・小1 体験会について

4月の以下の日程において、幼児・小1の体験会を実施いたします。ご兄弟やお知り合いがいらっしゃいましたら、ぜひご参加・ご紹介ください。

- 対象：幼児・小1
- 期日：4月9・16・23・30日(日)
- 時間：9:30-11:00
- 会場：港北小学校 校庭
- 費用：無料

参加を希望する場合には、クラブ事務局までご連絡ください。よろしくお願いたします。

## 大会・公式戦結果

### TOP

#### 【県社会人サッカー1部リーグ】

vs 品川 CC 横浜 0-4●

### JUNIOR YOUTH

#### 【県U-13リーグ】

vs 足柄 FC セカンド 0-2●

#### 【県U-15リーグ】

vs FC グラシア相模原 3-0○

vs バンデリージャ横浜 1-2●

vs FC E'XITO YOKOHAMA 0-2●

### Papás

#### ☆Comp

#### 【県四十雀1部リーグ】

vs 多摩 40 2-1○

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人リーグ1部開幕】

4月2日(日)に県リーグ開幕戦を戦い、0-4で品川CC横浜に敗れました。今シーズンから観客制限も完全に撤廃されて、多くのサポーターが観戦する中、緊張感が漂う開幕でした。ゲーム序盤は互角以上の入り方をしていましたが、前半9分にPKを与えてしまい、その後一進一退の戦いでしたが、前半30分にコーナーキックから失点してしまいました。後半はじわじわと品川CC横浜の攻撃陣に押し込まれ2失点、残念ながら敗戦となりました。

今月はあと3試合県リーグが組まれています。しんよこフットボールパークでも2試合ありますので、ぜひ間近で迫力のある試合を見に来てください。応援よろしくお願いたします。

また、TOPチームの試合予定や結果速報などは、Twitterで。(かながわクラブで検索、フォローお願いします!!)また、HPでは今シーズンの選手のプロフィールが更新されています。

#### 【試合予定】

##### ■4月9日(日) 19:05 キックオフ

vs イトゥアーノFC横浜

しんよこフットボールパーク

##### ■4月16日(日) 19:05 キックオフ

vs YOKOHAMA FIFTY CLUB

しんよこフットボールパーク

##### ■4月23日(日) 12:00 キックオフ

vs 工学院F・マリノス

日本工学院八王子専門学校グラウンド

#### 【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

今年度もユースチームは以下の通り年間を通して公式戦に参加していきます。(あくまで予定となりますので変更となる可能性があります。)

#### ■日本クラブユースサッカー選手権

##### (U-18)関東予選(4~5月)

日本クラブユースサッカー選手権(U-18)本大会への出場権をかけて、関東各県のクラブチームによる予選大会となります。

#### ■神奈川県 U-18 サッカーリーグ(5~10月)

高体連所属のサッカー部とクラブチーム合同のリーグ戦になります。K4リーグからのスタートですが、プリンスリーグにつながっています。

#### ■神奈川県クラブユースサッカーリーグ(6~12月):

県内のクラブチームを2部リーグにわけてリーグ戦を行います。かながわクラブは2部リーグからのスタートとなります。

#### ■関東クラブユースサッカーリーグ(9~12月):

関東全域のクラブチームにより行われる大会になります。

#### ■神奈川県クラブユースサッカー新人戦(1月~3月):

1・2年生対象の大会になります。県内のJリーグ所属クラブのユースチームと対戦することのできる大会形式で行われます。

4月の中旬から日本クラブユースサッカー選手権(U-18)関東予選が始まります。まずは予選リーグからのスタートとなります。3月後半から4月の初めにかけて、トレーニングマッチを多く組んで準備を進めてきました。課題は色々ありますが、良くなってきている部分に目を向けて、さらに選手たちが成長していけるよう取り組んでいきます。

引き続きできる限りの準備をして、まずはクラブユースにおいて予選リーグを突破することを目標に取り組んでいきたいと思います。

(豊田 泰弘)

### JUNIOR YOUTH

引き続きこの学年を担当することになりました今川です。いよいよ中3になります。昨年度1年間担当させていただき、1年間で大分成長が感じられました。ジュニアユースの最上学年として手本となれるような選手がまだ少ないです。最上学年としての自覚、サッカーでも人としてもみんなのお手本になれるように、客観的に自分を見て行動するように指導していきたいと思います。

いよいよ神奈川県クラブジュニアユース選手権大会と横浜市長旗杯が始まります。このトリコロールを見ている頃にはクラブユースの一回戦は終わっていると思いますが、一つでも多く勝ち進み、たくさん試合を経験してほしいなと思っています。

直近のU-15リーグでは2連敗して

しまったものの、TRMやゲーム形式のトレーニングでは、かなり良い形の攻撃ができています。サッカー日本代表の目標でもある個人で打開することは正直できる人は少ないです。しかし、1人の動きに対して他の選手が連動して動くことで相手の守備を崩すことができています。相手にボールを触れずにゴール前まで運べるシーンがすごく増えてきました。保護者の皆様、連動した攻撃を含め、負けたら終わりのトーナメント戦の緊張感のある試合で自信を持ってプレーしている姿をぜひ見にきてください。緊張感のある試合をたくさん経験して今後の更なる成長に繋げていって欲しいと思っています。

今年度も引き続きよろしくお願ひいたします。

(今川 暉一朗)

今年度も引き続き担当させていただきます古山です。継続してみんなを担当することができて、とても嬉しく思っています。

選手には、今までの基準をより高い基準に設定しようという話をしました。気持ちを新たに、日々取り組んでいきたいと思ひます。

学業もありサッカーとの両立も大変ですが、サッカー選手としてタイムマネジメントをし、両立できるように頑張っていきたいと思います。引き続き、よろしくお願ひいたします。

(古山 未来)

## 小 6

今年度小 6 を担当させていただくことになりました豊田です。一年間よろしくお願ひいたします。昨年度に引き続きこの学年を担当させていただくこととなりますが、人間としても、サッカー選手としても大きく成長するこの年代の指導に携わることの重要性を改めて感じながら、決意を新たに取組んでまいります。

いよいよ 6 年生、小学生年代最後の学年です。ただ、小学 6 年間の集大成ということにとられ過ぎず、適切な情報を適切なタイミングで選手たちに提供し、この先の長いサッカー人生においてサッカーと良い状態で関り続けることができるような働きかけをしていきたいと考えております。

ご存知のようにながわクラブにはジュニアユース(中学生年代)があり、その先にはユース(高校生年代)、トップ(社会人)、パパス(壮年)と生涯サッカーすることができるカテゴリーがあります。基本的にはジュニアユースに進級し一緒にサッカーを続けていくつもりで、大切なことを一つずつ積み上げて先に繋がっていくような関わりをしていくつもりです。

保護者の皆様におかれましては、日頃よりクラブの活動に対しご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。引き続きクラブとご家庭とがより連携し、選手が伸び伸びとサッカーすることが出来る環境を作っていきたいと考えております。引き続きよろしくお願ひいたします。

(豊田 泰弘)

## 小 5

今年度、5年生を担当することになりました今川です。この学年の子たちは昨年度から平日練習や試合などをたくさんみてきましたので選手たちの特徴は掴んでおります。その中で、できていないところを改善し、良いところをさらに伸ばしていきたいと考えています。

この学年の子どもたちはサッカーを純粋に楽しんでいる学年だなと感じています。止める・蹴るなどの個人技術がしっかりとできるようになれば、今よりもっとサッカーが楽しくなると思います。あとは身のこなしを軽くしていくためのトレーニングもしていきたいと思ひています。短期間でできるようにはなりません。半年間かけてじっくりとやっていきます。

また、ピッチ外のところでは、挨拶は自分からできますし、行動も早くなっています。ただ、話を聞く態度があまり良くないと感じています。下を向いていて話をしっかりと理解しようとしていない人がまだまだ多いです。ルールを何回も破る人がいたり、自分の番なのにぼーっとしていたり、チームメイトにも迷惑をかけてしまう人もいます。

まずは話をきちんと聞く。聞くだけではなく、理解して、行動に移すことができる人になっていきたいと思います。最終的には、時と場合に応じて考えて行動できて、その行動に責任を持てるような人になっていきたいと思います。

保護者の皆様、子どもたちの成長のために全力で取り組んで参りますので 1 年間よろしくお願ひいたします。

保護者の皆様におかれましても、子ども達のサポートのほどよろしく願いいたします。

(今川 暉一朗)

#### 小4

今年度4年生を担当することになりました、青木達也と申します。子ども達の成長を保護者の皆様と協力をして手助けしていけるように尽力いたしますのでよろしく願いいたします。

子ども達には年間を通してサッカーのレベルアップはもちろん、チームとして一体感ある集団に自分達でしていくこと、集団の中でも各個人が主体性を持って行動を起こすことを大切にしてもらおうと考えています。言われたことだけをやるのではなく、普段から自ら考え行動していくことを習慣化していきたいと考えています。これはサッカーの試合でも同じでピッチ上では選手個人個人が自ら考えてプレーしていかなければなりません。自分が考え自信を持ってプレーができる環境づくりをしていきたいと思っていますのでご協力をよろしく願いいたします。

(青木 達也)

#### 小3

今年度3年生を担当させていただく山本岳明(やまもとたかひろ)と申します。

自分自身はかながわクラブでサッカーをはじめ、サッカーの楽しさやそこからつながる絆の大切さを教えて貰いました。

かながわクラブでの活動では、歳を

とつてもいまでも会える仲間、そしていろいろな人と出会えるきっかけにもなっています。

3年生の子ども達にもサッカーをする楽しさ、つながる絆をもってもらえたら嬉しいと考えています。

子どもたちが楽しみながら成長できるように取り組んでいきますので、1年間よろしく願いいたします。

(山本 岳明)

#### 小2

##### 【今から50年ほど前…】

かつて日本の小学生が、サッカー界において、世界のトップに君臨していた時代がありました。しかし、こうした輝かしい成果を残した小学生たちが成長するにつれて、世界のトップクラスの地位を守り続けることは残念ながらできませんでした。小学生年代では世界一になっても、成長してトップチームになった選手たちにとってはアジアでも勝てない暗黒の時期が続いたのです。何故かという、小学生のときに大人のサッカーを徹底的に叩き込まれたことで、短期的には勝利を得ることができても、長期的な視点では、限界があったということなのです。パターンとして叩き込まれたサッカーは、小学生年代では通用しても、自由な発想や創造性を重視される大人になってからは通用することはなかったのです。

##### 【指導に科学を！】

ようやく30年前にJリーグが生まれたことと指導者ライセンス制度が確立したことにより、現在ではワールドカップに出場することが当たり前というこ

ろまで日本のサッカー界の地位が向上しました。それはとりもなおさず、サッカーの指導において、経験者というだけの指導者が子どもたちに大人のサッカーを押し付けるのではなく、科学的な根拠に基づき、ボールコントロールやドリブルを中心とした神経型を刺激するトレーニングを重視するようになったことの表れなのです。

スキヤモンの発達・発育曲線を持ち出すまでもなく、人間の様々な器官の成長度合いは一様でなく、特に神経型は6歳ぐらいまでには90%出来上がり、12歳までには100%完成すると言われています。ですから、小学生の低学年ではできるだけ数多くボールに触れさせるトレーニングが重要になるのです。

##### 【技術を身につけてから…】

世界に目を向けてみましょう。スペインの育成年代では、まず「ボールを運ぶこと」を指導します。ドリブルでボールを運ぶことができるようになってから、パスという選択肢を教えるのです。発達段階に応じた指導としても理にかなっていると思います。オランダ人のウィール・クーバーが始めた「クーバー・コーチング」も個々の技術を重視した指導を薦めています。技術を身につけたうえでなければ、プレーの幅は生まれません。

大人のサッカーを押し付けられた結果、「蹴ること」しかできない選手、「ボールをはたくこと」しかできない選手に育った選手の将来は、決して明るいものではありません。かながわクラブでは、技術を身につけるのに最適な小学生低学年の頃に、きちんとボ

ールを止めることや運ぶこと、相手をかかわすことなどを指導します。技術を身につけることで、サッカーが楽しくなります。楽しければ、前向きに取り組むことができ、上達も期待できます。その後の長いサッカー人生が一層豊かになります。かながわクラブで、死ぬまでサッカーを楽しみませんか？

(佐藤 敏明)

## 幼児・小 1

1 年生の皆様、今年度担当させていただきますことになりました高山と申します。昨年度は3年生を担当しておりました。

子ども達がサッカーを楽しみ、選手として人として成長できるように全力を尽くしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

また保護者の方のご協力も必要となります。サッカーや生活の部分できたことやチャレンジをしたことについて褒めてあげてください。まだ手のかかる学年ではありますが少しずつ自分で出来ることは自分でやるようにさせてください。また何かありましたらご家庭のみで抱え込まずにスタッフにもお気軽にお声がけください。皆様と我々スタッフで子ども達が成長できる環境を共に作っていきましょう。1年間よろしくお願いいたします。

(高山 貴紀)

## 小学生アシスタント

幼児・小1のアシスタントの浜野です。1年間よろしくお願いいたします。

毎回の活動では、「サッカーが楽し

くてしょうがない」「練習日が待ち遠しい」と感じてもらえるような『安全で、快適な、楽しいサッカー』を提供できるように努めてまいります。

保護者の皆さまにはお時間のある限り、子どもたちが今、どういうレベルのサッカーをして、次にどんなレベルに達しようとしているのか、そして、それに向けて一人一人が自発的に努力している様子を温かく見守っていただきたいと思っております。

(浜野 正男)

皆さまこんにちは。アシスタントの横塚です。

今年度も、主に小学校低学年のサポートをさせていただきます。引き続き子どもたちと楽しくサッカーができればと思います。

よろしくお願いいたします！

(横塚 拓真)

## Papas

### 【Papas 新GMに瀬長氏就任】

ここ数年、茅野からGM引退を申し出ていたのですが、この4月から瀬長氏に交代することとなりました。現場に立っていないにもかかわらず茅野がGMを継続していることは、問題だと承知していたのですが、様々な事情からその任についておりましたが、Papas の悲願である県リーグへのOver50 の誕生も見たとこで、瀬長氏に交代することとなりました。

この数年間は、実質的なGMを瀬長氏が果たしてきており、県リーグへの50代チームの新規加入の推進役を果たした瀬長氏の功績を考えれば、

満を持しての就任と言えましょう。Papas のメンバーはもとより、かながわクラブの皆さまからのこれまで以上のご支援を瀬長新GMに賜りますようお願い申し上げます。

なお、退任する茅野ですが、当面の間は、瀬長新GMを補佐していただくこととなりました。新GMをしっかりとお支えしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします

(茅野 英一)

かながわクラブ50(県50)は8日、初挑戦となる県リーグ五十雀での初戦を迎えます。登録メンバー23人も気持ちの高ぶりを感じています。厳しい戦いが予想されますが、持ち前のチームワークの良さと、楽しくシーズンを駆け抜けたと思います。気がかりは人が増えていること。開幕前に少しハッスルしすぎたのかもしれませんが、はやる気持ちは抑え、けがなくシーズンを終えられるよう賢くプレーしたいと思います。応援よろしくお願いいたします。

(服部 利崇)

今年度も港北小で活動を担当します浜野です。よろしくお願いいたします。

3月のかながわフェスティバルでは、Papasのメンバー全員が、小学生から高校生までのクラブ員たちに積極的にかかわっていただき、毎試合でチームを鼓舞し、GKとして勝利に貢献し、そして何よりも、あらゆる場面で彼らが楽しくプレーする雰囲気を作り出してくれました。流石、Papas！本当

にありがとうございました。

4月以降は県リーグ、市リーグが始まります。港北小の参加者はシーズンオフまで一定数に限られてしまいますが、試合のない日には元気な姿を見せに来てください。

また、是非ともご友人をお誘いいただき、和気あいあいとサッカーを楽しむ場をご紹介願います。

(浜野 正男)

## ヨーガ

### 【インドから帰国しました！！】

「インドに行きたい！！」  
という思いに突き動かされて、2年前にオンラインで習った先生のアシュラム(ヨーガの道場)に行ってきました。お陰様で今週、無事に帰国しました。いろいろとご協力をいただき本当にありがとうございました。

場所はインドの北部、ネパールとの国境にも近いヒマラヤの一部のネタラという村です。デリーからバスに揺られて約12時間かかります。羽田空港からデリー空港までが約9時間半なのを考えると「どういうこと!？」となりますが、そこはインドのお国柄。仕方がありません。電車も高速道路もないガタゴト山道をひたすら縦横に揺られ、ときには揺れた弾みでバスの天井にある棚に頭をぶついたり、ウトウトしていたらバスが段差に乗り上げた振動で座席から落ちそうになったり、寒すぎる冷房に(インドの冷房は微調整が出来ずONかOFFしかないので切ったら暑くて蒸し風呂状態になる)手持ちのありったけのものを着こんだり…としながらやっとたどり着きました。

到着は夜で、しかも雨でしたので周りがどうなっているのか全然わかりませんでした。

でも、翌朝は晴天。目覚めると辺りは一面の麦畑。そよそよと揺れる麦の穂の波の向こうはヒマラヤの山々です。涼しく心地よい風、清らかな空気。まるで天界に登ったかのような感じでした。

ヨーガや呼吸法、瞑想はもちろん、ガンジス河に入って沐浴をしたり、インド料理の作り方を教えていただいたり、寺院で地元の方々に交じってお祈りをしたり、マーケットでお買い物をしたり。全てが楽しく時間を忘れる毎日でした。

「このままインドに住み着いてしまいたい。」という思いが頭をよぎりましたが、頑張っても、また同じ道のりをデリーまで降りました。行きにはそんなに感じなかったのですがデリーはかなり空気が汚れています。ヒマラヤの清浄な空気の中にいたところから移動すると下界に降りてきてしまった感じでした。

インドはとてもスピリチュアルな国で呼ばれないと行くことができないといわれています。ガンジス河の上流ともなるとなおさらです。彼の地に行くことができたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

水曜日ヨーガクラスでも、このヒマラヤの風を感じられるようなレッスンとしたいと思います。4月からもどうぞよろしくお願い致します。

(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**



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