

# Tricolor

## 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     | 1-4● |
| vs 横浜 GS FC コブラ | 1-2● |
| vs 日本工学院 F・マリノス | 1-1△ |
| vs FC グラシア相模原   | 1-3● |

### YOUTH

#### 【県 U-18 リーグ】

|           |      |
|-----------|------|
| vs 多摩高校 B | 2-1○ |
|-----------|------|

### JUNIOR YOUTH

#### 【県 U-15 リーグ】

|            |      |
|------------|------|
| vs 足柄 FC B | 2-2△ |
|------------|------|

#### 【県 U-14 リーグ】

|                       |      |
|-----------------------|------|
| vs アトラエンセ FC 平塚       | 5-1○ |
| vs FC E'XITO YOKOHAMA | 7-1○ |

### 小 6

#### 【横浜国際チビっ子大会 U-12】

|            |      |
|------------|------|
| vs 美しが丘 FC | 1-0○ |
| vs FC みたけ  | 1-1△ |
| vs FC 南台   | 1-1△ |
| vs サザン FC  | 2-0○ |
| vs 日限山 FC  | 0-0△ |
| vs 野庭キッカーズ | 1-1△ |

### 小 4

#### 【横浜国際チビっ子大会 U-10】

|                 |      |
|-----------------|------|
| vs 藤の木 SC       | 0-3● |
| vs しらとり台 FC     | 0-4● |
| vs サザン FC       | 0-1● |
| vs 六浦毎日 SS-A    | 0-0△ |
| vs 横浜 F・マリノス Pr | 0-8● |
| vs 瀬谷 FC        | 0-1● |

### 小 2

#### 【横浜国際チビっ子大会 U-8】

|               |      |
|---------------|------|
| vs 菊名 SC      | 3-0○ |
| vs 桜ヶ丘 FC     | 1-2● |
| vs しらとり台 FC-B | 0-1● |
| vs 港南台 SC     | 2-0○ |
| vs 山王谷 SC     | 0-0△ |
| vs ハッ橋 SC     | 0-4● |

### Papas

#### ☆Comp

#### 【県四十雀 1 部リーグ】

|          |      |
|----------|------|
| vs 鎌倉 40 | 0-1● |
| vs 緑ヶ丘   | 2-0○ |

#### 【市リーグ Over40】

|        |      |
|--------|------|
| vs 緑ヶ丘 | 2-2△ |
|--------|------|

#### ☆Rec

#### 【県五十雀 3 部リーグ】

|             |      |
|-------------|------|
| vs 港北 50    | 1-1△ |
| vs 明星クラブ 50 | 2-0○ |

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【2部降格決定】

神奈川県社会人リーグは後半戦の下位リーグが始まり、9月3日に品川 CC 横浜と1-4、9月10日にGSFC コブラと1-2、9月24日に日本工学院 F・マリノスと1-1、10月1日にFC グラシア相模原と1-3という結果で1分け3敗となり、勝ち点を積み重ねることができませんでした。この結果、最終節 Y.S.C.C.セカンドとの試合を残していますが、2部降格確定となってしまいました。多くのご声援を受けたにもかかわらず、2部降格という結果になってしまい、申し訳ありません。

リーグ戦は 10 月 8 日の Y.S.C.C. セカンド戦で終了となりますが、そのあと県リーグカップ戦が残っているので、来季のチーム作りを考えながら、残りの公式戦をしっかりと戦っていきたいと思います。これからも応援よろしく願いいたします。

#### 【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

9 月に行われた U-18 リーグでは、選手たちがやるべきことを共有し、チームが一丸となって戦うことができ、結果的に試合に勝利することができました。ユース選手もジュニアユース選手も参加した選手は全力で最後まで取り組むことができ、非常に暑い中での試合となりましたが、最後まで集中しよく戦い抜くことができました。

試合を重ねるごとにお互いの理解を深めることができ、チームとしての連携も深めることができ、チームとして

U-18 リーグは残すところあと 1 試合となりました。最終戦を良い内容の試合で締めくくれるように、良い準備をして臨みましょう。

U-18 リーグが終わっても、神奈川県クラブユースリーグや年明けの新人戦と公式戦は続きます。引き続き次の試合に向けてできる限りの準備をして臨み、一戦一戦全力で取り組むことにより、成長していただきたいと思います。

また、結果だけに一喜一憂するのではなく、ユース選手同士、ジュニアユース選手同士だけでなく、ユースとジュニアユースのカテゴリーを越えた連携をより深めて、より良いチームになっていけるよう取り組んでいきたいと考えております。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

高校受験のために休部する人が増えてきました。それでも今サッカーを続けながら空いている時間で勉強をしている子たちは素晴らしいと思います。サッカーと勉強の両立、言葉では簡単に言えることかもしれませんが、体力の消費が激しいサッカーにおいて、どうしても疲れが溜まってしまい、勉強に集中できない時もあると思います。それでもサッカーの時間を大切にグラウンドまで、試合時には遠方まで選手たちは来てくれて嬉しく思います。

U-15 リーグは、前回の足柄戦で引き分けてしまい 2 勝 1 分けとなってしまったため、他チームの成績を考えると残りの試合を全勝しなくては 1 位を取ることができません。逆境を乗り越えてきたこのチームなら私は 1 位を取ることが可能だと思っています。受験勉強で大変な時期ですが、残り少ない公式戦を 1 戦 1 戦大事に戦っていきましょう。

(今川 暉一朗)

9 月 18 日に保土ヶ谷公園で行われた「みんなのパークフェス」のサッカーブースを Jr.youth が担当しました。未

就学児と小学生に向けたキックタッグートやミニゲームコーナーを担当し、選手それぞれがコーチに言われたことだけではなく、参加者に楽しんで帰ってもらえるように、何が必要かを考えて行動していました。各選手の良い所やチームの一体感を感じることができ、とても有意義な活動になりました。

練習では、前期に勝てなかった 2 チームとの連戦が 10 月にあるので、守備の部分を改めて整理しながら活動しました。個人、チームとして成長した姿を試合で出したいと思っています。引き続き選手へのサポート、応援のほどよろしく願いいたします。

(古山 未来)

## 小 6

9 月は U-12 リーグの試合を行いました。ほぼ毎週末に試合が組まれている状況で、予想とおり簡単に勝利できる試合はありません。どの試合も点差がつかず拮抗した好ゲームが続いております。

なかなか勝利することはできておりませんが、逆に敗戦もありません。最後まで粘り強く集中して戦い、劣勢の試合展開でも、試合終了間際に同点においついた試合もあり、先制された試合でも最後まで集中力を切らすことなく取り組んでいるのは、大きく成長できている部分の一つだと感じております。

こういった強度の高い試合を通して、選手たちは 1 戦 1 戦ごとに確実に成長できております。

結果だけに一喜一憂し過ぎずに、何ができて、何ができていないのかを、

意識して、今後も1戦1戦成長して次に繋げていてもらいたいと思います。

保護者の皆様におかれましては、毎回試合会場審判やベンチのお手伝いやテントの設営・撤収等、選手たちを暖かく見守りサポートしていただき誠にありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

(豊田 泰弘)

### 小5

原 FC カップでは、満足いく結果ではなかったですが、多くの人に関わった丁寧な攻撃ができていました。焦って蹴ってしまう子は、もうほとんどいません。何より、インサイドのパスの精度や質が上がってきています。ロングボールはまだまだですが…

ピッチ外の過ごし方では、挨拶や時間通りの行動、自分のことは自分でやる、部屋の片付けなど、良くできていました。この学年の子どもたちは初めてのかながわクラブの合宿で少し心配していましたが、無事に終わった事と子どもたちが楽しく過ごせていたようで充実した合宿になりました。

充実した合宿にできたのも現地でサポートして下さった保護者の方々のおかげです。サポートして下さった保護者の方々ありがとうございます。

サッカー漬けの1泊2日の合宿を仲間と過ごして、さらに絆が深まったと共に、合宿後のトレーニングも集中して取り組めている選手が増えてきました。引き続きピッチ外での行動は意識させていきたいと思います。

これまでは、基本技術取得のために

相手がいない中でのトレーニングを多くやってきました。これからは相手がいる中でのトレーニングを増やし、味方の状況だけでなく相手の状況に応じた準備と判断ができるようにしていきます。

引き続きよろしくお願いいたします。

(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。

先日で国際ちびっ子サッカー大会のブロック予選が終了しました。春の大会の結果を受けて今回のような相手と戦うことができたのは選手たちにはよい経験になったと考えています。

結果はついてこなかったものの選手たちの技術とプレーの変化をよく感じることができました。特にゴールキックの際には、今まではなんとなく蹴っていた場面で丁寧にパスをつないで前へ運ぶことを自分たちで考え実行していたことに驚きました。

夏以降チームで取り組んできたことではありましたが選手たちが考え、選び、実行していたこと、またそれに対してチーム全体で取り組んでいたことに技術だけでなく意識の成長を感じています。

もちろん勝負事ですので勝ち負けの結果は出てしまいますが、そういった部分で子供たちの成長を認め、次につなげていければと考えています。引き続き子供たちの応援、サポートのほどよろしくお願いいたします。

10月になり気温の変化が出てきました。各ご家庭でもその日の気温にあった練習の準備と活動終了後の着替

えを含めた体調管理の促しを子供たちへよろしく願いいたします。

(青木 達也)

### 小3

最近になり暑い夏も少しずつ落ちて来て、寒い夜もちらほら出てくるようになりましたが、9月は特に暑く、練習をするというより熱中症にならないように気をつけるのがとても大変だったと感じる月でした。来月からは、この気温も落ち着いてくれて、練習に身が入るようになっていったらと思っています。

さて、今月は区リーグが有りました。結果だけを見ると負けという形にはなってしまいましたが、試合をする中で確実に成長している部分やそれぞれの課題が見えてくるところがありました。

課題としては、例えば、試合の中でボールコントロールの部分に相手チームとの差がとても多いと感じる部分がありました。

コントロールした時の体の向きやボールとの距離もその後の大きな違いになり、とても大事なところなんです。なので、そこから重点的に鍛えて行けたらと思っています。

ボールコントロールは自分1人でも練習が行えます。暇な時間を見つけて各自コソ練をしてくれたらと思います。

(山本 岳明)

### 小2

#### 【一生懸命に！】

秋の公式戦(横浜国際チビっ子サッカー大会)を終え、2勝3敗1分け

でグループ4位という結果でした。1～3位のチームとの力の差はそれほどではないと感じました。技術的には十分対抗できましたし、勝ち負けという点でも、1点差の敗北に関してはどちらに転んでもおかしくはない内容でした。しかし、まだまだ「考える」という点では、十分な成果が見られませんでしたので、今後も引き続き「考える」との指導、「なぜ？」という問いかけは継続していきます。

さて、公式戦に臨んでは、いつものように子どもたちに伝えたことがあります。それは「一生懸命にプレーをすること」です。世の中にはサッカーの上手な子はたくさんいます。試合を見ている、「同じチームの〇〇君より上手なプレーをしろ！」と、つい言いたくなりますが、本来それは無茶な要求です。誰かと比べるのではなく、一人一人が自分の中の最高のパフォーマンスを発揮することが大切なのです。それを「一生懸命」という言葉で表現しているのです。

誰でも自分の中に一生懸命というものがあります。試合の後には、最大限の力を振り絞って、最高のパフォーマンスを見せることができたかどうかを自分の中で振り返ってみましょう。他人がとやかく言うものではありません。公式戦に限らず普段から、上手下手に関係なく、一生懸命にプレーをすることを大事にしたいと思っています。そして、そのことが相手チーム、大会本部(幹事チーム)、審判や応援の保護者の方々に対する最大限の礼儀でもあると考えています。

**【よ～く考えよう！】**

サッカーでは、選手一人一人が考えることが大事です。自分の選択したプレーの一つ一つに意図がなければなりません。試合の後で、あの時にどうしてあのプレーを選んだのかを説明できるようにならなければならないのです。反射的にボールを蹴ってしまったり、周囲の状況に関わらずドリブルをしてしまったりといったプレーは困ります。ボールを蹴る意図とは何だったのか？また、ドリブルという選択肢は最良だったのか？をプレーの前に考えなければなりません。

しかし、脳で考えて行動に移すまでには時間がかかります。ボールが来てから考えたのではプレーが更に遅くなります。そこで、大事なのが、ボールが来る前(ボールを持っていないとき)に周囲の状況を把握し、プレーの選択肢を絞って(考えて)おくことです。試合中、ボールに触れている時間はほんのわずか(プロの試合でも2～3分と言われています)です。サッカーの試合では、ほとんどがボールに触れていない時間(オフ・ザ・ボール)と言ってもよいでしょう。

野球のように1球ごとにベンチからのサインを確認したり、パレーボールのように作戦タイムを取ったり、バスケットボールのようにコートが狭かったりすれば、ベンチの指導者の指示が容易に伝えられる(選手は考えることを求められない)のですが、サッカー(ラグビーも)は試合が始まったら、ハーフタイムまではずっと試合が流れています。ラグビーにおいては、指導者はピッチレベルにはいません(全く指示が出せません)。サッカーやラグビー

では、試合中に選手自らが考えることが殊更要求されることになるのです。ですから、オフ・ザ・ボールのときにこそ考えることをし続けなければならないのです。体は休ませても、頭(脳)は休ませないようにしましょう。

### **【最後に…】**

公式戦中は、家族の予定よりも子ども(選手)たちの予定を優先していただき、本当にありがとうございました。応援に関しても、毎回メールでお願いしたように、自分のチームだけでなく相手チームに対しても、良いプレーは褒め、ミスには励ましの声をかけていただきました。かながわクラブでは、ベンチからも応援席からも怒鳴り声や罵声が飛び交うことはありませんでした。

お陰様で、公式戦という独特の緊張感と雰囲気を感じた子どもたちが、そこから得たものは、少なからず今後の彼らの成長の糧となるはずです。秋以降の子どもたちの成長を楽しみにしたいと思います。

(佐藤 敏明)

### **幼児・小1**

9月はドリブルをテーマにトレーニングを行ってきました。ボールを扱う中ではじめはボールの置き所が悪く、相手に突っ込んでしまう、ボールを奪われてしまう子が多かったです。しかし回数を重ねるごとにボールの置き所が良くなり、顔が上がる選手が増えました。その結果、相手の逆をとる選手やスピードや方向を変化させて突破をする選手も増えてきました。守備についても自分からボールを奪いに行くことを伝えてきました。守備では、

相手と距離を詰めること積極的に奪いに行くことが積極的に行えるようになってきました。1年生の所ではサッカーの攻守の目的を伝えた中で、今後もサッカーを伝えていきたいと思えます。また生活の部分でも挨拶、行動スピードが上がってきました。個人として出来ることが増えてきているのでその徹底と、集団で生活することの大切さも今後伝えていければと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

## Papas

### 【パパス 9月を振り返って】

今年は7月から猛烈な暑さが始まり、9月も異例な暑さがつづきました。

そんな環境下で KSSL の Over50・40 とともに 2 試合ずつと市リーグ Over40 の 1 試合を消化しました。結果は以下の通りで 2 勝 1 敗 2 引分でした。

#### 【KSSL Over50】

9/2 大井山田 vs 港北 50 △1-1

9/9 厚木ビッグ S vs 明星 50 ○2-0

#### 【KSSL Over40】

9/3 酒匂川 vs 鎌倉 40 ●0-1

9/17 大黒ふ頭 vs 緑ヶ丘 ○2-0

#### 【市リーグ】

9/10 玄海田 vs 緑ヶ丘 △2-2

この暑さの中、体調不良者を出すことなく無事に試合を消化できたことを皆さま方に感謝いたします。

KSSL では 9 月 9 日の実行委員会で熱中症アラートについての方針が決定されました。試合開始時に暑さ指数 WBGT が 31 になった場合はその試合は行わないことになりました。

従いまして試合会場に到着はしたが熱中症アラートにより試合が中止になることがあることを皆さま方には承知しておいていただきたいと思います。

KSSL のこの方針は、来年度は市リーグでも採用されると思いますが、KSSL のリーグ休止期間の7月中旬から 8 月に試合が集中し、なおかつ人工芝であるため決定がどうなるか注目したいと思います。

2023 年度のリーグ戦も Over50 が残り 1 試合、Over40 は 2 試合を残すだけとなりました。

ようやく過ごしやすい気候にもなってきました。悔いが残らないように今シーズンのリーグ戦を楽しんでください。

(瀬長 義男)

## ヨーガ

### 【マインドフルネス瞑想会】

先日、久しぶりにマインドフルネス瞑想会を開催しました。

開催場所は神奈川区内のお寺です。昨年の 6 月より始め、不定期ながら今回で 5 回目の開催となりました。

かつてダンスやエアロビクスの指導をしていましたが、ヨーガの指導の難しさは何と言っても「間」です。

ダンスやエアロビクスの場合はリズムに合わせてこちらから言葉かけをして動きを見せて、それに従って動いていただくことにより「楽しい」とか「きつい」などの反応がすぐにわかります。

でも、ヨーガの場合は言葉かけによりポーズに入るまでも、入ってからも、そこから離れるときも「間」が必要となります。その間の体の感覚、心の状態な

どをご自身で観察していただく必要があるからです。ヨーガの指導者となったばかりのころは、この「間」の取り方が難しく「間」をとることが怖い気持ちもあって(その間、どう感じられているのかが見えないので)なかなかうまくいきませんでした。

マインドフルネス瞑想では、さらにこの「間」が長くなります。静かにじつとご自身の心や体をみつめる時間をヨーガよりもさらに長くとる必要があるからです。

でも、今回の瞑想会では反応がしっかりと感じることができました。

瞑想が深まることにより涙をぼろぼろと流される方が続出したのです。

やっとなし参加者の方々の心の深いところに触れることができたように思います。

とてもデリケートな深い深い心の世界に触れることのできる瞑想。

これはヨーガクラスで行うアーサナ(ポーズ)との相乗効果で心と体の健康のために役立つものだと確信しています。

試行錯誤の連続ですがどちらも勉強と指導を続けて皆様とともに成長していきたいと思っています。

(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

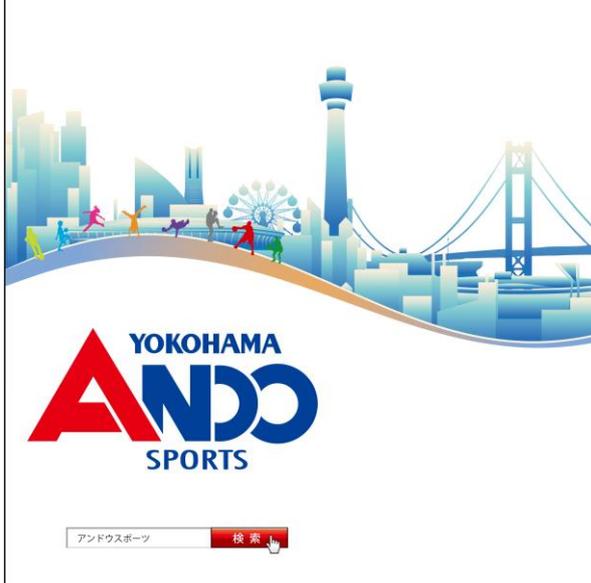
**★お買い求め方法**  
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。  
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL: 045-482-2215  
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、  
 徒歩5分  
 TEL: 045-321-3653  
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>  
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。  
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

**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