

# Tricolor

## 小学生夏期平日練習について

夏休み入ってすぐと学校授業再開直前の朝の時間帯に活動することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぐとともに、人工芝のしんよこフットボールパークは原則雨天でも使用でき、朝の比較的涼しい時間帯に活動できるというメリットもあります。

今年は夏合宿に行かないこともあり、通い合宿のように連続して活動することにより、夏休みを有効に活用していきたいというねらいもあります。

申込方法につきましては、各学年のメーリングリストの案内をご確認いただき、ご不明な点がございましたらお問合せください。

### 【小学生夏期平日練習概要】

■対象 小学3年生～6年生

#### ■日程

7/24(月)・25(火)・26(水)・27(木)・28(金)

8/21(月)・22(火)・23(水)・24(木)・25(金)

※全10回

■時間 7:30～9:00

■会場 しんよこフットボールパーク

■集合 7:15 現地

## 大会・公式戦結果

### TOP

【県社会人サッカー1部リーグ】

vs 神奈川県教員 SC 1-3 ●

### YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 向の岡工業高校 5-0 ○

## JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs SC 相模原 B 1-0 ○

【横浜市長旗杯クラブ予選】

vs JFC FUTURO 0-0(PK6-5) ○

※クラブ代表として本大会出場決定

【横浜市長旗杯本大会】

vs 大綱中学校 (抽選により) ●

【県 U-14 リーグ】

vs 大和 Seele S.V. 3-0 ○

vs 神奈川湘北 FC 1-2 ●

## 小6

【春季大会 U-12 決勝トーナメント】

vs KAZU SC 2-3 ●

## Papas

☆Over50

【市シニアマスターズ】

vs 神工 50 0-1 ●

☆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 dfb グランパ 3-0 ○

☆Comp

【県四十雀1部リーグ】

vs 栄光 40 1-0 ○

vs W マスターズ 0-4 ●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

6月25日(日)にリーグ戦を行い、神奈川県教員 SC に1-3で敗れました。前半に先制された試合は、後半19分に小野寺のゴールで追いついたもの

の、直後に失点、試合終了間際にも失点しての敗戦です。

内容的には今までの戦い方からかなり改善されて、相手ゴールに迫る回数は数段増加しました。また、今まで課題だった、試合中のコミュニケーションも、お互いに声を出し合ってポジションの修正や、マークの受け渡し、DF ラインの上げ下げなど、改善されてきました。個人の能力的に高いチームが多い中、個々の運動量でカバーし合い、互角の戦いができたと思います。あとは、精度のところ、正確なパスや、シュートを打てれば、どのチームにも勝てるチャンスはあると思います。

関森監督が就任以来掲げている「コレクティブ、アグレッシブ、ポジティブ」なサッカーを目指していきたいと思えます。残りの試合も応援よろしくお願ひいたします。

#### 【試合予定】

■7月2日(日) 9:00Kickoff

vs 神奈川大学 SC

vs 神大 SC 中山グラウンド

■7月9日(日) 19:05Kickoff

vs 横浜 GSFC コブラ

しんよコフットボールパーク

■7月16日(日) 8:50Kickoff

vs 海自厚木マーカス

綾瀬スポーツ公園第1 多目的広場

#### 【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

高田宮杯神奈川県 U-18 サッカーリーグがスタートしました。初戦は 5-0 で勝利することができました。久々の公式戦ということもあり、立ち上がりは力が入りチグハグな状況が続きましたが、徐々に自分たちのペースを取り戻し、試合の主導権を握りながら得点を重ねることができました。

メンバーが揃い、同じ方向を向いてプレーすることができた時のこのチームのポテンシャルを、改めて感じることができました。リーグ戦を通して良い状態で試合に臨めるように、個人としてもチームとしてもさらにモチベーションを上げて日頃から取り組んでいけるようにしましょう。

助っ人参加してくれた中学生も、U-15リーグの好調をそのまま維持して、終始伸び伸びとプレーすることができていて、高校生相手にも十分に通用することを改めて証明してくれました。引き続き高校生年代の公式戦で経験を積んで、高校生のスピードと強度の中でプレーすることにより、さらなる成長に繋げていってもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

保護者の皆様、横浜市長旗杯のクラブ予選の最終戦 JFC FUTURO 戦を見にきてくださりありがとうございました。選手たちの頑張り、と、たくさんのご声援のおかげで、格上相手に見事 PK で勝利し、本大会に出場することができました。本大会は残念ながら会

場の新横浜公園が利用不可で抽選により敗戦となってしまいました。とても残念な結果となってしまいましたが、この 4,5,6 月で選手たちにとっては貴重な経験ができたと思いますし、大きな自信に繋がったと思います。

U-15リーグ 1st ステージ最終戦もしっかりと勝利し、最終的には 2 位で終了することができました。U-15 リーグの 2nd ステージは、このトリコロールを見ている頃には始まっています。3 部リーグに昇格することを目標に 1 戦 1 戦を大切に戦っていきましょう。課題の攻撃のところは、サイドバックも攻撃に参加し数的優位を作りながらチャンスがあれば、ゴール前まで飛び込んでいく攻撃的なサッカーでゴールを奪うことを目標にリーグ戦を戦っていきましょう。

また、ユースの公式戦も同時に参加しなくてはなりません。積極的に参加して今後につなげていきましょう。

(今川 暉一朗)

6 月は U14 リーグを 2 試合消化しました。大和 Seele 戦では前半は苦戦したものの、ハーフタイムに修正し 3 ゴールを奪って勝ち切ることができました。今までは、このような展開の試合で勝ち切ることができなかったのですが、チームが丸一となって勝ち切ることができた素晴らしいゲームでした。その後の神奈川湘北 FC 戦では、多くのチャンスを作りましたがゴールを奪いきれず、自分たちのミスから失点をし、しまい勝ち点を奪うことができませんでした。

選手にも伝えましたが、守備の原

則を徹底していこうという話をしました。チームの基盤となる守備をおろそかにせず、良い守備から良い攻撃に繋がられるように、7月以降のリーグ戦に挑んでいきたいと思います。

(古山 未来)

## 小 6

春季大会決勝トーナメントの1回戦を戦いました。結果は敗戦となってしまいましたが、個人の能力は明らかに向上しており、チームとしても自分たちが主導権を握る時間帯を多く作ることができていて、確実に成長していることを実感することができました。

ただし、ミスが多い部分が気になりました。もちろん積極的にチャレンジした結果として起こるミスは仕方ないですし、むしろミスを恐れずにどんどんチャレンジしてってもらいたいと思いますが、集中していれば防げたミスや、もう少し良い準備をしていたら防げたミスが目立ち、そこから失点に繋がったり、得点に至らなかったりしていました。

相手はどんな状況でも慌てず丁寧にミスすることなくプレーすることができていて、その辺りが勝敗をわけた理由の一つではないかと思います。

改善していくためには、日頃のプレーに対する意識を変えていくしかないと思います。丁寧にファーストタッチを心がけたり、狙ったボールを蹴ることができるよう神経を使ったりと、日頃の練習から心がけてプレーしていけるようしましょう。

夏の練習やトレーニングマッチや大会参加を通してさらに成長し、後期

のリーグ戦に向けて良い準備をしていきましょ。

(豊田 泰弘)

## 小 5

平日の港北小でのトレーニングも暑くなってきました。子どもたちも暑さと闘いながらトレーニングをしています。これからは活動時には凍らせたペットボトルやスポーツドリンクと水を持参するようにしてください。

また、お家でも熱中症対策をするようにしてください。具体的には、暑くて食事喉を通らないことがあると思いますので、食べやすいものでも良いので、しっかり食事をとり、栄養補給をしてください。トレーニングや試合前のエアコンの温度は出来るだけ下げずに外の気温と出来るだけ近い状態で過ごしてください。子ども達だけでは難しい所もありますので保護者の皆様もサポートのほどよろしくお願い致します。

サッカーの方では、少しずつ自分からボールを受けようとする姿勢は見えてきましたが、ボールをもらってから判断を間違えてしまいボールを奪われることが多く見られます。体の向きは良いのですが、次のプレーを考えながら準備していなかったり、味方、相手の位置をそもそも見ていなかったり、ボールを止めることに精一杯になってしまったりと、見て的確な位置でサポートすることがまだまだできていません。

状況を把握して素早く判断しプレーをする習慣を身につけさせていこうと思います。同時に止める・蹴るの基

礎的などころもさらに身につけていきましょ。

(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。

この頃はだいたい気温が高い日も増えてきました。特に土・日曜日の活動では、昼過ぎの一番暑い時間帯に活動することも少なくありません。一つは日頃からの暑さに慣れるように子ども達へお伝えください。週1回土日の活動時のみでは体調を崩す心配も増えてきます。少しずつ構いませんので暑い環境に身を置く機会を作ってあげてください。

合わせて練習時には水分を多く持つてくることや着替えを持つてくること、凍ったペットボトルを持参するなど、暑さへの対策をよろしく願いいたします。クラブでも子ども達の体調には細心の注意を払いながら活動していきますので、引き続きご協力をお願いいたします。

(青木 達也)

## 小 3

今月は雨で活動が中止になることが多い月でした。こういう時こそ自分で考えて、今何をしたらいいのか、それを行動に移せるようになってもらいたいです。

別にサッカーのことだけではなく時間の有効活用をしていき、人として成長できる時でもあるので、日々少しずつそして伸び伸びとしていってくれたらいいと考えております。

サッカーの部分では、まだまだメリハリをつけることが難しく、こちらから言わせていただくことが多いですが、これからも根気良く子どもたちに伝えていき、少しずつでもいいのでメリハリがつけられるようになってくれたらと思います。しかしながら、この考えを子どもたちに押し付けるつもりはなく、押し付けてしまうと子ども達の未来を少しでもすぼめてしまうと思うので意識にのこってくれたらと思います。大人になった時にでもコーチが言ってくれていたことはこのことなんだと、ふと思いついてくれたらいいと思います。

(山本 岳明)

## 小 2

### 【大人の口出し禁止！】

柔道で小学生の全国大会が廃止されるなど、「行き過ぎた勝利至上主義」が子どもたちの心身を蝕む結果になっていることを問題視し、大会そのものを見直す動きが広がっています。そうした流れから、福岡県では、小学生のラグビーの試合で監督やコーチが指示をしてはいけないという大会が行われています。ベンチからの大人の戦術的な指示や強い口調での指導が繰り返された場合には、上位大会への出場権を取り消す場合もあるということです。子どもたちに主体的にプレーしてもらい、勝利(指導者のためではなく自分たち自身が)を目指しながら、楽しむ雰囲気を醸成することを第一としています。

こうした動きのきっかけは、元バレーボール日本代表の益子直美さんが主催する「監督が怒ってはいけない

大会」にあります。試合中に怒ったり、指導とは言えない罵声を浴びせたりした場合には、益子さんが「×」印のマスクを渡し、注意するというのです。

### 【子どもをスポーツ好きに…】

最近では、ハンドボールやサッカーにもこうした動きが広がりを見せている。サッカー界では「サイレントリーグ」がその代表的なものと考えられます。ここには明確な3つの約束があります。①準備や片づけを自分たちで行う、②ウォーミングアップ・選手交代も自分たちで行う、③指導者は一切口を出さない というものです。

指導者のなかには、熱心に指導するあまり「スポーツハラスメント」に該当するようなケースも時々見られます。体罰でなくとも言葉の暴力も同様で、受け止める子どもや保護者の価値観が、昭和や平成の時代とはかなり変化していることを指導者は認識しなければなりません。

勝利を目指すことは勿論、切ですが、小学生年代ではそのスポーツを好きになってくれることがより大切で、スポーツを行う子どもたち全員が楽しいと思えるような指導が望まれます。その結果、子供たちが主体的に、継続してスポーツに取り組むことが最終的には技術の向上にもつながるはずです。また、プロにはなれなくても、一生涯スポーツを楽しむことができるようになります。指導者としては、スポーツを始める入り口部分で子どもたちが、心無い指導のせいでスポーツ嫌いにならないように細心の注意を払って指導をしなければならないでしょう。

### 【自由が大好き！】

子どもたちは、基本的には自由が大好きです。自分が自由にできることに熱中します。その点では、サッカーは子どもたちにとって最適のスポーツと言えでしょう。なぜならルールが単純で制限が少ないこと、ピッチ上では、360度どのように動くのかは自由意志に任されていることなどが挙げられます。更には、ハーフタイム以外は休憩がないので、試合が始まった瞬間からタイムアップまでは、基本的に指導者が指示を与えることができない(与えても選手に届かない)のです。

しかし、子どもたちの試合ではグラウンドのサイズが小さいこともあり、ベンチに座った指導者の大きな声が子どもたちの耳に届いてしまいます。それをよいことに、子どもたちの一挙手一投足に、あれこれ指示を出して、大人のサッカーのミニチュア版を押し付ける結果となるのです。こうした窮屈で不自由なサッカーが、子どもたちにとって楽しいはずがありません。シンプルなルールで自由に動き回れるといった特徴を持つサッカーを、子どもたちには十二分に楽しんでほしいものです。

### 【懐かしい(?)MTM】

普段の活動の中で身につけているはず(?)である技術が、なかなか試合では発揮できない現状から、最近、試みで始めたのが、かつてよく使われていた「試合(Match)⇒練習(Training)⇒試合(Match)」という方法です。

本来、試合の中で明確になった課題を練習の中で解決して次の試

合に臨むということが練習および試合の位置づけであったはずですが、しかし、それを、対外試合を行うサイクルに合わせるとやや間延びしてしまうくらいがあります。そこで、普段の活動の中に、MTM が実現できるようなメニューを取り入れたのです。体をほぐしたら、シンプルな課題を一つ(例えば、きちんとコントロールするとか相手をフェイントでかわすとか…)与えミニゲームを行います。ミニゲーム終了後、各自に課題への達成度を振り返らせたのち、課題克服の練習を行います。そして、最終的にはフルコートのゲームで再確認するというパターンです。

考えながらプレーすることができる子どもたちには、少しずつですが、効果が見られるようになっていきます。試合のこうした場面で使うための技術なのだということが理解できれば、練習でも試合さながらの集中力で臨むことができます。そのことが技術の向上には不可欠ですから。練習の意味を百回説明するよりは、試合の中でできたのか?できなかったのか?を子どもたちに問いながら、課題を意識させて、練習に臨ませたいと思っています。これからも、自由とミスが許される環境を子どもたちに保証しながら…。

(佐藤 敏明)

## 幼児・小 1

6月は雨の影響が多くてなかなか思うような活動ができなかったように感じています。しかしながら子ども達は成長をしているところが多く見受けられました。サッカーの所では、トレーニン

グが非常にスムーズに行えています。話しを聞く姿勢やデモンストレーションをしっかりと観ている選手が多く、トレーニングを理解して行っている子どもがとて多くなっています。そのため、ボールに触る機会もとて多くなり技術的な向上もみられています。具体的に話をするとボールを扱いながらも顔を上げてプレーする意識を持つ子どもが増えてきました。

生活面の上では、荷物を管理することをテーマに行ってきましたがまだリュックを開けっ放し、乱雑な状態で荷物を置いている選手もいるので、この部分は引き続き取り組んでいきたいと思っております。これから取り組んでいかなくてはいけないことが多いですが、少しずつ子ども達が成長できるように取り組んでいきますので、引き続きよろしくお願いたします。

(高山 貴紀)

## Papas

### 【県リーグ 2023 年度 2 か月経過して】

今年度リーグ戦は Over50、Comp とともに 4 月初旬から過密スケジュールが組まれていましたが、どう言うわけか週末近くになると天候不良となり 6 月末までの 3 か月間で Over50 が 3 試合、Comp が 4 試合中止になっています。その影響で県リーグの合間をぬって開催される市リーグは Over50・Over40 とともに 1 試合ずつしか消化されいません。

県リーグは 7 月中旬で前半戦が終了し改めて 9 月から後半戦がスタートしますが、Comp は 9 月以降、2 試合が試合会場も決まっていない状況に

なります。

6 月末現在までに試合日程が決まっているのが以下になります。ご確認をお願いいたします。

### 【県リーグ Over50】

■7 月 1 日(土) 10:50 Kickoff  
vs 港北 50

大黒ふ頭中央公園

■7 月 8 日(土) 11:30 Kickoff  
Vs ブリッツ横浜

厚木ビッグサーカス

※以下は順位決定戦予定

9/2 酒匂川下流 or 大井山田

9/9 厚木ビッグサーカス

9/16 厚木ビッグサーカス

10/7 厚木ビッグサーカス

10/14 厚木ビッグサーカス

10/28 酒匂川上流

11/11 大黒ふ頭中央公園

### 【県リーグ Comp】

■7 月 2 日(日) 11:45 Kickoff  
vs 川崎 40

新横浜公園第一運動広場

■9 月 17 日(日) 13:15 Kickoff  
vs 緑ヶ丘

大黒ふ頭中央公園

※残り 2 試合未定

### 【市リーグ Over50】

■7 月 22 日(土) 10:00 Kickoff  
vs 翠嵐 50

日産小机フィールド

■8 月 20 日(日) 14:15 Kickoff  
vs FC ニコニコ 50

三ツ沢公園陸上競技場

■9月2日(土) 9:00Kickoff

vs オフサイド 50

しんよこフットボールパーク

■10月7日(土) 11:00Kicoff

vs チング倶楽部

しんよこフットボールパーク

### 【市リーグ Over40】

■8月12日(土) 11:00Kickoff

vs FC ニコニコ

玄海田公園

■9月10日(日) 11:00Kickoff

vs 緑ヶ丘 40

玄海田公園

(瀬長 義男)

### ヨーガ

国際ヨガデーは6月21日です。国際連合総会において全会一致で宣言され2015年に創設されました。そこで、6月の水曜日ヨーガクラスでもこの国際ヨガデーにちなんでちょっといつもと違う進め方でレッスンを行ってみました。

ヨーガのアーサナ(ポーズ)の中でも最もメジャーと言っても良い「太陽礼拝」という一連のアーサナを、インドの古代語であるサンスクリット語のマントラ(祈りの言葉)とともに行ってみました。

最初に聞いたときはなんだか怪しい呪文のように聞こえますが、この音にひとの心と体を癒す効果があるらしく、太陽礼拝を行いながら繰り返し聞いていると段々楽しく気持ちよく聞こえてくるのが不思議です。

いつものレッスンでは2~3回しか行わない太陽礼拝をチャレンジで12

回も行って見たのですが、ひとりの脱落者もなく皆様と最後までやり遂げることができました。これもこの音の効果でしょうか。

その後に行うシャバアーサナ(ディープリラクゼーション)では指導している私まで危うく寝てしまいそうになるくらい気持ちの良いものでした。

ヨーガを行うことは今ではかなり普通になりました。その中で事あるごとに感じるのは古来より伝わる伝統的なものの中にある数値では表せない目に見えないパワーです。マントラの音もそのひとつですね。このパワーを皆様に伝えることが出来るようにこれからも努力していかねばならないと改めて感じました。

(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