

Tricolor

大会・公式戦結果

TOP

【県社会人サッカー1部リーグ】

vs 鎌倉インターナショナル	0-3●
vs FC グラシア相模原	0-7●
vs YSCC セカンド	0-2●

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 逗子開成中学校	3-0○
vs PANGEA	2-0○

【横浜市長旗杯クラブ予選】

vs BANFF 横浜	1-1 PK(5-4)○
vs 横浜 GSFC	0-0 PK(7-6)○

【県 U-14 リーグ】

vs NEXT.FC	0-0△
vs FC E'XITO YOKOHAMA	8-1○

小6

【JFA U-12 リーグ】

vs FC 希望ヶ丘	1-0○
vs 藤の木 SC	0-1●

※予選リーグ 1 位(決勝 T 進出)

小2

【横浜市春季サッカー大会 U-8】

vs 78FC 西柴	1-0○
vs 磯子ファイターズ	0-0△
vs 今宿少年 SC	3-0○
vs 田奈スポーツクラブ A	0-6●
vs 秋葉 SC	7-0○
vs 阿玉ヶ台 SC	2-4●

Papas

☆Over40

【市シニアマスターズ】

vs 神奈川高麗	5-0○
----------	------

☆Rec

【県五十雀3部リーグ】

vs 駒寄 50	1-1△
vs 明星 50	2-1○
vs ウエスト 50	0-2●

今、グラウンドでは・・・

TOP

かながわクラブ TOP チームは 5 月に県リーグ戦 3 試合を行いました。5 月 14 日鎌倉インターナショナル FC とは 0-3、5 月 21 日 FC グラシア相模原 とは 0-7、5 月 28 日 Y.S.C.C.セカンド とは 0-2 となり、3 連敗、通算で 1 勝 6 敗となりました。

苦しい戦いが続いています。一番の敗因は点数が取れないことです。チャンスは相手より多く作る試合もあったのですが、最後のゴール前での精度に欠けています。昨年までも、数少ないチャンスをものにして、守り切って勝つというパターンがあり、今年度も粘り強い守りを見せているものの、得点が取れなければ、勝ち点も得られません。

6 月はしばらくリーグ戦が無いので、得点力不足をどう対処するかが今後の練習、ならびに練習試合での課題です。選手たちは下を向くことなく、懸命に練習に励んでおり、6 月下旬の公式戦再開では、必ず良い結果を出してくれると思います。

まだまだ、県リーグ戦は続くので、ぜひ応援よろしくお願ひいたします。

■6 月リーグ戦予定

6 月 25 日(日)

vs 神奈川教員 SC 20:05 キックオフ

しんよこフットボールパーク

【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

今月は定期試験の学校が多く、常に誰かが試験中という状況で、なかなか全員揃ってのトレーニングができませんでした。また、日本クラブユース選手権が終わり、本格的に受験勉強に入ってしまう高3生も数名おり、チーム全体としてなかなかモチベーションがあがっていかない状況です。

選手たちの能力は低くなく選手同士のコミュニケーションも増えてきており、全員が同じ方向を向いて全力で取り組むことができているときは、良い練習、試合をすることができています。自分自身、チームメイト、自チームに対して、もっと自信と誇りをもって日頃から取り組んでいてもらいたいと思います。

6月下旬から高円宮杯神奈川県U-18 サッカーリーグがスタートします。この大会は高校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。また、7月からはKCYダイアゴナルカップがスタートします。こちらは、関東のクラブチームによる大会となります。これからさらに暑くなる中での連戦となり、厳しい戦いとなることが予想されますが、少しでも良い結果が出せるよう、出来る限りの良い準備をして大会に臨めるようしっかりと準備していきましょう。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

5月も公式戦が多く行われました。横浜市長旗杯クラブ予選のFスタジアム戦に0-2で負けたものの、2部のチーム相手に互角に戦えてから4試合行いました。U-15リーグ2試合と横浜市長旗杯クラブ予選を2試合行いましたが全て勝利を収めています。4,5月は緊張感のある、負けたら終わりのトーナメント、拮抗した試合や押し込まれる試合をたくさん経験してきて苦しい状況の中でも耐え抜く力、チームのために考える選手や行動に移せる選手が増え始めてきています。修学旅行やテスト期間が重なっている中で、モチベーション高くトレーニングや試合に励んでいます。

しかし、課題もあります。3人以上が関わって得点を取れたことがないことです。積極的にボールに関わろうとはしていますが背後に走る選手が極端に多く、数的不利なところにボールを出してしまい、ボールを奪われることが多いです。今後は複数人が関わってゴールを奪うために必要なことをトレーニングしていきます。

このトリコロールが出ている頃には横浜市長旗杯のクラブ予選決勝 vs JFC FUTURO は終わっています。残りひと枠の本大会出場の切符をかけた最終決戦です。どんな結果でも今後に繋がることは間違いないと思います。

U-15リーグも1位を逃し高円宮杯は出場することはできませんが、U-15リーグのセカンドステージでは3部リーグ昇格を目指して頑張っています。今後とも、よろしくお願ひいたします。

す。

(今川 暉一朗)

5月はU14リーグを2試合消化しました。

開幕戦は相手の攻撃をしっかりと抑え、自分たちが主導権を握りながら試合を進めることができました。PKやゴール前で決定的なシーンを作りましたがゴールを奪うことができず、勝ち切るできませんでした。攻撃の部分で、決定力に課題が残る試合でした。

第2節も、主導権を握りながら試合を進めることができました。開幕戦の課題だった決定力の部分では、守備陣も含めた積極的な攻撃から8得点することができました。守備のリスク管理の部分で1失点してしまいましたが、それ以外の部分では相手の攻撃に何もさせず、相手を圧倒することができました。

4月から取り組んでいる「しっかりと守備から攻撃へ繋げていくこと」が少しずつ試合で体现できるようになってきました。攻撃の精度の部分では、まだまだ改善の余地はありますが、相手の強度が高くなってきた時にも自信を持って戦えるように、個人・チームとしての成熟度を高めながらリーグ戦を戦っていききたいと思います。

(古山 未来)

小6

JFA U-12リーグ最終日の2試合を行いました。6試合を消化し、無失点で6連勝という素晴らしい結果で最

終日を迎えました。

最終日の第一試合は全勝チーム同士の対戦となり、非常に強度の高い好ゲームとなりましたが、セットプレーで得た1点を守り切り、勝利することができました。選手たちは持っている力を出し切り、集中してよく戦うことができていました。最終戦は強い雨によるかなりの悪コンディションの中での試合ということや油断もあり、0-1と大会初失点で敗戦となってしまいました。結果的にリーグ1位となり決勝トーナメントに進出することができました。リーグ戦を通して、試合を重ねるごとに連携も良くなり、チームとしても個人としてもたくましく成長することができました。

決勝トーナメントでは、各ブロックの1位チームとTOPリーグの好チームと試合をすることができます。1試合でも多く好ゲームを経験できるように、強度の高い試合を楽しみながら全力で取り組んでいきましょう。

保護者の皆様におかれましては、審判や動画撮影やテントの設営等、色々とサポートしていただきありがとうございます。これから始まる決勝トーナメントや後期の上位リーグにおいては、これまで以上に好チームとの拮抗した試合が続くことになると思います。前期のリーグ戦のようにたくさん点が入ったり、簡単に勝てる試合が減ってくるかもしれませんが、強度の高い好ゲームを経験することは選手にとってはさらなる成長に繋がります。試合結果だけで一喜一憂しすぎずに、選手のプレーに注目していただき、出来ることが少しずつ増えていく姿や、自分

で考えて判断して全力でプレーする姿を見て、成長していることを感じていただけたらと思います。引き続きよろしくお願ひいたします。

(豊田 泰弘)

小5

5月6日には神奈川県リーグを3試合行いました。風が強い中、選手たちは頑張っていました。自陣から丁寧に繋ぐことを意識し、とても良い形で得点シーンもありました。まだボールが来る前に良い準備ができていなくて、ボールが来た時には慌ててしまい、ボールを奪われることもありました。今は上手いかわなくて当たり前です。いきなりできるわけではありません。少しずつ、相手の速いプレッシャーにも慣れていきましょう。最近を選択肢を増やすためのファーストタッチのトレーニングをしています。全て味方の完璧なサポートがあるわけではありません。相手をかかわすだけでなく、パスできる範囲を広げる、相手の間を覗くファーストタッチのトレーニングをしています。

今の5年生は全体的に見ても身長が低く、高さや速さで勝負できる学年ではありません。今のうちにボールタッチ(足元の技術)を少しでも上達させておきましょう。

6月はボールタッチの上達を含め準備(サポート)のところが重点的にやっています。よろしくお願ひいたします。

(今川 暉一朗)

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。梅雨の時期に入り雨が增え、思い通りにトレーニングができない日も増えてきました。そんな中で家ででもできることを探した時にストレッチは行っていますか？怪我の予防はもちろん、身体の動作を正しくスムーズに行うためにも日々のストレッチはお風呂上り等に継続して行って欲しいと思っています。怪我をしない、しなやかで強い身体を作るサッカー選手として大切な一歩です。ぜひ保護者の方も一緒に子ども達と習慣化させてみてください。

(青木 達也)

小3

小学3年生になり、初の練習試合をこの前に行いました。

試合の中では、普段練習で行っている事が少しずつではありますが行おうとしている部分が見れる事ができました。練習試合なので、失敗を恐れずにこれからも挑戦して行って本番で素晴らしいプレーができてくれたらと思います。

サッカーを上手くなるにはまだまだ覚えることがたくさんあると思いますが、一つずつ経験を積んでいき、私からも指導をさせていただき子ども達がよりサッカーの上達、そして楽しさをもっと知って行ってくれたらいいと思います。

(山本 岳明)

小 2

【経験を成長に…】

横浜市春季少年サッカー大会(春の公式戦)が終了しました。グループリーグの結果は、3勝2敗1分けで7チーム中の4位でした。新型コロナウイルスの感染防止対策が少し緩み、保護者の観戦が認められた公式戦ということで、多くの保護者の方々が遠くの会場まで応援に駆けつけてくださいました。子どもたちにとっては、試合前の用具のチェックやメンバー表によるメンバー確認、黒づくめの主審、副審2名に導かれての入場という重々しい雰囲気の中での試合になりました。

公式戦に臨むにあたっては、全員に一度は公式戦独特の雰囲気味わってもらうために、3日間のメンバーを選抜し、連れて行ったメンバーは必ず試合に出場させるというスタンスで臨みました。勿論、公式戦ですから、全試合ベストメンバーで臨むべきだという考え方もあるでしょう。しかし、サッカーを始めて2~3年の子どもたちのサッカーに関する技術や意識の差は大したものではありません。それよりも、公式戦を経験することで少なからず刺激を受け、その後の成長に大きく影響されることに期待しています。

ですから、U-8年代では勝負にこだわることよりも、子どもたち一人一人の成長を期待して、公式戦の独特な雰囲気を経験することを第一としています。子どもたちには、「一生懸命にプレーをする(上手にプレーをすることではなく)こと」を目標にし、最後まであきらめずに戦うことを伝えていま

す。そして、勝ち負けはもちろん大切ですが、勝っても負けても、試合の中で今まで練習してきたことができたのかどうかを確認することを伝えて、試合に送り出しました。うまくできなかったことは、普段の活動の中で練習を積み重ねてできるようにしなければなりません。うまくできたことも、更にプレーの精度に磨きをかけなければなりません。うまくできたことも、更にプレーの精度に磨きをかけなければなりません。

【何が大事か？】

負けた試合、引き分けた試合に関しては、その原因は明らかです。それは、この年代において、何を大事にして子どもたちに指導しているかということに尽きると思います。かながわクラブでは、これまでも何度となくお話しさせていただいていますが、個人個人に技術を身につけさせる指導を実践しています。子ども成長段階に応じて、「止める・蹴る・運ぶ」という基本技術の習得に活動時間の大半を割いています。脳の神経回路の発達の著しいこの時期はボールタッチ、ドリブル、フェイントなどの技術の習得に最適な時期だからです。

かながわクラブでは、大人のミニチュア版のようなサッカーを子どもたちにさせることをさせません。試合でのプレーをご覧になった保護者の方々の評価は様々あるでしょう。しかし、単に勝敗だけ、得点だけで子どもたちを評価することはやめたいと思います。前述のように、クラブとして、この時期の子どもたちに、個人の技術を重視した指導を行っています。神経系の発達が著しいこの時期には、数多くボールに触れること

で、繊細なボールコントロールやボールを止める技術、フェイントやドリブルの技術を養っています。なかなか試合に勝つための練習とは言えないものではありますが…。子どもたちにとって、将来の財産となる技術を身につけさせたいのです。

【戦う気持ち！】

性格や成熟度により、子どもたち一人一人の「戦う気持ち」には差があります。優しさが故になかなか相手からボールを奪うようなプレーができないとか、相手が迫ってくると怖気づいてしまうといった場面も試合中にはまだまだ見られます。反面、生来の闘争心から、果敢に相手に向かっていく姿勢が身につけている子もいます。この差は現段階ではどうしようもないものです。

優しい性格の子どもたちに無理矢理激しいプレーやファウルすれすれのプレーを要求しても、よほどの強制力や精神的に恐怖感を与えなければ難しいでしょう(逆に、脅しや恐怖心から大人の言いなりに動いてしまう子もいるという事実も見逃せません)。

子どもたちには、サッカーではルールで自分自身が守られていることを理解させなければなりません。ルールで守られていることが理解できれば、安心して相手にチャレンジしたり、ショルダーチャージをしたりするようになります。接触プレーにも怖さを感じなくなります。

やがて、成長し、サッカーとはある意味格闘技だということを頭で理解することができるようになります。1対1に負けることが即ち試合に負けることに

なるのです。チームの勝利のためには、激しく相手にチャレンジし、ボールを奪うことが求められます。ファウルすれすれのプレーを平然とやっている大胆さも必要とされます。戦う気持ちがサッカーというスポーツを理解することで生まれるのです。

【最後に…】

公式戦に参加することで、子どもたちが感じたものは、一人一人異なります。しかし、子どもたちのサッカーが上手になりたいという気持ちは一つです。公式戦という経験から生まれた様々な心の動きによって、サッカーに対する取り組みにも変化が現れることを期待します。引き続き保護者の皆様には、温かい目で子どもたちを応援していただければと思います。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

小学生、年長さんになり2か月が経ちましたが、5月はこども達の成長を感じる場面がたくさんありました。サッカー面ではボールを扱える子が増えました。顔を上げてドリブルをする、方向を自由に変えるなどできることが少しずつ増えてきています。特に驚いていることは生活面での成長が著しいことです。元気よく挨拶ができる子が増えていること、練習の時間と給水の時間を理解して行動にメリハリが出てきたこと、お話を聞ける子が増えてきたこと。上記の3つがとても良くなっています。そのためサッカーに集中できる時間が増えているので子ども達の技術が上がっています。

次のステップとしてはサッカー面で

は2点、自分でボールを扱う精度を上げていくこと、プレーの選択肢増やしていくこと、生活面では自分の荷物は自分でしっかり管理をすることを行っていきたいと思っております。保護者の皆様にとって子ども達は非常に可愛く、色々やってあげたいこともあるかとは思いますが、子ども達が自ら様々なことに取り組んでいけるようにご協力をいただければと思います。

(高山 貴紀)

Papas

【大変怖い6月の熱中症】

これからの夏の季節、スポーツを楽しむ上で大変怖いのが熱中症です。中でも恐ろしいのがこの6月の時期です。6月は湿度と気温が高いのに日射しがさほどではなく、まだ6月で熱中症には早いという気持ちが、大事故を引き起こすようです。私も6月の市民マラソン大会で熱中症による死亡事故を目の前で見てしまったことがありますし、7月ですが、少年サッカーの審判をしていたお父さんが死亡した事故もありました。(出典(財)日本サッカー協会審判委員会 https://www.jfa.jp/documents/pdf/soccer/law_soccer_050729.pdf)

【暑熱順化】

ヒトの体は暑い日が続くことにより、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。しかし、急に暑くなると体が適応せず、熱中症が起こりやすくなります。

「熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。このようなと

き体はまだ暑さに慣れていないので熱中症が起こりやすいのです。暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて(暑熱順化)暑さに強くなります。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。また生活習慣病の予防効果も期待できます。」

出典 環境省熱中症予防情報サイト「熱中症を防ぐためには」

<https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/3-1.pdf>

【スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条】

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。日本スポーツ協会がまとめたスポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条と熱射病が疑われる場合の身体冷却法を下記

のサイトから抜粋してご紹介します。
特に、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」、「熱中症予防のための運動指針」は、ご一読をお薦めします。

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

「スポーツ活動中の熱中症予防 5ヶ条」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid917.html>

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
 - 2 急な暑さに要注意
 - 3 失われる水と塩分を取り戻そう
 - 4 薄着スタイルでさわやかに
 - 5 体調不良は事故のもと
- 【熱射病が疑われる場合の身体冷却法】

日本スポーツ協会の下記サイトから引用します。

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid916.html>

現場での身体冷却法としては氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴/冷水浴法」が最も効果的とされています。マラソンレースの救護所などでバスタブが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、冷(氷)水浴法が推奨されます。

学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨されます。

それも困難な場合や学校現場などでは、エアコン(最強で)の利いた保健室に收容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換えてくだ

さい。扇風機も併用します。

また、氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やすのもよいでしょう。

現場での体温測定としては、「直腸温」が唯一信頼できる測定です。熱射病の診断(>40° C)にも、身体冷却中のモニタリングにも有用であり、直腸温が約 39° C となるまで冷却します。ただし、直腸温の測定ができない場合でも、熱射病が疑われる場合には身体冷却を躊躇すべきではなく、その場合には「寒い」というまで冷却します。運動時の熱射病の救命は、いかに速く(約 30 分以内に)体温を 40° C 以下に下げることができるかにかかります。

現場で可能な方法を組み合わせせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ってください。

(茅野 英一)

ヨーガ

【神奈川中学校コミュニティハウスでのレッスン再開です！】

このところお天気が良くなると気温がぐんぐん上がるようになってきました。半袖で外に出るのが気持ち良く感じられます。新型コロナも感染症の第 5 類となり出掛けるときに感じるうしろめたさからも解放されつつあります。

というわけで、神奈川中学コミュニティハウスでの水曜ヨーガクラス実施を再開することになりました。まだ、オンラインレッスンが中心となりますが、月に 1 度第 1 または第 2 水曜日は現地でのレッスン実施となります。

実は 4 月の第 1 水曜日に現地でのレッスンをすでに実施したのですが、やはりすぐ目の前で皆様と顔を合わせて行うレッスンは楽しいです。言葉の伝わり方も違う気がします。

久しぶりにお会いできたのでインドで買ってきたお菓子を一緒に食べたりおしゃべりしたりとレッスン後も盛り上がりました。

オンラインレッスンはまた違った便利さや快適さがありますが、現地でのレッスンも良いものですね。今後は両方の良いところを活かしていくことができるように、さらに楽しいヨーガクラスとして行きたいと思っています。

しばらくお休みをされていた方も大歓迎です。ぜひ、月に 1 度の楽しみに、神中コミハでのレッスンに足を運んでくださいね。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