

# Tricolor

## フェスティバルご協賛について

日頃より本クラブの活動にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、来る3月20日(祝・水)しんよこフットボールパークにおいて、かながわクラブの全クラブ員が集まる「かながわフェスティバル」を開催いたします。かながわクラブの全てのカテゴリー(幼児から Papas まで)が集まって縦割りチームでサッカーをします。年に一度の最大イベントかながわフェスティバルお楽しみにしてください！

また、開催にあたり協賛して下さる皆様を以下のとおり募集させていただきます。何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。

### 【かながわフェスティバル開催概要】

■日程：3月20日(祝・水)

■時間：9:00-13:00

■会場：しんよこフットボールパーク

### 【フェスティバル協賛金募集要項】

■協賛金(個人又は企業)

1口 5,000円(1口以上)

■広告掲載

プログラム表紙に氏名(企業名)を掲載いたします。

■協賛金使途

会場使用料、記念品・賞品等に充当します。

■申込方法

メール又はお電話・FAXにて、事務局の豊田まで次のことをご連絡のうえ、下記の口座に所定の金額をお振込みください。

①氏名(企業名) ②連絡先

③協賛金額

④バナー表示名(指定のバナー画像がある場合は画像ファイルもお願いいたします。)

■振込口座

横浜銀行 妙蓮寺支店

普通口座 1233042

特定非営利活動法人かながわクラブ

■かながわクラブ事務局

E-mail: [info@kanagawaclub.com](mailto:info@kanagawaclub.com)

FAX: 045-633-4577

## 大人のためのフットサル大会

幼児・小学生クラブ員の保護者による、学年対抗大人のためのフットサル大会を以下のとおり実施いたします。小学生の学年毎に、保護者によるチームを編成し、学年対抗で楽しみながらフットサルを行います。年に一度の大人のためのイベントとなります。ぜひ皆さん奮ってご参加ください。

■主旨：

1. 幼児・小学生の保護者の親睦を深める
2. 見るだけでなく、実際にプレーする楽しさを味わう

■日時：2月23日(祝・金)9:30-13:30

■会場：横浜市立港北小学校 校庭

## 大会・公式戦結果

YOUTH

【県クラブユース新人戦】

vs フットワーククラブ寒川 3-5●

小5

【市長杯】

vs 八ッ橋 SC 1-0○

## Papas

☆Comp

【市リーグ準決勝 Over40】

vs 三春台 40

1-4●

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

【2024 シーズン組み合わせ】

先日神奈川県社会人リーグ 2 部のブロック分けが発表されました。かながわクラブは A ブロックに入り、同じブロックでは、横浜 GSFC コブラ、専修大学、SUPERIORE FC、六浦、横須賀マリノ、FC 厚木などのチームと同じブロックとなりました。ちなみに B ブロックには、YSCC セカンド、日本工学院 F・マリノス、品川 CC セカンド、東急 S レイエス FC、鎌倉インターナショナル SC、VERDRERO 港北、Develoop YAMATO FC などなど、2 部には元 1 部のチーム、いや、元関東リーグのチームがひしめき合っており、どちらのブロックでも混戦が予想されます。各ブロックは 15 チーム振り分けられており、各ブロック 1 位が 1 部昇格となります。そのためには、ほぼ全勝しなければ優勝はありません。

4 月に開幕する県リーグを戦い抜くために、厳しい練習を行いながら、開幕に備えたいと思います。これからも TOP チームの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

1 月は神奈川県クラブユースサッカー新人戦の 1 回戦を行いました。この大会はトーナメント形式で県内クラブチームのチャンピオンを決める大会で、4 月から始まる新シーズンに向けて、新チームの強化を図るという意図のもと実施されております。

結果としては、惜しくも敗戦となってしまいましたが、試合途中までは十分に勝利するチャンスもあった手応えのある試合内容となりました。

先制されて苦しい展開となってしまいましたが、そのまま崩れることなく 3 得点を奪い返すことができたことは、チームとしての成長を感じることができました。

これまで上の学年との対戦が多かった高校生の選手たちは、同年代の選手たちとの対戦においてできることが増えた試合となり、自分たちの現在の実力を感じることができたと思います。

また、翌週から新年度の U-15 リーグの試合が控えていた中学生たちにとっては、直前に高校生と真剣勝負をすることができ、通用する場面も多くあったことや、改めて課題を確認できたことは、収穫の多い試合とすることができました。

ユースチームは、4 月から始まる日本クラブユースサッカー選手権 (U-18) 関東大会に向けて、2・3 月で準備を進めてまいります。

(豊田 泰弘)

## JUNIOR YOUTH

受験勉強は順調ですか？公立受験前のラストスパート頑張ってください！

来週で公立受験も終わり、合格発表を待つのみの子も増えてくると思います。公立受験終了後から少しずつトレーニングにも顔を出してみてください。このメンバーでサッカーができるのもあと 1 ヶ月と少ししかありません。中学 3 年間、共に戦った仲間を今後大切にしていけたらと思いますので、一人も欠けることなく、またみんなでサッカーしましょう！

(今川 暉一朗)

1 月は、2 月から始まる U-15 リーグに向けて、高校年代の試合や同学年との練習試合を中心に活動しました。試合では体調不良の選手が多かったため、不慣れなポジションでのプレーや前線やサイドの選手の組み合わせが普段と違う状況での試合となりましたが、そうしたことで自然とコミュニケーションも増え、チームとしてどのように戦っていくか、チームの目線を揃える上でとても有意義な時間になりました。個人では、高校生年代との試合を複数したこともあり 1 対 1 の球際でバチッと力強く、空中戦での競り合いでは激しく、タフに戦えるようになってきたと感じています。個人、グループとしての成長を感じた 1 ヶ月でした。このメンバーで戦える公式戦はこれが最後の大会になるかと思っています。もっと〇〇しておけばよかったと後悔しないように、いい緊張感を持ちながら楽しく全力でプレーしてほしいと思いま

す！

引き続き選手へのサポート、ご声援のほどよろしくおねがいします。

(古山 未来)

## 小 6

6年生の平日練習におきまして、1月も継続してジュニアユースカテゴリーと合同のナイトトレーニングを週1回ペースで行ってまいりました。夜遅い時間にも関わらず、調整して多くの選手が毎回参加してくれています。

日の入り時刻が早くなる冬期間になると通常の港北小学校でのトレーニングにおいては暗くなるのが早く、ボールを使ったトレーニングができる時間が限られてしまうことや、11人制で行われる神奈川区少年選手権に向けてのトレーニング、中学生との合同トレーニングにより4月からの中学生年代サッカーの先取り準備と、中学生との速いスピード&高い強度のプレーになれることにより、さらなる成長を促す、といったことを狙いとして行っております。また、サッカーだけでなく、中学生とコミュニケーションをとることにより、進学先の中学校の情報や中学校生活のことなどにも触れることができ、4月から中学校生活にスムーズに入っていけるようにするといったメリットもあると感じております。

広いグラウンドでの11人制でのサッカーになってもこれまでの8人制と同様に伸び伸びと実力を発揮してプレーできている選手もおりますが、11人制になったとたんプレーが変わってしまっている選手も少なくありませ

ん。コートサイズやプレー人数が増えでも大切なことやプレーの原理・原則は変わりありません。2月も週1回ペースでのナイト練習を行ってまいりますので、ぜひ積極的に参加してさらなる成長のきっかけとしてください。

6年生としての活動も残り少なくなってきましたが、まだまだ神奈川区選手権や様々な卒業記念大会に参加予定です。最後まで6年間一緒にプレーしてきた今のメンバーとのサッカーを楽しんで、さらに成長していつもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

## 小 5

市長杯1回戦 vs ハッ橋 SC に1-0で勝利し2回戦目に駒を進めました。

誰一人欠けることなくチーム全員で掴み取った勝利だと思います。特に得点シーンはトレーニングで行ったこと(数的優位の時の素早い攻撃)ができていました。走り出すタイミング、パスを出すタイミングと正確さ、自分のスピードを止めないファーストタッチ、シュートコース。あの得点には、これだけのプレーが詰まっていた。素晴らしいゴールでした。

ですが、リードしていた後半は相手の猛攻とプレスを受け、ほとんどの人が慌てて蹴ってしまい、ボールを保持できませんでした。負けたら終わりの公式戦の雰囲気の中でこのような失敗ができてよかったなと思っています。次のゲーム(vs 長津田ドラゴンズ)も簡単に勝てる相手ではありません。四年の時に行われた春季大会でも一度負けています。リードしている展開、

負けている展開のどちらだったとしても落ち着いて相手を見て判断できるようにしていきます。

試合に出場した選手だけでなく試合に出場できなかった選手もこの市長杯が全てではありません。この悔しさと経験を必ず成長に繋げていってください。

引き続き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。つい先日、サッカー男子日本代表のアジアカップへの挑戦が終了しました。試合の内容や結果についてもたくさん話を試合部分はありますが、一つ印象に残っているシーンがあります。負けてしまったイランとの試合のハーフタイムの様子が動画に出ていました。動画内では後半に向けて選手同士が話し合いをしている様子が映されていました。その話し合いの中では代表の中でも若手の久保選手が仕切りにチームに向けて声をかけている様子も見ることができました。チームの指揮をとる監督という役割は大切だと思いつながりながら、最後にピッチでプレーするのは選手なのです。なにかうまくいかないことが起きた時に自ら考え、周りに発信をしたり、聞くことができる力の大切さを改めて感じた場面でした。言われたことをやるのは簡単です。自分が考えて自分から動くことができる力をつけていかないと、環境が変わった際に苦労してしまうのではないでし

ようか？選手たち一人一人が考えて自分からチャレンジができる環境と選手たちが判断するための材料を少しでも増やしてあげることができるようにこれからも尽力していきます。

(青木 達也)

### 小 3

今月は、マリノスさんのお陰で人工芝での試合を行うことができました。

ゲームの方は、全体的に見て相手に崩されてしまうシーンが多く、同じ展開でやられることが多い試合でありましたが、いい経験だったと思います。

個々の技術の差というよりも、サッカーについての知識量の違い(ボールを持ってる子の動き方や、別の子と一緒にになった動き方など)が大きいと感じています。自分の技術をあげるのもとても大切ですが、サッカーの試合を見るなどをして、「あ、こういう動き方、ボールの運び方があるんだ」ということを見つけて、それを知識として身につけていってもらえたらと思います。ただ見るだけではなく、相手がどう動いて攻めてきているのか、うまい選手を見た時はどういう風に相手を「誘導して」ドリブルをしているのか、などなど、自分なりに考えて常に考えるようになってもらえたらなと思います。

指示を待つだけでなく、自分で考えて行動して成功や失敗を繰り返して、サッカーだけでなく、人間としても成長してくれたらと思います。

(山本 岳明)

### 小 2

#### 【戦う気持ち…】

試合の詳細をメールで案内する際に、持ち物として「戦う気持ち」と毎回記載しています。サッカーの試合では、ボール一つをお互いのチームが奪い合うことが多く見られますので、1 人对 1 人で負けることは、試合そのものにも大きく影響します。ということで、毎回試合には戦う気持ちを持って臨んで欲しいと思っています。気持ちというのは脳に支配される部分が多いので、サッカーというスポーツをよく理解し、試合をする意味をも理解することで自然と生まれるものだと考えます。

確かにゴールにシュートを決めなければ試合には勝てませんが、その前提にはボールを相手に渡さないこと、ボールを奪われないことが重要になります。そこに 1 人对 1 人の戦いが生まれるのです。また、試合では、それまでに練習してきた技術がどれくらい発揮できるかを確認するという大きな目的もあります。ユニフォームの違う相手が、本気でボールを奪いに來るその気持ちに負けないことが求められるのです。

とはいえ、この年代では、技術のみならずメンタル面での意識にも大きな差があるのは事実です。指導者としては、「戦う気持ち」が芽生えるような刺激の与え方や指導の工夫も必要とされます。何とか後ろ向きにならないように試合での声掛けに心を砕いています。

#### 【サッカーは格闘技！？】

アニメの「キャプテン翼」の中で若

林源三が「サッカーは格闘技のほずだぜ！」という場面がありますが、本来、サッカーは球技の格闘技と言われていました。芝生の上の格闘技と言っても良いでしょう。アメフトのような防具を装着せずに、ほぼ生身に近いユニフォーム姿で、肉体的な接触をも厭わないということが所以なのでしょう。しかし、そこにはルールが存在があります。わずか 17 条しかないルールです。明文化されていないものは、「やっいていいことなのか悪いことなのか」を自分で判断しなければならない難しさもあります。しかし、最終的には、選手たちはルールによって守られているということです。単に暴力的であることを推奨したり、力の強さだけを競ったりするのではないということです。危険が伴うスポーツであるがゆえに、厳格なルールによって選手たちが守られているということを忘れてはなりません。

#### 【リスペクト！】

サッカーが格闘技であるという側面を理解したうえで、サッカーの選手には「リスペクト(大切に思うこと)」の精神が求められるようになりました。具体的には、サッカーに関わる人やもの(仲間、対戦相手、審判、指導者、用具、施設、保護者、大会関係者、サポーター、競技規則(ルール)、サッカーというゲームの精神)を大切に思うことです。昔からかながわクラブでは、試合の相手を「敵」と呼ぶことはしません。何の恨みもなく、サッカーと一緒に楽しむ仲間ですから「相手」と呼んでいます。こうしたサッカーを取り巻くあらゆるものを大切に思うことが大切

です。

ルールが守られ、安全に、そして楽しくプレーができるように審判が見守ってくれています。審判の目をごまかすようなプレーや判定に不服を唱えることは見苦しいです。また、グラウンドや大会本部に形式的に一礼するよりは、一生懸命にプレーをすることが何よりの礼儀です。そして、試合が終わったら、握手をしてお互いの健闘を称え合しましょう。

### 【フェアプレー！】

日本代表が様々な大会でフェアプレー賞を獲得することがあります。試合中に反則そのものが少なかったり、カードを受けることが少なかったりすることが評価されてのことです。それ以外にも、試合後のロッカールームをきちんと清掃し、整理整頓をして、感謝のメッセージを残していくことなど、本当に尊敬に値する代表チームと言えるでしょう。ルールは、自分も相手もケガをしないで安全にプレーできること、両チーム、選手に公平であること、みんなが楽しくプレーできることを意図して作られています。ルールをきちんと知ったうえで、それを守ろうとする努力がフェアプレーにつながり、そして誰からも尊敬される人間になります。

### 【一生懸命に！】

試合に限らず普段の活動の中でも、「一生懸命に」ということを言い続けています。どんな状況であっても、勝敗に関わらずに、最後まで全力でプレーすることが大切です。試合相手に対する最大の敬意であることは先にも述べましたが、もしかすると「サッカー」

そのものに対しても、このことが最大のリスペクトになるのかもしれませんが。

「上手にプレーをください」と言われると、技術的にできないこともありませんが、「一生懸命にプレーをください」と言われると、個々に自分の最善の努力をすることになります。自分を限界まで追い込めることができるかどうかの気持ちが問われるのです。これも「戦う気持ち」につながっていくものになります。サッカーの試合では、私たちはルールと審判によって安全に守られていますから、恐れずに、怖気づかずに、相手からボールを奪い、そして、相手にボールを奪われないように1人対1人の局面での戦いに一生懸命に挑みましょう。

残念ながら今回のアジアカップでは、日本代表はグループリーグでイラクに、そして、準々決勝ではイランに負けてしまいました。アジアでの戦いの難しさとともに、気持ちの上で相手を上回れなかった結果と言えるでしょう。「戦う気持ち」の大切さを痛感させられた大会でした。

(佐藤 敏明)

### 幼児・小1

今年度も残すところ2か月となりました。子ども達には今年の最初のトレーニングの時に「1～3月は次の学年に上がるための準備の期間だよ」と伝えていきます。サッカー選手である前に人として挨拶をしっかりとすること、自分のことは自分でやること、この2つをさいどしっかり行おうということを伝えていきます。サッカーに取り組む姿勢は月を増すごとによくなっています。話しを

聞き、素早く行動が出来るようになってきています。

次のステップとしては話しの内容を自分なりに理解し意図的に試合の中で使えるようにすることかと思います。現状ボールへの執着心、勢いはとてもでてきているので1年生には2年生に向けてそのようなことを求めていきたいと思います。年中・年長の子達には、お兄さん達が相手でもチャレンジをしていくこと、難しいことがあっても最後まであきらめないこのようなことを求めなければと思っております。

残りは短い期間ですが、次の学年でよりサッカーにむきあえるようにしていきたいと思います。保護者の皆様におかれましては、プレーの反省会ではなく、「今日、何やったの？」など子ども達が振り返るきっかけとなる声掛けや、皆様からみて良かったことを褒めていただき子ども達がより一層サッカーを好きになるようサポートをお願いいたします。また是非子ども達のサッカーをしている姿を楽しみましょう！

(高山 貴紀)

### Papas

昨年末にKSSLの50雀登録25名と40雀の19名を登録させていただきました。今回は横浜市のOver50・40の登録を行わせていただきます。すでにKSSLに登録しているメンバーは自動で登録されます。横浜市リーグのみ登録の方を改めてメールで募集いたしますのでご協力をお願いいたします。横浜市リーグですが年間リーグ戦・順位決定戦・交歓試合などで7

～8 試合が組まれます。2023 年度の Over40 は惜しくも準決勝で敗退となりましたが、決勝戦は神奈川県サッカーの聖地ニッパツ三ツ沢で行われます。Over50・40 とともに KSSL の合間を縫って試合が組まれるため Over50 は日曜日に Over40 は土曜日に実施されることが多くなります。年間の登録費用ですが 4,000 円になります。壮年サッカーを大勢の皆さま方と楽しみたいと思います。大勢の皆さま方の登録をお待ちいたしています。

(瀬長 義男)

## ヨーガ

### 【一年で一番寒い時期ですね。】

冷たい北風が強く吹いたり、雪が降り積もったりと冬らしい寒い毎日が続いています。

我家の台所も室内とはいえ夜間には随分と温度が下がっているようです。毎日、オートミールとチャイ、そしてヨーグルトと蜂蜜というのが私の朝食の定番なのですが、そのときに使う蜂蜜もこの寒さのため白く固まってしまいました。固まってしまっても食べる上では特に問題はないそうなのですが、硬くなった蜂蜜はあまり美味しいものではありません。お湯で温めたり、電子レンジに軽くかけたりすると良いようですがアーユルヴェーダでは蜂蜜には熱をかけない方が良いとされているのであまり加熱したくありません。

そこで思いついたのが「ハニーバター」です。日頃からパンを自分で焼いているので冷蔵庫には無塩バターが入っています。その無塩バターを少し温めて柔らかくしたものと、その固まっ

てしまった蜂蜜を丁寧に混ぜ合わせてみました。ヨーガインストラクターの他に薬剤師の仕事もしているので軟膏を混ぜ合わせる作業に似ている作業は手慣れたものです。

出来上がったハニーバターはとろりとして見るからに美味しそう。それを焼きたてのパンに塗ってみると！！驚きの美味しさです。限りなく食べられる食感と優しくコクのある甘さに食べる手がとまりません。

蜂蜜は冬の間体にたまった「カフェ」<sup>①</sup>という重たいエネルギーを解消してくれる作用も持つ食品。優しい甘さに癒されながら春を待ち遠しく思う私です。

(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

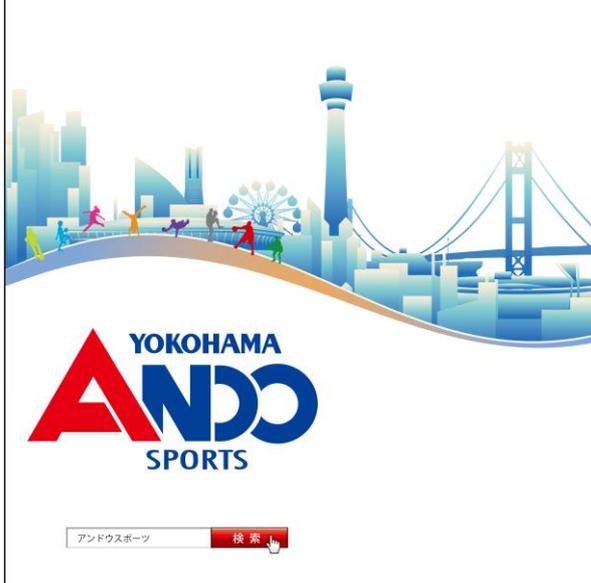
★お買い求め方法  
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。  
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1  
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階  
 TEL: 045-482-2215  
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9  
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、  
 徒歩5分  
 TEL: 045-321-3653  
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。  
<http://www.gunayoga.com>  
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。  
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

**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