

TRICOLOR

大会・公式戦結果

小 6

【神奈川区選手権】

vs ライフネット SC 3-1○

vs 横浜かもめ SC 5-3○

vs CFG YOKOHAMA 2-2 PK(4-5)●

* 準優勝

小 5

【市長杯】

vs 長津田ドラゴンズ FC 0-2●

* 2 回戦敗退

小 3

【区リーグ】

vs 横浜かもめ SC 5-3○

vs EM SC 2-0○

今、グラウンドでは・・・

TOP

【市リーグと TRM】

市リーグは全日程が終了し、7 勝 1 敗でブロック優勝を果たしました。市リーグの日程は、県リーグ開催中は県リーグを優先しているため、この時期にまとめて行いました。

その市リーグの日程の合間に TRM も精力的に行っています。TRM の対戦相手は、関東リーグや東京都リーグなど、格上のチームと対戦させてもらい、手ごたえも感じながらも、反省点も多く、今後の練習課題も見えてきました。また、この時期は新規加入の選手も多く、全員でコミュニケーションをとりながらチーム力を上げていくことになります。

県リーグ開幕戦は、対戦相手が 3

部リーグからの昇格チームと決まっており、現在は 3 部から昇格するチームを決めるトーナメントが行われております。そのため、開幕戦の日程はまだ決まっておりませんが、決まり次第お知らせします。

今年もかながわ TOP チームの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

2 月は神奈川県クラブユース新人戦の決勝戦と 3 位決定戦が行われ、大会が終了いたしました。結果は、優勝は川崎フロンターレ U-18、準優勝は横浜 FC ユース、第 3 位は横浜 F・マリノスユースとなりました。私自身大会役員として運営に携わりましたが、全国的にもこれだけの J クラブアカデミーが存在する県はめずらしく、改めて神奈川県クラブユースのレベルの高さを感じることができました。かながわクラブとしても、このレベルの高い神奈川県において、より個性を発揮して存在感をアピールしていけるよう引き続き取り組んでまいります。

クラブの活動としては、2 月は学校の定期試験等もあり、全員揃っての活動がなかなかできませんでした。もう少しサッカーの優先度を上げて積極的に取り組むことができるようにこちらも働きかけていきたいと思えます。

いよいよ来月 4 月からは新年度で、すぐに日本クラブユース選手権大会の関東予選がスタートします。少し

でも良い状態で初戦を迎えられるように、出来る限りの準備をしていきたいと思えます。

(豊田 泰弘)

JUNIOR YOUTH

高校受験が終わり全員の進路が決まりました。合格おめでとうございます。このメンバーでサッカーをやれるのも残り少ないので、目一杯楽しんでください。

この学年の子達は 2 年間見てきましたが、楽しくサッカーをやりながらも、しっかりと結果も残せていたと思います。サッカーを楽しみながら勝つというのはなかなか難しいことです。辛いことやチームのためにやりたくないこともやらなくてはいけない、そんな場面でもみんなで協力し支え合い楽しんで乗り越える。そんな学年だったなと思います。

高校になってからもサッカーは続けてほしいなと考えています。もちろんかながわクラブのユースで続けてほしいですが…。どこでサッカーを続けようが、かながわクラブで共に戦った仲間を大切に次のステージでの活躍を期待しています。楽しむことを忘れずに。残り少ない期間ですが、サッカーを楽しみながら、高校生になってから高校のサッカーについて行けるようトレーニングの強度を少しずつ上げて行こうと思います。最後まで精一杯指導させていただきます。

この子達はサッカーの成長はもちろん、人間性もしっかり高まったと思います。保護者の皆様、高校生にな

ってからも自分で決めた道に自信を持って進んでいけるように見守りながら、辛い時には支えてあげてください。

最後になりますが、2 年間ありがとうございました。引き続きかながわクラブをよろしく願いいたします。

(今川 暉一朗)

2 月は体調不良者が続出し、試合ができない状態になってしまったことから、U15 リーグ 2 試合が延期になりました。

そのような流れがあり、2 月は個人のコンディションを上げることにフォーカスして取り組みました。

連続性のある練習、短距離や長距離の走り込みも実施しました。選手たちには負荷のかかるトレーニングでしたが、1 人 1 人が練習の必要性を理解しポジティブに取り組んでくれました。また、攻守両面でチームとしての約束事も再確認し、その質を高めていく時間もしっかりと取ることができました。

3 月から始まるリーグ戦に向けて、心と体の準備を万全にして最高のコンディションで挑んでいきたいと思えます。

引き続き、選手へのサポートをよろしくおねがいします。

(古山 未来)

小 6

6 年生最後の公式戦である神奈川県少年選手権が開催されました。1、2 回戦を勝利して決勝戦までコマを進

めることができました。

決勝戦は観客席のある天然芝の素晴らしいグラウンドでの試合となりました。当日はあいにくの雨天となりましたが、それでも多数の保護者および関係者が応援に駆けつけていただき、小学生で観客席のあるすばらしいグラウンドで試合をすることができたことは、すばらしい経験になったのではないかと思います。

試合は前後半および延長戦が終わっても 2 対 2 で決着が着かず、PK 戦までもつれこみました。結果としては、PK 戦で敗れてしまいましたが、最後の最後までどちらが勝ってもおかしくない素晴らしい決勝戦となりました。スタメンの選手も途中出場の選手も、参加した選手全員がそれぞれの力と個性を発揮した素晴らしい試合とすることができました。

最後の大会まで選手たちのおかげで私も本当に良い経験をすることができ、選手たちには大変感謝しております。また、いつも暖かく見守り熱い声援を送っていただいている保護者の皆様にも大変感謝しております。

このメンバーが揃って活動する時間も残りわずかとなりましたが、最後の 3 月もかながわフェスティバルや卒業記念大会参加や卒業親子サッカー等、まだまだイベントも残されておりますので、最後の最後までこのメンバーでのサッカーを楽しみましょう。

(豊田 泰弘)

小 5

市長杯 2 回戦 vs 長津田ドラゴンズ FC 戦では惜しくも 0-2 で負けてしまい、

2 回戦敗退となってしまいました。この大会を通してチーム一丸となれましたし、子どもたち一人ひとりが成長したと感ずる大会でした。6 年生になっても公式戦がたくさんあります。公式戦を通してどんどん成長していきましょう。

1 年間この子どもたちを指導してきましたが、最初に比べてサッカーに対して一生懸命に取り組む子どもたちが増えてきました。この学年の子どもたちは練習や試合の参加率も高いというのは伝えていましたが、その練習や試合を大切にしている子どもたち、練習前に早く来て体幹トレーニングやロングキック練習など向上心を持って取り組む子どもたちがほとんどです。その姿勢を続けながら、トレーニング中でも考えてプレーしていけば、より成長して行けるので今後は考えながらプレーすることにも挑戦していきましょう。

サッカー以外のところでも成長が見られました。挨拶は必ずできるようになったし、たった 1 人のある行動がチームに迷惑をかけてしまうということを伝えてきているので自分の行動 1 つ 1 つに責任を持って考えて行動をすることも少しずつできてきています。サッカーだけではなく、こういった人間性の部分も 6 年生になったら更に成長できるようにしていきましょう。

保護者の皆様、1 年間子ども達のサポートをしていただきありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。

(今川 暉一朗)

小 4

まずは 1 年間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した。この 1 年を振り返って、結果という面を見ると悔しい試合が多かったように感じます。しかし、それ以外の部分で言うと多くの経験ができた 1 年でもあると思います。

春の大会で最後に勝ち切ることができたおかげもあり国チビでは良い相手と試合をすることができました。最後の日産カップ争奪戦では PK で負けてしまったものの勝負のかかった経験をすることができました。こう言った経験が選手たちの今後のサッカー生活の中で何か価値のあるものであってくれと嬉しく思います。

これから 5 年生、6 年生となりよりサッカーが複雑になっていきます。そんな中でも選手たちがサッカーに夢中になって、楽しみながら成長していくくれるよう今後も手助けしていければと思います。1 年間ありがとうございました。

(青木 達也)

小 3

今年度も最後の月になりました。

みなさん、どうですか。1 年を通して何か成長することは出来たでしょうか？どのようなことでもいいのですが、「できた！」と感じた時、あったでしょうか。

それぞれ自分で何か目標を作り、それに対して挑んで行くことが大切ですし、それができた時の成功体験が大事です。

そして、その時にできれば、挑もうとするものを、簡単なことではなく、なかなかできないことに挑んでもらえたらと

思っています。

どんなことでもいいのですが、無理なものを無理と諦めるのではなく、何度も挑戦して、失敗を重ねながら、でも、できなかったことが少しずつできるようになる、そういう体験を重ねてほしいと思っています。大人になった時、「出来ないからやらな—い」となってしまうのではなく、「出来ないけど挑む!」、そういう姿勢が自然と身につけている、ステキな大人になってほしいと思っています。

今年度はお世話になりました。来年度も、よろしくお願ひいたします。

(山本 岳明)

小 2

【1】

今回はサッカーにまつわる数字の話をさせていただきます。最初は「1」です。子どもたちを指導する際によく口にするものとして「試合では、ボールは『1』個、ボールに触れることができるのは『1』人だよ」と。低学年では普段の活動ではできるだけ多くボールに触れる機会を持たせたいので、全員がボールを一つずつ持ちます。しかし、試合では 1 個のボールしかありませんので、そのボールを目がけて子どもたちが殺到する結果、所謂お団子サッカーになります。しかし、お団子サッカーは決して悪いことではありません。低学年では、誰にもボールを奪われないようにドリブルやフェイントの技術を磨くことが大切だからです。このように「ボールと自分」という関係性しか理解できない低学年の子ども達の気質を利用して、個人の技術

の向上に取り組ませることは指導者としては常套手段なのです。

しかし、成長するにつれて、ボール追いかけ回すのは効率が悪いし、パスをつながれると追いつけないことに気がつき始めます。やがて、体を動かすことより、頭を働かせてサッカーをするようになるのです。そうすると、「ボールと自分と仲間」という関係性に気が付くようになり、次にボールが出ることを狙ったり、ボールから離れてパスをもらったりなどとプレーの選択肢にも幅が生まれることになります。

【8】

横浜市においては、小学生年代では「8」人制の試合が主流です。ここにもボールに触れる機会をたくさん経験させたいという意図が働いています。試合における選手の数は8人制であれ11人制であれ、相手と同数で行われますと書くと、「そんなことは分かっている」と言われてしまいそうです。しかし、小学生低学年では、なかなかこのことの理解が難しいようです。ボールと自分という関係性しか理解できない低学年の子どもの気質も勿論あります。お互い同数で試合をしているのだから、一人の相手選手に対して一人がマークにつけば(マンツーマンと呼ばれるシステムですね)、そう容易くは得点されないはずで、ところが、1人の相手選手に2人も3人もついてしまったり、誰にもつかずに中途半端なポジションにいたりすると、フリーの相手選手ができて、数的不利が生じてしまい、結果的には失点してしまうことになります。

試合では、一人一人が責任をもつ

て、ユニフォームの色の異なる相手の選手一人ずつ捕まえる(マークする)ことが大事ですね。相手のゴールキック、スローイン、コーナーキックのときには素早く相手の選手を捕まえましょう。人の邪魔をすることはサッカーにおいては決して悪いことではないのですから。因みにマークとは、相手の体に触れるくらい相手に近づくことです。

【10】

横浜市の公式戦での試合時間ですが、2年生までは「10」分ハーフの試合になります。1試合で一人の選手がボールに触れる時間は、8人制ですと16人の選手が同時にグラウンドには存在するので、20分間のうちの16分の1、つまり平均すると75秒(1分15秒)ということになります。プロの試合(45分ハーフ)でも4分程度と言われていますので、あながち的外れな数字ではないと思います。勿論、人間の行うことですので、単純計算では割り切れないことはあると思いますが、いかにボールに触れている時間の少ないことか？

では、ボールに触れていないときには何をしているのでしょうか？ボールばかりを見て、ボールを追いかけているとお団子サッカーになってしまいます。そうではなく、ボールに触れていない試合時間の大半に何をしているのかがとても重要になります。周囲の状況を把握したり、空いているスペースを探したり、ゴールの位置を確認したりといったことを絶えず行うのです。

こうして10分間を頭も体も働かせながら試合をすることが選手には求めら

れます。試合中、少しでも考えることを放棄したり、動くことをさぼったりするとチームに迷惑が掛かります。同じ人数で試合をしていることも、決して忘れてはなりません。10分間集中力を途切れさせずに頭も体も動かしましょう。

【17】

最後はサッカーのルールが「17」条からなるというお話をします。野球など他のボールゲームと比較しても非常に単純なルールと言えます。しかし、サッカーのプレーの全てが17条のルールの中に網羅されています。単純なルールですから、常識的に考えて「して良いこと(ノーファウル)」と「して悪いこと(ファウル)」の区別が小学生でも容易に判断できます。ですから、適当にプレーをしてもファウルになることは少ないのですが、小学生低学年でもできるだけそのルールを理解してほしいと思います。

特にこの年代で必要性を感じるのは、スローインの仕方であったり、ゴールキックの仕方であったり、直接フリーキックと間接フリーキックの違いなどです。ゴールキーパーのプレーやオフサイドも正確に覚えてしまえば、試合で役に立つはずで、

サッカーの試合では、審判(主審も副審も)に、単純なルールであるがゆえに、多くの状況において主観的な判断が必要とされます。そして、審判が人間であるために、判定のミスが起きることがあります。しかし、それこそがサッカーが人間的なスポーツと言われる所以なのでしょう。ミスすることが良いとは言いませんが、選手として

は、ミスも含めて審判の判断(判定)を尊重する気持ち(リスペクト)を持たなければなりません。

日本サッカー界の父クラマーさんが言うように「サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にするスポーツ」なのですから。

(佐藤 敏明)

幼児・小 1

いつもかながわクラブの活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。早いものでもう1年が経とうとしています。保護者の皆様からみて子ども達の成長は感じられているでしょうか？少しでも感じていただけると嬉しく思います。

この1年間で、サッカーのことに関すことはもちろんですが、それ以上に生活面のところは口うるさく伝えてきました。4月頃を思い返すと様々な部分で幼さが目立った子ども達が、今では元気よく挨拶ができ、話しをしっかりと聞き、素早く行動ができる姿を観ると成長を感じます。それと同時にサッカーに対する意欲も増し毎回の練習で一生懸命プレーをしてサッカー選手として成長していく子ども達の姿に喜びを感じていました。ただしこの成長には子ども達の頑張りはもちろんですが、保護者の皆様の関わり方も非常に重要だと感じております。練習最後の試合では、子ども達のプレーに対してサイドコーチングではなく、頑張っている子ども達に前向きな声援を送り、良かったプレーには一緒になって喜ぶこのようなことが、子ども達が前向きにサッカーに取り組むことができた要因

です。

保護者の皆様には、今後も1番のベストサポーターとして子ども達を支えてください。今年と同様に指導についてはコーチに任せて、子ども達のプレーと一緒に楽しむスタンスを継続してください。よろしく願いいたします。

2年生では試合が多くなります。対外試合を通してより成長ができる環境が増えると思います。その分、勝ち負けもハッキリ出てくるので様々なことを感じることもあると思います。しかし前に記載させていただきましておおり、結果だけではなく子ども達の成功したことチャレンジしたプレーに対して、前向き声がけをお願いします。また勝利した時には一緒に喜び子ども達の成長を楽しみましょう。

最後になりますが、今年1年間サポートをいただきありがとうございました。至らぬ点多々ありましたが、皆なさまのご協力があり無事活動ができました。今後ともかながわクラブをよろしく願いいたします。

(高山 貴紀)

Papas

【かながわクラブ50(県50)の2期目の開幕戦は4月6日】

2024年度の神奈川シニアサッカーリーグが4月に開幕します。挑戦2期目の「かながわクラブ50」は昇格をめざして、4月6日の駒寄戦に臨みます。

今季も五十雀3部は9チームによる総当たりリーグ戦の後、3チームごとの順位決定戦という運営となります。

昨年は7位に沈みました。今季こそ昇格争いに絡み、2部へのチケットを自らつかみ取りたいと思います。

今季は50歳から62歳の26人がエントリーしました。50代前半の「若手」数人、かながわクラブに戻ってきてくれたメンバーも加わり、さらにパワーアップしています。守備陣は大部分が残りました。まずは失点数を減らし、勝ち点をしっかり積み重ねていきます。課題は攻撃陣。ゴール前に攻め込む回数は増えているので、決定力を上げて、昨年の8得点を上回りたいと思います。

チーム力の底上げのため、今季から横浜市の市民利用施設予約制度を活用し、グラウンドの確保を新たに始めました。多くのメンバーの協力を得て、続々とグラウンドを確保できました。そこでの練習試合や練習を通じて、メンバー間の意思疎通やプレースタイルの理解、得点パターンの確立をめざします。

勝敗も大事ですが、楽しむことも大事。週末を笑顔ですごすこともシニアサッカーの目的の1つ。けがなく、充実したシニアサッカーライフにしたいと、今年も切に願っています。

(服部 利崇)

ヨーガ

【春といえば花粉症】

少しずつ暖かくなり寒さから解放される穏やかなお天気の日が増えてきました。

でも、この暖かさとともにやってくるのが花粉です。今年は1月の終わりくらいから鼻や目が何やら反応している

感じが出始めて、2月の終わりにはかなりの強い反応が出るようになってしまいました。

そんな折に「アーユルヴェーダで花粉症をナントカする講座」というのをみつけたのです。

以前にメニューの症状に悩まされたときにもアーユルヴェーダのトリートメントが画期的な効果を発揮してくれました。お陰で今ではすっかりメニュー持ちであることを忘れてしまうくらいになった私です。花粉症とはもう何十年ものお付き合いで、これが良くなるなんていうことはあるのかしらと思いますが「もしかしたら。」という藁にも縋る思いで講座を受けてみたいのです。

花粉症の症状にもいろいろあります。鼻水やくしゃみ、目の痒みや赤み、頭の重さや痛さなど。しかもこちらの体質(アーユルヴェーダではヴァータ、ピッタ、カファの3つのエネルギーのうちどれが強いかでその人の体質を診断します。)も様々です。なのでそれに合った方法を選ぶ必要があります。私の場合は目の痒みの症状が一番強く出ます。そして私の体質に合った方法として良いのが「ギーの点眼」らしいのです。

「ギー」とはバターを精製して作るオイルでインド料理のときにはスパイスや野菜を炒めるときに使います。これが目の炎症系トラブルにとっても良いそうなのです。

そんなものを目に入れてしまっても良いのかと戸惑いましたが、インド人のアーユルヴェーダドクターにギーを使った目の治療をしていただいたときも

とてもすっきりとしたのを思い出しチャレンジしてみることにしました。

毎日続けるには簡単で手軽にできるようにすることが大事です。そこで、自分でインド料理用に作った未使用のギーを点眼できそうな清潔な容器に移しました。しっかりキャップをして保存しますがギーは室温では固体になってしまいます。かといって熱くしてしまっては目がヤケドをしてしまいます。そこで考えたのがお風呂にチャポンを入れて温める方法。点眼はお風呂の中で行います。おそるおそる行ってみましたが、これが思いの他気持ちよくて何の違和感もありません。ついでに花粉症でカサカサになりがちな顔もギーでマッサージ。バスタブの中で温まりながら少し放置したあとは体を洗うのと一緒に洗顔してしまえば問題なし。

これを数日続けると、あら不思議。ずっと悩まされてきた目の症状がほとんど気にならなくなりました。あくまでもこれはインドの伝統的なホームレメディとしての方法なので症状が深刻な場合などは病院に行く方が良いと思いますし、気を付けなくてはならない点もたくさんあるので行うのは自己責任ということにはなりますが、それを差し引いてもすごい効果です。恐るべしインド5000年の知恵。ヨーガだけでなく花粉症まで助けてもらっている私です。

(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

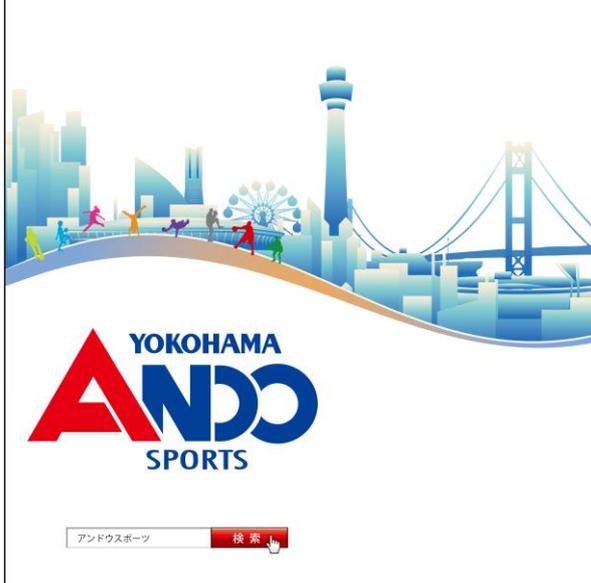
★お買い求め方法
 ①以下の薬局の店頭でご購入いただけます。
 光和薬局 神奈川区片倉5-5-1
 ※地下鉄片倉町駅前のARビル1階
 TEL: 045-482-2215
 坂田薬局 神奈川区三ツ沢中町7-9
 ※地下鉄三ツ沢下町駅3番出口を右に出て、
 徒歩5分
 TEL: 045-321-3653
 ②以下のグナヨーガ公式サイトからご購入いただけます。
<http://www.gunayoga.com>
 ③アマゾン (amazon) からご購入いただけます。
 ④アイチューン (iTunes) からご購入いただけます。

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