

Tricolor

大会・公式戦結果

TOP

【県社会人1部リーグカップ】

vs Y.S.C.C.セカンド	0-3●
vs FC グラシア相模原	1-1△
vs 神奈川県教員 SC	2-3●

YOUTH

【県クラブユースリーグ】

vs CFG-YOKOHAMA	2-1○
-----------------	------

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs PANGEA FC	2-1○
vs VIENTO	0-0△

Papas

☆Comp

【県四十雀議長杯】

vs 駒寄シニア	2-0○
vs 湘南・藤沢	0-2●

【市リーグ Over40】

vs オフサイド	3-1○
vs 横浜 OB40	1-0○

☆Rec

【県五十雀議長杯】

vs 港北 50	1-2●
----------	------

【市リーグ Over50】

vs Jクラブ 50	0-2●
------------	------

今、グラウンドでは・・・

TOP

【県リーグカップ戦】

県リーグカップ戦を行い、Y.S.C.C.セカンドとは 0-3、グラシア相模原とは 1-1、神奈川県教員 SC とは 2-3 ですべての日程を終了しました。リーグ戦の悪い流れを引きずっていたような感じ

ですが、最後の FC グラシア相模原と神奈川県教員 SC との試合は、内容的には互角以上のものがありました。ボールの流れもスムーズに、サイドからの崩しもあり、今シーズンのベストゲームとも言っている内容でした。いったん県協会関係の試合は一段落し、市リーグの連戦になります。また、来シーズンへ向けてのチーム作りをしなければなりません、チーム体制が決まり次第みなさまにご報告したいと思います。

一方、県リーグ 2 部もリーグ戦が終了し、ONODERA FC とエブリサ藤沢ユナイテッドが 1 部昇格をかけて順位決定戦を行い、勝者が 1 部昇格、敗者が横浜 GSFC コブラとの入れ替え戦に回ります。下位の方を見ると、数年前までは 1 部リーグで共に戦っていた、VERDRERO 港北、平塚 SC、FC コラソンプリンシパルが 3 部リーグへの降格となってしまいました。2 部リーグとは言え、かなりのレベルの高さを伺えるような結果です。

来期は再びその 2 部リーグでの戦いが始まりますが、相当引き締めていかなければ足元をすくわれてしまいます。選手とスタッフ一体となり、チーム作りをしていきたいと思っておりますので、今後とも応援よろしくお願いたします。

【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

11 月には県クラブユースリーグの

第三戦目の試合を行いました。前節までの悪い流れを断ち切り、勝利することができました。

参加した選手は高校生も中学生も含めチーム一丸となり、最後まで集中して取り組むことができておりました。

前節までの敗戦と比較して、内容が特別に良かったわけではありません。少しの努力や少しの油断で、内容にも勝敗にも大きく影響を及ぼすことを改めて実感することができていると思います。とはいえ、1点差の試合を勝ち切ることができたことは、選手たちにとって自信に繋がったようで、その後の練習の取り組み姿勢や雰囲気も良くなってきております。

年末にかけて県クラブユースリーグの試合が2試合残されており、年明け早々には寒川招待杯に県クラブユース新人戦と公式戦が続きます。体調にも注意しながらさらにコンディションを上げていき、一戦一戦成長に繋がられるように取り組んでいてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

中3にとっての最後の公式戦(U-15リーグ VIENTO 戦)に受験勉強で忙しい中、ほとんどの選手たちが参加してくれました。また、保護者の皆様も多くの方が観戦に来てくれました。選手達にとっても緊張感のある最後の試合に相応しい特別な試合になりました。ありがとうございました。結果は0-0の引き分けでしたが、全員で勝利を目指し、最後の公式戦を楽しみながらプ

レーできていたと思います。中3にとっての公式戦は終わってしまいましたが、ユースの公式戦がまだ残っていますので、積極的に参加して高校生の試合に少しでも慣れていきましょう。受験が落ちついたらまたみんなでサッカーをやりましょう！

(今川 暉一朗)

11月は「ゴール前の崩し」をテーマに活動しました。選手には「ゴール前での積極性」と「連続したサポート」を意識しながらプレーしてもらいました。練習では、個人でゴールを奪いに行く積極性を少しずつ出せるようになってきました。

また、グループでは背後への裏抜けやワンツートからのシュート、サイド突破からのクロスなどゴール前でのコンビネーションのアイデアを少しずつ出せるようになってきました。

その再現性を高めていくために、個々の質を高めてより実践で自分たちの形からゴールを奪えるように取り組んでいきたいと思っています。

選手たちには常々話していますが、中学生でのサッカー人生ももう長くありません。後悔のないように残りの時間を過ごしてほしいと思います。

(古山 未来)

小6

11月はトレーニングマッチや中学生とのトレーニングを行ってまいりました。

トレーニングマッチでは自分たちの良さを存分に発揮して、伸び伸びとプ

レーすることができておりました。個人の成長も感じられ、チームメイト同士の特徴も理解し連携も深まり、非常に良いチームになってきていると実感しております。

また、同じクラブの中学生との合同練習やトレーニングマッチも複数回行ってまいりました。中学生相手にも臆することなく堂々とプレーすることができておりました。とはいえ、スピードやパワーでまともに勝負しては太刀打ちできません。どのような準備をして、どのようなプレーをすれば通用するのか。色々と考えて工夫して挑戦してみてください。その挑戦が必ず成長に繋がります。

今後も中学生との練習は継続して行ってまいります。何より年代を越えた選手たちが同じピッチで一緒にプレーすることの素晴らしさを改めて実感しております。中学生の良い部分を吸収し、挑戦し、さらなる成長に繋がっていてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

小5

11月になってから日没が早くなってきています。今となっては17時には暗くなってしまい、平日練習のボールを扱える時間が減ってきています。暗くなってからは俊敏な動きができるようにアジリティトレーニングや体力(スタミナ)を上げるトレーニングをしています。ですが、小学生のうちにボールを扱う技術(特にドリブルと動きながら止める・蹴る)が正確にできるようになって欲しいので活動が港北小だけでは難しい状況です。浦島丘中で活動する

回数をもっと増やしていきたいと思っています。帰りが遅くなってしまい大変かと思いますが、ご協力よろしくお願ひいたします。

年明けには小 5 は市長杯があります。1 月 6 日には市長杯の開会式がありますので予定しておいてください。対戦相手は決まっていますが、試合の日程は決まっています。早くて開会式終了後に試合が組まれると思います。よろしくお願ひいたします。

大会前ということで基本技術のトレーニングから一旦離れ、苦手な守備、浮き球、セットプレー、クロスなどのトレーニングを多くやっていき、大会までに仕上げていきたいと思っています。

(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。

気づけば 12 月になります。今年 1 年間、子ども達への温かいをサポートありがとうございました。保護者の皆様の支えもあり、子ども達ものびのびとサッカーをプレーすることができています。年明けには神奈川県少年少女サッカー選手権大会が始まります。ぜひ新たな目標を持って新年を迎えることができるよう各ご家庭でも子ども達とコミュニケーションをよろしくお願ひいたします。

(青木 達也)

小 3

今月は区リーグがありました。結果だけ見ると、やはり残念な結果という点で終わってしまっていますが、内容を見

てみると子ども達自身の成長が見られるいい試合であったと言えると思います。

たとえば、普段練習で意識しているドリブルの面では、どの子も 3 年生になりたての時よりは遥かに上手くなってきました。

一方、課題も見えてきています。GK からの浮き玉のパスなどコントロールで不安な面が多々あることなどです。こうした課題については、試合の中でどうすれば相手をかわせるかなど、少しずつ練習を変化させていきたいと思っています。どんな相手でもかわせてシュートまで行けるようになっていってくれたらいいなと思います。

(山本 岳明)

小 2

【J1 神戸が優勝！】

楽天の豊富な資金を背景にポドルスキー、イニエスタ、ビジャなどを獲得し、チーム強化を図ってきたヴィッセル神戸ですが、皮肉にもスペインの至宝イニエスタの出番が減り、彼が退団してからも、着々と勝ち点を積み重ね、最終節を待たずに記念すべき J リーグ 30 周年 2023 年 J1 王者に決定しました。どんなビッグネームであっても、ピークを過ぎた選手一人が優勝に貢献できるほど、J リーグのレベルは甘くないということなのでしょう。かあるいは、今年の神戸のチーム戦術にイニエスタがフィットしていなかったのでしょうか？いずれにしても、この 30 年間で日本代表のみならず、J リーグのレベルも確実にアップしていることに間違いはないようです。

近年の傾向としては、ハイプレスでボールを奪い、最短距離でゴールを目指すというサッカーが主流で、選手は 90 分間休みなく走り続け、プレスをかけ続けることを求められています。必然的にイニエスタのような、かつてはファンタジスタと呼ばれたような選手が生まれにくい環境だと言えるでしょう。イニエスター一人が入ることで、ボールキープはできるかもしれませんが、ボールを奪われた際にプレスをかけるタイミングが一瞬でもずれば、チーム全体のプレスが機能しなくなります。その結果として、試合への出場機会が減ってしまうことになったのでしょう。以前ほどポジションの分業化が重視されずに、全員が 90 分間ピッチ上を自由に走り回り、守備も攻撃も行うサッカーになりつつあるのです。

【いわき FC の躍進！】

2016 年に福島県社会人リーグ 2 部を戦っていた「いわき FC」が、その後の 7 シーズンで 6 度優勝・昇格を繰り返し、J2 にまで登りつめました。その躍進の陰には、チームコンセプトである「90 分間止まらない、倒れないサッカー」というのがあります。「いわき FC」では、1 日 3 時間、週 4 日の筋力トレーニングをチーム全体として行っているそうです。勿論、90 分間走り切る持久力と接点で負けないフィジカルが大事なとは言ってもありませんが、それだけでは試合に勝てません。技術の裏付けがあつて初めてフィジカルが生きてくるのですから。とはいえ、この「いわき FC」のチームコンセプトと飛躍的なステップアップは、シンプルにフィジカルを鍛えることの重要性を

体現しているのではないのでしょうか？

これまでも何度か述べているようにスキヤモンの成長曲線からしても、テクニック(技術)はもっと若い年代で身につけさせ、体ができ上るにつれてシンプルにフィジカルを鍛えていくことは非常に理に適っています。これからは、テクニックを身につけた選手たちに対して、フィジカルを徹底的に鍛えることがトレンドとなるのでしょうか。「いわきFC」の躍進がフィジカルの大切さを改めて再認識させてくれたと言えるでしょう。

【屋外で遊ぼう！】

かながわクラブの活動に関しては、小学生低学年カテゴリーは原則日曜日の90分間になります。週に1回この活動においては、主に技術(テクニック)を磨き、身につけさせることが主眼になります。跳んだり、走ったりしてフィジカルを鍛える(体力を身につける)トレーニングに時間を割くことはほとんどできません(というかしません)。特に筋力トレーニングに関しては、筋肉の発達時期からしても、中学生、高校生年代から始めることで十分です。

しかし、前回も述べましたが、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上達しません。日曜日の活動で教わったことを、それ以外の月曜日から土曜日にいかにたくさん練習しているかで、上達の速度は全く違ってきます。勉強と同じで、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。また、技術の反復トレーニングとともに、行ってほしいのが屋外での遊びです。

試合中に最後まで走り切る体力をつけるためには、屋外で思い切り体を動かすことをお勧めします。サッカーにこだわらず、木に登ったり、キャッチボールをしたり、走り回ったりと何でもよいですから体の様々な部位を動かすことをしてほしいのです。前述のように、日曜日の活動ではなかなかフィジカルを鍛えるトレーニングはできませんし(しません)、筋トレを行う時期でもありません。日曜日以外の週日の過ごし方を見直し、寒いからといって、家の中でゲームばかりして過ごすのではなく、できる限り屋外で体を動かすことを心がけましょう。こうして、遊びを通して、意識せずに鍛えられたフィジカルがサッカーの試合の中でも必ず役立つのですから…。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

11月は私自身が活動にあまり参加できずに大変申し訳ありませんでした。参加した所では子ども達が少しずつではありますが、周りを観ながらプレーをしたり、少しずつスペースを使うプレーが増えてきたように感じています。この1年生間にボールへの執着心と自分とボールの関係を大事にして少しでも自分でボールを扱う技術を向上させていきたいと思っています。サッカー的なところは上で記載した通りですが、人としての成長はとても感じることができております。挨拶がしっかりとできるようになり、集合や話を聞く姿勢がとてもよくなりました。また質問に対する発言もとても多くなりサッカーに取り組む姿勢がとてもよくなっておりま

す。至らない点多かったと思います。子ども達が成長するために全力を尽くしていきますので来年も引き続きよろしく願いいたします。今年1年ありがとうございました。

(高山 貴紀)

P a p a s

【2023年Comp】

2023年のCompは昨年に引き続き1部での挑戦でした。リーグ戦の最終結果は5勝4敗の勝ち点15得失+2の4位と昨年の7位から順位を上げて終了することができました。今年度の星取表を見ると昨年上位の3チームには敗戦しましたが5位以下のチームには敗戦していません。これは来年度の戦い方のいい参考に;なると思います。議長杯ですが12月3日に3回戦が行われましたが、残念ながらリーグ戦では勝利した湘南・藤沢に敗戦となりました。これで2023年度KSSL公式戦は終了となりましたが、横浜市リーグの準決勝(1月20日陸上競技場)が残されています。これに勝利すれば4年ぶりのニッパツ三ツ沢での決勝になりますので体調・スケジュールの調整をお願いいたします。

【KSSLシニアリーグ登録締切】

Over50/Comp 2024年度の登録ですが、12月31日が締切になります。今年は現在登録中の皆さま方の継続・移籍・休部(退部)の確認をさせていただきます。新たに40歳・50歳以上になる皆さま方の新規登録は来年度の開幕までに順次行わせていただきたいと思っています。また、横浜市リーグにつきましても年明けに確認をさせ

ていただきます。

Over50/Comp の参加確認については、服部さん(高橋さん)・加藤さんから改めてアンケートを行いますので皆さまご協力をお願いいたします。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【お寺ヨーガ@總持寺】

2 年程前から 3 ヶ月に 1 回程のペースでマインドフルネス瞑想会を横浜市内のお寺にて開催しています。お寺という場所の持つ落ち着いた空気感は瞑想をするのに向いていて本堂に入るだけでもいつもと違った感覚に包まれます。

あまりに良いので今度はヨーガを行わせていただくことのできるお寺を探してみようということになりました。瞑想会とは違いヨーガのクラスの実施となると少し広めのスペースを貸していただける所を探さなければなりません。

どうしようかとあちこちに飛び込みで連絡をとりますが、ほとんどのお寺からの反応は「一体何を言っているのかわかりません。」という感じでした。それは無理もないことかと思えます。今までのお寺の概念とはあまりにかけ離れた企画といえるからです。

そんな中でも気持ちよくヨーガの会場としての使用を許可して下さるお寺がありました。それが、なんと、あの曹洞宗大本山である總持寺さんでした。流石は大本山のお寺です。懐の深さが桁違いといえます。しかも、対応して下さる僧侶の方々にはこやかで丁寧。これぞ仏様の教えといえるの

かもしれません。

当日を迎えるまでは「本当にあの有名なお寺でヨーガができるのかしら。」とドキドキでしたが、お寺側より会場の準備も美しく整えていただき、その上「良かったらお使いください。」と極上のお香を炊けるようにとその準備もしてくださり、参加者の皆様からも大好評のイベントとなりました。

イベントの成功を喜ぶと同時に、仏教とヨーガがともにインド発祥であることのご縁の有難さをしみじみと感じつつ、この懐の深さを自分も持たなければと深く学ぶ想いです。

(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