

# TRICOLOR

## 大会・公式戦結果

### TOP

#### 【県社会人サッカー1部リーグ】

vs Y.S.C.C.セカンド 2-4●

### YOUTH

#### 【県U-18リーグ】

vs 厚木北高校 D 1-9●

#### 【県クラブユースリーグ】

vs FC 川崎栗の木 1-9●

vs 綾瀬 FC 1-3●

### JUNIOR YOUTH

#### 【県U-15リーグ】

vs SC 相模原 B 1-1△

vs 綾瀬 FC 1-2●

#### 【県U-14リーグ】

vs 神奈川湘北 FC 1-2●

vs NEXT.FC 3-4●

### 小6

#### 【横浜国際チビっ子大会 U-12】

vs 夏山 SC 1-0○

vs 横浜深園 SC 0-4●

vs プラタノ FC 1-0○

#### 【全日本サッカー神奈川県大会】

vs 秦野本町 SS 1-0○

vs 青葉 FC 1-5●

### Papas

#### ☆Comp

#### 【県四十雀1部リーグ】

vs 川崎シニア 40 2-0○

vs 湘南・藤沢 40 4-1○

#### ☆Rec

#### 【県五十雀3部リーグ】

vs dfb グランパ 1-0○

#### 【市リーグ Over50】

vs チング 0-2●

vs オフサイド 50 0-6●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【リーグカップ】

県リーグを終えて、2部降格が決定したことはお伝えしましたが、現在は1部リーグカップ戦が行われています。10月29日に初戦、鎌倉インターナショナルFCと試合を行い、0-4で敗れました。

また、現在関東社会人サッカー大会が行われていますが、神奈川県代表の厚木マーカスは1回戦で、また、YOKOHAMA FIFTY CLUBは2回戦で敗退したため、これで神奈川県社会人リーグ1部12チームから3チーム降格、1チーム入れ替え戦が行われることが濃厚になりました。最終的には、関東リーグからJFLの昇降格、それに伴う関東リーグから神奈川県リーグへの降格によって変動します。今のところ2部降格になるのは、かながわクラブ、日本工学院F・マリノス、Y.S.C.C.セカンドで、GSFCコブラが入れ替え戦になる予定です。

県社会人2部リーグを見てみると、まだリーグ戦は残しているものの、AブロックではONODERA FC、Bブロックではエブリサ藤沢ユナイテッドが首位で1部昇格争いで優位に立っています。かながわクラブをはじめ、神奈川県社会人リーグでの古豪チームが2部、あるいは3部に降格している状況は、昔から社会人リーグに携わっている者からすると、寂しい限りです。

かながわクラブ TOP チームも 2 部リーグに飲み込まれないように、チームを立て直して最短で 1 部復帰を目指したいと思います。今後とも応援よろしくお願いいたします。

【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

10 月には、県 U-18 リーグの最終戦を行いました。結果としては点差が開いてしまいました、試合の入りは非常に集中してスタートすることができており、前半までは相手の良さを outs することなく 1 点差の好ゲームとすることができました。大会を全体としては 8 チーム中 6 位となり、リーグ戦期間中の長い期間において、モチベーションと戦力を維持する難しさを改めて痛感させられましたが、継続して参加している高校生、中学生選手は着実に成長することができたことを実感しています。

10 月からは、神奈川県内のクラブユースチームが参加する神奈川県クラブユースリーグの試合がスタートしました。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、かながわクラブは 2 部リーグに所属しております。

初戦はグループ首位になるであろうチームとの対戦でしたが、試合の入り方は集中して良い形でスタートすることができて、先制点を奪うことができました。後半はスタミナ切れと地力の差がでて失点を重ねてしまいました、

良い形を作れたことは選手たちにも今後につながる自信になったようでした。

第二戦の相手は、十分に勝利することができたであろう互角の相手に対して敗れてしまいました。この試合にかける思いの少なさや油断、誰かがやってくれるであろうという責任感の弱さ等、様々な条件が悪い方向に出てしまい、当たり前ではありますが、やるべきことをやらなければサッカーは勝てないということを痛感させられる試合となってしまいました。

まだまだリーグ戦は始まったばかりで、この後も公式戦の連戦が続きます。この敗戦を無駄にせず、ここで出た課題を克服して次の試合に活かせるよう、引き続き取り組んでいきたいと思えます。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

U-15 リーグの 3 部昇格は無くなってしまいました。ですが、あと 2 試合残っています。中 3 のための公式戦はこの 2 試合で終わってしまいます。受験勉強で忙しい所ですが、3 年間同じ目標に向かって歩んできた仲間たちと U-15 リーグ最終戦に挑みませんか。11 月 23 日(祝・木)の 9:00 キックオフの VIENTO 戦が最後になります。ご検討のほどよろしくお願いいたします。

現在トレーニングでは、来年からユースになるということで高校生向け(負荷の弱め)のフィジカルやアジリティ、ジャンプのトレーニングを少しずつ取

り入れています。慣れてきたら負荷を強めていこうと考えています。

ユースの公式戦にも積極的に参加して少しずつユースのスピード、フィジカルに慣れていきましょう。

(今川 暉一朗)

U14 リーグの全日程が終了しました。

### 【リーグ戦の振り返り】

5 勝 1 分 4 敗の勝点 16 で、2 位 3 位と勝点は並びましたが 4 位という結果に終わりました。

リーグ戦では 10 試合の内、9 試合で得点を奪えました。チームとして、まだまだゴール前の質はあげていかなければいけません、安定してゴールを奪えたことは良かったです。

守備面では 3 試合以外を除き、失点をしてしまいました。守備面での集中力の無さや軽率なミスから試合を壊してしまうことが多かったです。

### 【今後に向けて】

来年の 2 月頃から U15 リーグが始まります。

U15 リーグは『リーグ昇格』を目標にチーム一丸となって戦っていきます。U14 リーグの課題を修正して、より良いチームを目指していきます。

選手たちは受験勉強などもあるかと思いますが、スケジュール管理を徹底して、サッカーに向ける時間を増やせるか、本気になれるかがとても大切になってきます。

中学のサッカー生活もそう長くはありません。1 回の練習を大切にしていこう！

(古山 未来)

## 小 6

10 月には JFA U-12 後期リーグの残りの試合と、11 月には全日本 U-12 サッカー選手権大会神奈川県大会の 1・2 回戦を行いました

U-12 後期リーグは、最終日まで順位が確定しない大混戦となりました。先月号のトリコロールでも触れましたが、最終戦まで拮抗した強度の高い試合が続き、一戦一戦試合をするごとにたくましく成長することができました。

結果的に 4 位以内が確定し、クラブとしても数年ぶりに全日本 U-12 サッカー選手権大会神奈川県大会に進むことができました。

大会進出が決定してから本番までの期間も、強度の高いトレーニングやトレーニングマッチ、中学生との合同練習や練習試合を行い、非常に充実した時間を過ごすことができました。

大会当日は、体調不良と怪我で参加できない選手もいましたが、参加した選手は一回り成長したプレーを見せてくれました。1 回戦は全員が集中してチーム一丸となってやるべきことに取り組むことができた好ゲームでした。2 回戦は、集中力とスタミナ切れもあり力を発揮することができませんでしたが、ここで出た課題は、このステージでこの相手と真剣勝負しなければ出ることがなかった課題であり、この課題を克服することができれば、またさらに個人としてもチームとしても成長するチャンスととらえて、また次の目標に向けて引き続き取り組んでいきましょう。

保護者の皆様、毎回の練習や試合

のサポートや暖かい声援を送っていただき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

最近の 5 年生はサッカーに一生懸命に取り組む子が増えてきていると感じています。集中して取り組むだけでなく、全力でトレーニングに挑むことでトレーニングの質も上がってきているし、少しずつ成長してきています。

5 年生になってから止める・蹴るの基本技術のところを集中的にやってきました。試合でもパスが繋がる本数が増えてきていて成果も出てきています。あとは止める・蹴るの基本技術に加え、ドリブル(相手を抜く、相手を剥がす、運ぶ、ボールを奪われない)を一人ひとりができるようにしていきます。パスとドリブルの選択肢がある中で適切に判断できるようにしていきます。

同時に動きの質も上げていきます。時間がある時は最初の 30 分でアジリティ、ジャンプなどのトレーニングをしていきたいと思います。まだ、正しいフォームでできていない子もたくさんいます。正しいフォームでトレーニングし、動きの質・プレーのスピードを上げていきましょう。

(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。

国際ちびっこサッカー大会も終わ

りひと段落ということで、最近では選手たちに技術や知識を積み上げることが求めています。サッカーの技術はもちろん、今何をしたらいいのか、どのプレーを選んだ方がいいのか、判断の材料を与えながらも自分たちで考えて選ぶことを求めています。なんとなくプレーをしてなんとなく成功と失敗を繰り返すのではなく、さらに次のステップへ進むために子どもたちには働きかけています。

また、人間性の面では要求すること、尊重することの大切さを話しています。仲間に対して要求することはいいことだが仲間が選択したプレーやチャレンジに対しては尊重しなければいけないという話をよくしています。気持ちが強いほど仲間に対して強く言い過ぎてしまったり、ミスに対してネガティブな声掛けをしてしまうことがよくあります。それを自分たちでコントロールをしてチームが前向きに進んでいくための行動を取ることができる選手になって欲しいと伝えています。次の大会、次の学年に向けて継続して取り組んでいきます。

(青木 達也)

## 小 3

先月は、雨の影響で、平日の練習や日曜日の活動が中止になることが多々ありました。

こういう時には(むしろこういう時にこそ)、ふだんの練習で教わっていることを思い出して、ボールを触ったり体を動かしたりしてもらって、個々の技術を上げていってくれたらいいなと思います。

もちろん、サッカーだけでなく、学校の勉強や自分の楽しいと思うことに時間をを使うのも大切。遊ぶのも大事。でも、雨の日だからといって時間の使い方を適当にするんじゃなくて、計画的に有意義な時間を過ごせるよう、今のうちから行動できるようになっていってもらえたらと思います。たまにダラダラ、結構メリハリ。周りのひとから、「結構考えてやってるじゃん!」、そんな言葉がもらえるようになるといいですね。

(山本 岳明)

## 小 2

### 【仲間を大切に!】

先月のトリコロールにも書きましたが、サッカーの指導をする上で最も大切にしていることは「一生懸命に取り組む」ということでした。サッカーが上手とか下手とかは全く関係なく、誰もが一生懸命に取り組むことが、上達への近道ですし、試合の相手チームや審判への礼儀であるとともに、何の心配もなくサッカーに取り組むことができる環境を提供してくれる親へ感謝の気持ちを表すことになるからです。

そして、2番目に大切なことは「仲間を大切にする」ということです。サッカーの試合は一人ではできません。相手チームの選手だけでなく自分のチームの選手もいなければ試合は成立しません。そうした選手たち(仲間)を大切にすることを求められるのです。かながわクラブでは試合をしてもらえるチームを「相手」と呼びます。何の恨みもありませんし、一緒に試合をしてもらえる仲間ですから、「敵」という

呼び方は決してしません。それも相手のチームの選手(仲間)を大切にすることの表れなのです。それ以外にもホイッスルを吹いてくれる審判がいて、ユニフォームの洗濯をしてくれたり、お弁当を作ってくれたり、自動車やバイク、自転車で送り迎えをしてくれたりするお父様、お母様がいます。そうした周囲の大人たちも仲間と言ってもよいかもかもしれません。

### 【「邪魔だ!」】

ある試合の中で、一生懸命にプレーをするあまり、近づいてきた味方の選手に「邪魔だ!」叫んでしまった選手がいました。「邪魔だ!」と言われた選手はとても傷つき、試合中でしたがプレーをする気持ちにはなれませんでした。一生懸命にプレーをすることで、仲間をひどく傷つけてしまう結果になってしまったケースです。

後日、傷ついてしまった選手のお母さまからメールをいただき、早速、次の活動の際に、当人たちから個別に話を聞いたうえで、何よりも「一生懸命にプレーをすること」の大切さと、「仲間を大切にすること」の必要性を改めて説きました。幸いにも、俺はサッカーが上手いからとか、お前はサッカーが下手だからとかいう気持ちから発した言葉ではありませんでした。全く悪気があったわけではなく、本当に一生懸命にプレーをすることで、思わず出てしまった言葉だったようです。とはいえ、仲間のことを考えればそういう表現にはならなかったのでは…ということも考えてもらいました。

今後、一生懸命にプレーをすることは大前提ではありますが、サッカー

は一人ではできないことを考えれば、仲間を大切にすることも同じ様に大事だということを理解してもらえよう、指導を続けていきたいと思います。

### 【意識の変化が…】

その日の活動の前後には、全員に対しても、「一生懸命に!」ということと「仲間を大切に!」ということを伝えました。パス一つとっても、仲間のことを考えられなければ成立しませんし、仲間のことを思い遣ることができなければ、力を合わせて試合に臨むこともできません。この二つのことを全員が心に刻み込んでサッカーに臨んでもらえればと思います。

公式戦を終え、更にトレーニングマッチを1試合経験した子どもたちは、活動に臨む姿勢や意識に、少しずつ変化が見られるようになってきました。活動中のおしゃべりも減ってきましたし、何よりも活動時間帯よりも早く来てボールを蹴っていたり、活動後に菊名池公園でボールを蹴っていたりする選手が見られるようになってきました。たくさんボールに触れることが上達への近道であることに間違いありません。

週に1回、日曜日の90分間の活動だけでは、なかなかサッカーはうまくなりません。日曜日の活動で教わったことを、それ以外にいかにたくさん練習しているかで、上達の手は全く違ってきます。学習と同じで、習ったことを復習することが定着のためには必要なのです。

### 【新しい血が!】

最近、ご紹介やお友だち関係で、体験のお子さんが参加することが増

えてきました。新たな血が導入されることで、化学反応がおこり、刺激され、選手間の競争が生まれ、チーム全体として良い方向に進むことが多々あります。是非、お友だち関係で体験してみようという子がいれば、ご紹介いただければと思います。

ただ、最近は活動時間帯が急に変更になることが多く、体験の方々にご迷惑をおかけするケースもあるようです。予定の変更に関しては、ホームページに掲載するか、事務局への問い合わせにタイムリーに返信するなどの対応を取れるようにしたいと思います。電話の問い合わせにも留守電機能を活用して、遅滞なく返答できる態勢を整えたいと思います。事務局及びスタッフ一同、ご紹介いただいた方にご迷惑をおかけすることがないように努力いたしますので、ご協力いただければと思います。

#### 【最後に！】

今回ご紹介したケースのような子どもたち同士のトラブルが、指導者の把握できないところ(例えば試合中とか…)で起きることがあります。そうした際には、お子様から聞いた内容を、遠慮なく、ご連絡いただければと思います。子どもたちの行動のすべてを把握する努力とともに、万が一、把握できなかった場合にも、事情をよく聞いたうえで、子どもたちにとって最善の解決策を講じるようにしたいと思います。宜しくお願ひ致します。

(佐藤 敏明)

#### 幼児・小1

10月にはパス&コントロールをテーマ

に行ってきました。その中でもon(キック)の技術に力を入れて取り組みました。子ども達に伝えたことは良いパスは速くて正確であり味方を前向きにさせるパス、受ける選手は体の向きを意識して前向きでパスを受けることを心がけることです。最初はボールの置き所が悪く弱いボールしか蹴れなかった子が多かったのですが、最近になり速いボールを蹴れる子が増えてきたことと、前方方向へのパスはできるようになってきました。

またボールを受ける子の関しては前方方向(スペース)へのパスが増えてきたことから自然に前を向いて受けられ子が増えています。パスの正確性や足元にきたボールを前向きで受けることは課題が残りますが、1年生ということを考えると反復回数を増やし技術力を上げていくことと、遊びの要素を含めたなかで子ども達が楽しく集中し自然とそのようなプレーをできる環境を提供していければと思っております。

保護者の皆様には1点お願ひがあります。子ども達のプレーを観てパスをしたらよいなど様々なことを思われる時も多いかと思いますが、子ども達へのサイドコーチングは無でお願いいたします。まずは子ども達がサッカーを伸び伸びやれることと、子ども達自身が発想をもちながらやる必要になります。

保護者の方におかれましては、指導者目線ではなく子ども達のプレーを楽しんでみていただければと思います。子ども達がサッカーに前向きに取り組める環境を一緒に作っていきま

しょう。よろしくお願ひいたします。

(高山 貴紀)

#### Papas

#### 【かながわクラブ50(県50)は7位フィニッシュ】

今季から県リーグ五十雀に参戦している「かながわクラブ50」は、9チームで争う3部リーグで7位となりました。

五十雀3部は総当たりリーグ戦の後、3チームごとの順位決定リーグ戦という運営方法でした。総当たり戦は2勝3敗3分で勝点9。得点は8、失点は11でした。失点数は少ない方から4番目(ただし4チームが失点11で並ぶ)でした。得点8は1試合1点の計算となりますが、4位以上のチームから奪った得点はわずか1でした。

混戦だった総当たり戦は得失点差で7位に終わり、順位決定線は下位の7-9位リーグへ。無失点の2連勝で総当たり戦の順位をキープしたままフィニッシュできました。トータル10試合は4勝3敗3分で得点11、失点11でした。

7位という結果に満足はしていませんが、試合中に大きな受傷事案もなく、五十雀の1年目を総じて楽しめました。チームは尻上がりに調子を上げ、終盤5試合は無敗でシーズンを締めくくれました。

今月から県議長杯(トーナメント戦)が始まります。初戦は同じく3部のV港北50。練習試合にもよく誘っていただき、「お隣さん」です。ガチのダービー戦でもあります。リーグ戦2位の港北は来季2部へ上がります。今季は最終戦で対戦し、1-1のドロー。勝

って決着をつけて、送り出したいですね。

試合は18日10:30キックオフ@厚木BCです。皆さんもサポートをお願いします。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【瞑想って実は身近にあります】

数か月に一度マインドフルネス瞑想会を開催しています。

「瞑想」という言葉は知っているけれど何か特別で悟りを開いたひとにしかできないことのように思っている方が多いようです。でも、本当は誰にでも、生活の中でもできる身近なものなのです。大切なのはたくさんある瞑想できる機会を上手に利用する心がけ。それをこの瞑想会では具体的にお伝えしています。

例えば、ヨーガのクラスの中で呼吸法を行うとき。ご自身の呼吸がどういうふうに行われているかをご自分で感じてもらいます。「息を吸っている。」「息を吐いている。」ただそれを感じるのです。これが大切でこれが瞑想なのです。

瞑想の効果を得るためには、ポーズを行うときも他のひとがどうやっているかは気にせずに、ご自分の体の中でどんな感覚の変化が起きているかを感じ味わうことが大切です。ポーズが綺麗にできているかどうかは全然関係ありません。そう考えると瞑想の機会は生活の中にたくさん転がっていることに気が付きます。歩いているとき、食事をしているとき、仕事や家事をしているときはもちろん、歯を磨

いているときや、お風呂に入っているときにも、他のことをあれこれ考えずにそのときに行っていることに気持ちを集中させて今行っていることにのみ心を向ければ良いのです。

「一点集中」ができていて生活の中で沸き起こるイライラやモヤモヤから気持ちを離すことができればどんなときにも瞑想ができています。瞑想の効果は1日に5分で得られるそうです。でも毎日行うことが大切です。心はあちこちに飛び回りますのでなかなか「一点集中」させることは難しいのですが諦めずにこつこつと続けることが必要です。

サンスクリット語に瞑想のために必要な2つの言葉があります。

アビヤーサ(時間をかけて絶え間なく努力すること:毎日少しずつ行う)と  
ヴァイラーギャ(結果を放棄すること:なかなかできなくても諦めない)です。

この言葉がまさに瞑想の効果を得るために大切なエッセンスを表現しています。

少しずつ地道に瞑想を続けて柔らかくしなやかな、どんな状況でもストレスを感じずに幸せに生きていける心を育んでいきましょう。

(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