

# TRICOLOR

## 小学生の夏合宿について

コロナの影響により中断しておりました小学生の夏合宿を再開いたします。

合宿の目的は、親元を離れた合宿生活の中で、サッカーの技術強化と共に、子どもたちの自主・自立を促し、日常生活での様々な場面での意識を変えていくことにより、合宿以降のサッカーに対してより高い意識で取り組めるようにすることです。

日常生活が変わればサッカーへの取り組み方も変わり、自主・自立をすることで、選手として大きく成長することが出来ます。

会場は天然芝を2面保有する民宿となり、活動は全て民宿保有のグラウンドにて練習や対外試合を予定しております。

詳細につきましては、各学年のメーリングリストによるご案内をご参照いただき、ご不明な点等ございましたらご連絡ください。

### 【小学生夏合宿概要】

#### ■日程:

7月25日(木)～27日(土)※2泊3日

#### ■場所:山柄荘

#### ■対象:小学3年生～6年生

## 小学生の平日練習について

小学3～6年生の夏休み期間中の平日練習は、今年もしんよこフットボールパークにて行います。

人工芝のグラウンドのため、原則雨天でも活動できますし、暑い日中の炎天下ではなく、朝の比較的涼しい時間帯に活動することができます。

また、夏休みの朝の時間帯に活動

することにより、夜更かしや朝寝坊による生活リズムの乱れを防ぎ、合宿から連続して活動を行なうことにより、合宿での効果をより大きなものにするというねらいもあります。

詳細につきましては、各学年のメーリングリストの案内をご確認いただき、ご不明な点がございましたらお問合せください。

### 【小学生夏期平日練習概要】

#### ■対象 小学3年生～6年生

#### ■日程

7/30(月)・31(火)・8/1(木)・5(月)・6(火)

8/20(火)・21(水)・22(木)・23(金)・26(月)

※全10回

※8/6(火)のみ港北小で実施(詳細別途)

#### ■時間 7:30～9:00

#### ■会場 しんよこフットボールパーク

#### ■集合 7:15 現地

## 大会・公式戦結果

### TOP

#### 【県社会人サッカー2部リーグ】

vs 横浜ミラン 1-2●

### YOUTH

#### 【県U-18リーグ】

vs 横浜翠陵高校 1-6●

vs 上矢部高校 1-1△

### Papas

#### ☆Comp

#### 【県四十雀1部リーグ】

vs 横浜OB 1-0○

vs Wマスターズ 1-0○

## ☆Over50

### 【県五十雀3部リーグ】

vs 湘南センサシオン 1-0○  
vs 駒寄チェリーズ 0-0△

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県社会人リーグ第5節】

6月23日(日)にリーグ戦を行い、横浜ミランに1-2で敗れました。前半に先制されてしまったものの、後半に入り早い時間帯に TOP チーム不動のFW、小野寺航平選手が自らドリブルで駆け上がり、そのまま相手をかかわしてのファインゴールで同点に追いつき、その後も運動量を生かして相手ゴールに迫り、いつ勝ち越し点を取れるかと思っていた終了間際に、相手の反撃速攻でゴールされそのまま試合終了。第4節の試合展開と全く同じシナリオで敗戦です。原因は前の試合同様、試合の入り方だと思います。後半あれだけ相手に向かっていける力があるならば、ゲーム序盤にそれを発揮して主導権を握ってゲームを進めれば、違う結果になっていたかもしれません。

7月にはリーグ戦3試合組まれています。この3試合が今シーズンを左右する大事な試合です。夜の試合が多いですが、ぜひ会場に来てTOPチームの応援よろしくお願ひいたします。

#### 【試合予定】

■7月7日(日) 13:05～

中野公園人工芝  
vs 山王 FC

■7月14日(日) 19:50～

しんよこフットボールパーク

vs 江ノ島フリップパーズ

■7月21日(日) 19:05～

しんよこフットボールパーク

vs 厚木 FC

(中本 洋一)

### YOUTH

U-18リーグが開幕しました。6月は2戦行い1敗1分けという結果でした。1試合目はグラウンドが狭い+凸凹で、2試合目も雨天の影響でグラウンドコンディションが悪い中での試合でした。この条件の中でパスを繋ぐことは難しく、私たちも対戦相手もロングボールが主体となるサッカーを選択せざるを得ない戦いでした。失点のほとんどが相手陣地からのロングボールの処理が上手くいかず相手にボールを渡してしまったり、足の速いFWにシンプルに裏抜けされる形でした。ロングボールの処理に関してはボーが来る前の準備、素早い足の運びとクリアの方向をしっかりと練習して2試合目には少し改善できていました。

ロングボールが主体となるサッカーですのでボールがこぼれる事が多く、セカンドボールを回収するために相手よりも早く足を運ばなければいけないし、接触も多くなるので引き続き筋トレをやっていき当たり負けしない体を作っていきたいと思います。

あとはこのチームに足りないのは勝ちに行く姿勢がトレーニングからあまり見られないことがとても残念に思っています。仲間と積極的にコミュニケーションを取る人がいなく、ハーフタイム

中でもコミュニケーションを取らない人がほとんどです。まだお互いを理解してプレーができていません。

一人ひとりが勝ちにこだわってチームがさらにレベルアップできるように力を尽くしていきましょう。

(今川 暉一朗)

### JUNIOR YOUTH

7月から後期 U15 リーグが始まります。前期と同様、8チームによる総当たり戦で、各グループの1位のみが3部リーグへ昇格できるというレギュレーションです。

前期リーグでは首位チームに勝ったものの、中位チームとの引き分けが響き、昇格することができませんでした。この前期リーグの悔しさをバネに、後期リーグでは優勝を目指して戦っていききたいと思います。

7月からのリーグ戦ということもあり、厳しい暑さの中での試合となります。受験勉強等で練習に参加できる回数が全体的に少なくなってきましたが、隙間時間を利用して最大限のコンディション調整に努め、良い状態で試合を迎えられるようにしていきましょう！

(古山 未来)

### 小6

6月は特に大会もなく練習が多い月でしたが、この間、浦島丘中で練習の最後に試合をしたら広いコートの中でみんなの動く量があまりにも少なすぎました。最近気温も高く、春に比べると走る量も減ってきているなど感じています。体力向上を目指して、熱

中症に気をつけつつ、ボールを使いながら走るトレーニングを増やしていきたいと思っておりますので、水分を多めに持たせていただければと思います。

夏休み期間には、合宿、しんよこFPでの朝練もありますので、合宿では最上級生としての自覚を持って自立することは当然のこと、下の学年の子たちの手本となれるよう行動していきましょう。合宿終了後には、下の学年の子たちに6年生のお兄さんたちは優しくかつこよかったなど良い報告が聞けるといいですね。この夏で楽しい思い出作りながら、大きく成長できるよう引き続き指導していきます。

引き続きよろしくお願ひいたします。

(今川 暉一朗)

## 小5

練習においては、引き続きボールを大切に扱い、適切な判断力を養うことに心がけています。徐々に選択肢を整理して選択できる場面が増えてきているように感じます。しかし、せっかく最適な選択ができて、基本技術が足りないためにパスミスやトラップミスが目立ち、次に繋がらない場面が多く見受けられます。

止める、蹴るといった基本技術は意識するだけでも大きく変わってきますので、ボールのどの部分を体のどの部分で触れるかを意識してプレーしてみてください。練習においても引き続き基本技術の向上に繋がるメニューに取り組んでいきたいと考えています。

今年も夏休み中の平日練習はしんよこフットボールパークでの朝練となります。人工芝でのトレーニングとなるため、普段土のグラウンドではなかなか取り組みにくい練習メニューや、もう一步踏み込んだ判断を要求する練習に取り組んでいきたいと考えています。

また、連日連続してトレーニングでできることには非常に大きなメリットがあり、どうしてもぶつ切りになってしまいがちな練習よりも、さらにもう一步進んだレベルを要求できるトレーニングを行っていきたくと考えています。今から楽しみに準備を進めています。

夏の合宿および朝練を通して、今後の飛躍的な成長のための土台作りを行っていきたくと考えています。ぜひ可能な限り参加してください。

(豊田 泰弘)

## 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。

気づけば新年度が始まり3ヶ月がすぎました。練習の様子を見ていると少しずつ周りに働きかけることができる選手やコミュニケーションをとることができる選手が増えてきたように感じます。最近選手たちによく話をするのは相手のことを受け入れることも大切だということです。相手の全てを否定するのではなく、一度相手の意見を聞くことで相手の考えを知ることの大切さ、一度受け入れてもらえることで相手に納得感が生まれることがあるということを伝えています。これはサッカーだけに限らず普段の生活でも同

じことだと伝えていきます。勝負がかかったり、真剣に取り組んでいるからこそ一方的な意見になってしまうことはよくあります。それを仲間とお互いが高め合っていくためにも伝える力と聞く力をつけていくことが大切だと思っています。細かな言葉づかいにも選手たちには普段から意識してもらいたいと思っています。

(青木 達也)

## 小3

日頃から、3年生を見ていて集中力がある選手とない選手がありますが、一つ一つの練習に取り組む姿勢が高い選手が多く見られるため、非常に良い雰囲気練習ができています。

練習の中で、選手同士で声を掛け合う姿が多く見られ、素晴らしいことだと思います。

しかし、中には受け身の選手がいて、なかなかコミュニケーションが取れない場面も見受けられます。そのため、その選手には個別にアドバイスをしたり、この場面でどうして欲しいのかを伝えたりして、少しずつでも指示ができるように心がけています。

対人や組織守備の守り方、ボールの取り方の基礎的な部分をしっかりと全員に落とし込みたいと思っています。

常に選手全員に伝えていることですが、まずミスやボールを取られた後の切り替えを早くすることが大切です。プレー中のミスは悪いことではないので、どんどんチャレンジしてプレーするようにと強調しています。そのため、自信を持って取り組む姿勢が多く見

られ、これからの成長が楽しみです。

暑い日が続きますが、体調管理をしっかりとしましょう。

(栗城 聖也)

## 小 2

### 【サッカーの魅力(楽しさ)！】

先日、テレビで 80 歳を超えるお年寄りたちがサッカーを『真剣に』楽しんでいるという映像を見ました。私自身も、今年で69歳を迎える老体でありながら、毎週の Papas の活動にはできるだけ参加したいと思っています。また、現在 Papas には私よりも高齢の方が 2 名いらして、若いお父さん方に交じって、元気よくボールを追いかけていらっしゃいます。こうした年代を超える交流もできますし、Papas には 40 歳代のカテゴリー、50 歳代のカテゴリーがあり、それぞれの年代に応じた公式戦にも出かけていき、それぞれの年代に応じたサッカーを楽しむこともできるのです。

いい大人が、毎週日曜日が来るのを楽しみにしている理由としては、何歳になっても「サッカーが楽しい」からに他なりません。サッカーには、一生プレーできるという魅力(楽しさ)があるのです。更に、何の制約もなく、だから指示されることなく、自分の思うように自由にプレーできるという魅力(楽しさ)もあるのです。そうしたことが、何歳になってもサッカーをプレーすることから離れられなくなる要因といえるでしょう。

### 【サッカーの魅力(楽しさ)を伝える！】

普段の活動の中で、子どもたちに

は、こうしたサッカーの魅力(楽しさ)を伝えています。例えば、①一生涯サッカーを楽しむためには、今は技術を身に着ける時期なのということ。②キックオフのホイッスルが吹かれた瞬間から、自分で考えて、自分で決断して、自分でプレーを決めることが求められること。③ピッチ上では 100%の自由が保障されているので、一つ一つのプレーに責任を持つことなどを伝えながら、普段の活動時には、一つ一つの練習メニューに取り組みせるようにしています。

自由にボールを扱える技術がなければ、サッカーは決して楽しいものにはなりません。また、誰か(指導者)の指示を待つのではなく、自ら考えてプレーをしなければ、試合に勝つ満足感や充実感を味わうことはできません。そして、自由にプレーすることができるというのは、自分勝手にプレーをすることではありません。チームとして勝利を目指すうえで、選手一人一人が自由な発想を大切にしながらゴールを目指すことが求められるのです。

### 【ベンチの指示?!】

試合の機会が増えてくると、ベンチからの指示を聞いているだけでもそれぞれのチームの個性が見えてきます。かながわクラブのベンチは比較的静かで、時折聞かれる声は「(誰かが前にいたらボールを)蹴らない! (ドリブルでボールを)運べ!」「(前が混んでいたらボールを)横に動かしたら…」「(ボールを)取られたら…? (取り返せ或いは取り返そうとする)」「休憩じゃない、捕まえろ!」「(次は)何する

の?」などです。

サッカーの魅力(楽しさ)のところでも触れましたが、自由にプレーできる楽しさがサッカーにはありますが、指導者の指示によってプレーを選択しているのは、投手が 1 球投げる毎にインターバルが入る野球と異なり、瞬きする間にも状況が一変してしまうサッカーの試合の中では対応できないのです。自由にプレーするには選手一人一人が自分で考え、プレーを選択しなければなりません。自ら考え、プレーを選択するためには普段から考えることを習慣化しなければなりません。こうしたことから、試合では指示をするというより考えさせるような声掛けを心がけているつもりです。

### 【お団子サッカーからステップアップ!】

サッカー経験者や海外サッカーなどをよくご覧になって目の肥えたお父様たちには、整然とグラウンドに散らばり、小気味よくパスをつなぐサッカーが魅力的に映るかもしれません。しかし、それは大人のサッカーであって、子どもは大人のミニチュアではありませんので、大人のサッカーを無理矢理押しつけることに何の意味もありません。逆に、今の段階では、子どもたちが通過しなければならないサッカーの形態があると考えます。お団子サッカーがその典型的なものと言えますが…。みんながボールを追いかけて、ボールを持ったらゴールを目指してドリブルを仕掛ける姿勢が、今の年代の子どもたちの技術の向上には欠かせないからです。

しかし、いつまでもそれでは限界が

きますので、次のステップに進む必要が生まれます。マラドーナでも5人抜き(1986年W杯メキシコ大会準々決勝イングランド戦)がせいぜいでした。ドリブルで抜けない時に、或いは自分ではシュートが決められない時にどうするかを考えることです。

大人の理想とするサッカーを押しつけるのではなく、ひとまず勝ち負けは置いておき、通過儀礼とも言えるこの年代で目指さなければならないサッカーを経験させなければならないと考えます。そして、子どもたち自身が試合の中で試行錯誤を繰り返したのちに、次のステップを考えられるようにしたいと考えます。

### 【自由が大好き！】

子どもたちは、基本的には自由が大好きです。自分が自由にできることに熱中します。その点では、サッカーは子どもたちにとって最適のスポーツと言えるでしょう。なぜならルールが単純で制限が少ないこと、ピッチ上では、360度どのように動くのかは自由意志に任されていることなどが挙げられます。更には、ハーフタイム以外は休憩がないので、キックオフからタイムアップまでは、基本的に指導者が指示を与えることができない(与えようとしても選手に届かない)のです。

しかし、子どもたちの試合ではグラウンドのサイズが小さいこともあり、ベンチに座った指導者の大きな声が子どもたちの耳に届いてしまいます。それを良いことに、子どもたちの一挙手一投足に、あれこれ指示を出して、大人のサッカーのミニチュア版を押しつける結果となるのです。こうした窮屈で

不自由なサッカーが、子どもたちにとって楽しいはずがありません。シンプルなルールで自由に動き回れるといった特徴を持つサッカーを、子どもたちには十二分に楽しんでほしいものです。

### 【試合と練習の関係】

試合では普段練習してきたことができたのかどうかを確認します。言い換えれば、それらの確認が試合をする意味ということになります。普段の活動では、試合でできるように練習しているのです。試合の場面で使うための技術なのだということが理解できれば、練習でも試合しながら(試合を想定して)の集中力で臨むことができます。そのことが技術の向上には不可欠です。練習の意味を百回説明するよりは、試合の中でできたのか？できなかったのか？を子どもたちに問いながら、課題(うまくできなかったこと)を意識させて、練習に臨ませたいと思っています。これからも、考えることの習慣化と自由とミスが許される環境を子どもたちに保証しながら…。

(佐藤 敏明)

### 幼児・小1

6月は予定していた対外試合が雨により中止となってしまいました。楽しみにしていただけに残念ですが、今後も対外試合の機会を増やしていきたいと考えておりますので、楽しみにしててください。

対外試合や練習試合では、我々大人がついつい熱くなってしまう場面が出てきます。試合時には、得失点や結果だけに一喜一憂せず、選手たち

の頑張りや成長に着目し、良いプレーを褒める温かい声援をお願いいたします。また、選手たちが伸び伸びと思いきりプレーできるよう、保護者席からの指示や過度な声かけはご遠慮ください。

おかげさまでクラブ員の人数も徐々に増え、活動に慣れてきた選手も多くなり、日々の活動がより活気づいていることを嬉しく思います。

引き続き、夢中になって活動に参加し、楽しみながら成長していけるよう取り組んでいきます。

(豊田 泰弘)

### Papas

#### 【かながわクラブ50、県五十雀前半戦は5位】

県リーグ五十雀3部は夏季中断期間に入りました。挑戦2年目の県50は6試合を終え、2勝1分3敗の勝ち点7。9チーム中5位と中位につけますが、自動昇格できる2位との勝ち点差は6、入れ替え戦進出の3位とは同5。昇格はあきらめていませんが、若干厳しい状況です。

新たなメンバーを迎えた今季は連敗スタートが響いています。初戦は押し気味で進めながら退場者を出し、第2戦は0-3から追いつきましたが終盤勝ち越されました。この2チームは現在の首位と2位。手応えがあっただけに歯がゆさが残ります。その後の4試合は復調。2勝1分1敗の勝ち点7を稼ぎました。うち3試合は無失点と手堅い試合運びができています。

今季の得点は6、失点は10です。4失点が2試合ありました。いずれも連

続失点でした。これは、ピッチ内で失点の原因分析ができなかったか、または分析結果をチームで共有できなかったかのいずれかでしょう。失点の原因分析は時にミスの指摘となりますが、失点が続くようでは勝てません。チームとして最適解を探したいところです。

得点6も決して多くはありません。ただ現在首位のチームから3点を奪った試合もありました。焦って前に蹴り出す回数が減り、中盤で小気味よく球回しできるようにもなっています。中盤が動いて球を受けてくれているからだと思います。私の体感ですが、昨年よりも得点期待値といますか、得点機会は増えているのではないのでしょうか。

9月再開の総当たりリーグ戦は残り2試合。相手はいずれも中位につけるライバル。ここを叩いてまずは3位との差を詰めたいところです。市50やパパススペシャル、練習試合もたくさん組みましたので、体力を落とさずに練習度を高めていきましょう。

(服部 利崇)

## ヨーガ

### 【シャンカ・プラクシャランを行いました】

シャンカ・プラクシャランとは別名ヴァーリ・サーラともいわれるヨーガの浄化法のひとつです。春と秋に行います。体温くらいに温めた生理食塩水を40程飲んで腸内洗浄を行うというものです。そんなに飲めないし、そんなことして大丈夫なのかと思われるかもしれませんが、何千年も前からインド

に伝わる素晴らしい健康法なのです。

人間の消化器官は口から始まり肛門まで続いています。その経路は単なるホースのような単純な形ではなく、うねうねと色々な方向に向かい色々な形を成し入り組んでいます。その様子をホラ貝に例えたのでシャンカ(サンスクリット語でホラ貝の意味)。プラクシャランは浄化法の意味です。文字通りホラ貝の様に複雑な人間の内臓を水で洗うのです。最近のマスタークレンズはこれに近いものといえるのかもしれませんが。

行い方はいたってシンプルです。体温程度に温めた生理食塩水(0.9%、つまり水1ℓに対して塩9g)を4~5ℓ用意します。(冷めないように保温できると理想的)

まず、浄化法がうまくいくようにヨーガの神様にお祈りをします。そして用意した生理食塩水をコップ2杯ほど飲む。さらに、決められた5つのポーズを5回ずつ行う。そして、コップ2杯飲む。これを繰り返していると30~40分でトイレに行きたくなります。すると見事にさらりと腸内に残っていたものが出始めます。

ここから2時間程かけて生理食塩水を飲み続け、ヨーガのポーズを行い続けると、やがて下から出てくるものは無色透明の生理食塩水のみとなります。そこで浄化は終了です。

その後はシャバアーサナ(仰向けで横になるポーズ)を1時間(ここで決して寝てはいけません。)行い体を休めた後で食事となります。

食べるのはキチュリという、豆(イエ

ローミングダル)とインディカ米(バスマティライス)で作ったお粥にギーというオイルを溶かしたもののみ。浄化法を行った当日はこのお粥には塩も入れません。浄化法を行ってから3日間はこのキチュリのみ食べることができます。(2日目からは塩を入れてもOK)

当日は好転反応のために少し体がだるく感じたりはしますが普段とそんなに変わった感じはしません。エネルギーレベルが下がっているので激しく動いたり、騒いだりすることは避けて心静かに過ごします。

こんなことで本当に体に効果が出るのかと思ってしまいますが、その後は体が軽く、胃腸も重さがとれます。よく眠れますし気持ちも穏やか。全てがチューニングされた感じでした。

この素晴らしい浄化法を行ってみたいと思う方はおられますか?もし良かったら次回、秋に行うときには是非ご一緒しましょう。

(伊藤 玲子)

### 伊藤玲子先生のCD 新発売！ 聴く！グナヨーガ

 <p>聴く！ グナヨーガ チェア</p> <p>収録時間：52分 ポーズ写真入りブックレット 8ページ</p>	 <p>聴く！ グナヨーガ フロア</p> <p>収録時間：59分 ポーズ写真入りブックレット 12ページ</p>
--	---

★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