

Tricolor

大会・公式戦結果

YOUTH

【県クラブユースリーグカップ】

vs 綾瀬 FC 1-1 PK(4-3)○

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs ライオンズランド FC 0-13●

小 6

【日産 CUP U-12】

vs 鶴が台スパイダーズ 1-0○

vs FC 中原 1-3●

【神奈川区選手権】

vs 三ツ沢ダックス 4-0○

vs EM SC 2-5●

小 5

【横浜市長杯】

vs FC 上山 6-0○

小 4

【日産 CUP U-10】

vs ELAN ユナイテッド 3-3 PK(3-2)○

vs 羽鳥 SC 3-0○

vs 秦野本町 SS 2-4●

小 3

【区リーグ】

vs EM SC 3-0○

vs FC Corvos 3-1○

vs FC Corvos 3-4●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【2025 シーズン組み合わせ】

かながわクラブ TOP チームは 2025

年シーズンも 2 部で戦いますが、先日 2 部リーグの組み合わせが決まりました。2025 シーズンは 2 部のブロックが一つ増え A、B、C の 3 ブロックになり、各ブロック 15 チームでリーグ戦を行います。かながわクラブは A ブロックに入り、イトゥアーノ FC 横浜、Develop YAMATO FC、など 1 部での経験のあるチームがひしめくブロックで戦うことが決まりました。まだ、3 部からの昇格戦が行われており、全チームが出そろっておりませんが、各ブロック 1 位になることが 1 部への昇格の最低条件になります。最終的に要綱は発表されておりませんが、各ブロックの 1 位同士で順位決定戦を行い、3 チーム中 2 チームが 1 部昇格という、狭き門になります。

TOP チームは監督からのチームコンセプトも発表され、それをベースに精力的にトレーニングを行っています。今シーズンは 1 試合も負けることなく 1 部昇格を目指しています。リーグ戦は 4 月開幕になります、今後の TOP チームにご期待ください。

【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/JUNIOR YOUTH

YOUTH は新規メンバーが加わり、とても良い雰囲気での活動ができています。

負けたら終わりの県クラブユースリーグカップの 1 回戦 vs 綾瀬 FC では、一人ひとりの能力(技術・強さ・スピード等)は圧倒していたのにも関わらず、結果的には 1-1、PK でぎりぎり勝利し

ました。しかし内容は満足できる試合ではありませんでした。チームとしてさらに成長することが必要だと感じた試合でした。チームがより良くなるために一人ひとりが課題をみつけ、意見を出し合い改善できるようにしていきます。

お互いのプレースタイルを理解できてきたところで、ポジションを確定していき役割を明確にしていこうと思います。トレーニングの際も自分のポジションと紐付けて常に考えてプレーしていっていきましょう。

JUNIOR YOUTH は U-15 リーグが始まり初戦は大敗してしまいました。昨年よりも一つ上のリーグで相手のレベルが格段に違うこと、人数が少なく小 6 が試合に出なくてはいけないことでうまくいかない事が多いと思います。ですが、うまくいかない事が多いほうが人は大きく成長していくと思います。うまくいかないなら、どうしたらうまくいくかを常に考えて行動すること、小 6 がいて負けて当たり前ではなく、限界を決めずに自分がやってみる、チームを勝たせてやるという強い気持ちが選手たちにはまだまだ足りないと感じました。いつも通りトレーニングしては大敗の試合が続くと思います。自分に厳しく、考えながらプレーする習慣をつけて小 6 の選手たちを引っ張って行ってまずは 1 勝を目指して頑張っていくでしょう。

(今川 暉一朗)

小 6

小 6 でいられるのも残りわずかとなりました。中学生になってから苦労し

ないように少しずつ自立して、日頃から自分の行動に責任をもって常に考えながら生活、サッカーをしていきましょう。

8 人制で行う最後の公式戦、日産 CUP では 1 回戦 vs 鶴が台スパイダーズは 1-0 でギリギリの試合でしたが内容では圧倒していたし、走る量も増えたと感じた試合でした。決定力だけは成長が感じられなかったですが…

2 回戦 vs FC 中原では 1-3 で負けてしまいました。レベルが格段に違うと感じた試合でした。特に止める・蹴るの基本技術を動きながら正確にできていること、ドリブル時のボールの持ち方、選択肢を多く持ちながらプレーしていく中原の選手たちは素晴らしく、うちの選手たちに全くないものでした。チーム全体で守ることしかできず、選手たちもとても参考になったと思います。結果は負けてしまいましたが、8 人制最後の試合が中原さんで良かったなと思っています。

11 人制の公式戦、神奈川区選手権では準決勝で負けてしまいました。小 6 だけで 11 人制の練習は少しだけしかできていませんでしたか、大人用のフルコートの中で攻守にわたり全員がハードワークすることはできていたと思います。正しいポジショニングが取れていなかったり、しっかりとボールが蹴る事ができなくて相手に取られてしまったりと課題はたくさん見つかりました。

また、U-15 リーグの初戦も小 6 には参加してもらいました。大敗してしまいましたが、みんな頑張っていたと思います。基本技術、身体能力でも勝て

ない相手にどのように挑んでいくか考えながらプレーしていきましょう。

もうすぐ中学生ですし、フルコートで試合をすることは当たり前になってきます。U-15 リーグにただ参加するだけでなく、この経験を必ず次に活かしていきます。

(今川 暉一朗)

小 5

現在参戦中の横浜市長杯において、無事に 1 回戦を勝利することができました。ボールを持っていないところでの準備、ボールを持った時のプレー判断の速さや質において、普段から取り組んでいる成果を存分に発揮することができた試合となりました。緊張するトーナメント大会の 1 回戦で伸び伸びといつも通りプレーすることができ、選手たちの成長を実感することができました。

また、2 回戦に向けて、日頃のトレーニングにおける取り組み姿勢やチーム全体の雰囲気も非常によく、日々成長を実感することができております。

ぜひ 1 試合でも多く試合を経験することにより、今大会を通して選手たちがより成長できるように、引き続き取り組んでいきたいと考えております。

(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。先日の日産カップでもたくさんの応援をありがとうございました。今回の大会でも

サッカーの難しさを改めて感じる事ができました。特に 1 試合 40 分間の中でも試合の流れというものがあり、それを自分たちのペースに持っているのに苦労した 2 日間でした。これから高学年に差し掛かるにあたり、サッカーの試合の中で必要なプレーを技術的にはもちろん、頭の中でも理解して実践していく必要があると感じています。

サッカーは判断から実行の連続です。それを試合の時間やコートのごどこポジションでのプレーなのか、仲間や相手の状況を踏まえた上で判断していかねばなりません。そう言った判断のきっかけというのは普段の練習や試合からも少しずつ伝えてチームに浸透させていく必要があります。

少しずつではありますが、少しずつサッカーが競技に近づいていくよう今後もアプローチさせていただきます。引き続きよろしく願いいたします。

(青木 達也)

小 3

ここ最近の練習や試合において、考えて判断してプレーを実行している場面が増えてきているように感じています。これまでは何も考えずに、来たボールをただ蹴り返していたり、やみくもにドリブルしてみたりする場面が目立ちました(決して悪いと言っているわけではありません)が、自分より状態の良い味方にパスをしたり、相手にとられないスペースにボールを蹴ってみたり、相手のいない方向へドリブルしてみたりと、考えてプレーしている場面が増えてきております。非常に良い

傾向ですので、引き続き選手たちを刺激して判断を引き出しながら、適切な設定や人数や強度を意識して取り組んでいきたいと思えます。

ただ一方で、練習や試合中に今自分は何をすべきかを考えられなかったり、集中力が続かない選手がまだまだ目立ちます。練習中や練習の合間において、今自分は何をすべきかをもう少し意識して取り組めるようにしていつてもらいたいと思えます。日常生活において、今すべきことを判断できるようになることは、サッカーのプレーにも大きく影響を及ぼすと考えております。

(栗城 聖也)

小 2

【試合で成長！】

公式戦、交流試合を問わず、試合を行う意義を「普段の活動で身につけた技術を、ユニフォームの違う相手に対して、どれくらい発揮できるのかを確認するため」と子どもたちには常々伝えています。単純に「試合は楽しい」という側面もありますが、やはり、自分の技術がどれくらい通用したのか、或いは、しなかったのかを、子どもたちには振り返ってもらいたいところです。

そういう意味で、少し子どもたちの成長が感じられた場面がありました。ある試合の後で、号泣する選手がいました。相手との接触プレーで痛んだのかと思い、「怪我したの？」声を掛けましたが、そうではありませんでした。

その選手曰く「あんなにたくさん練

習してきたのに、試合に勝てなくて悔しくて…」とのことでした。試合に負けて悔しい、うまくプレーできなくて悔しいという感情が湧いてくることはとても大事なことです。悔しさは試合に臨む際に、常に子どもたちに伝えている「一生懸命にプレーをする」ことをやり遂げた結果生まれる感情だからです。手を抜いてプレーをすれば、「今日は本気じゃなかったから…」と自分に言い訳することもできますが、一生懸命にプレーをした結果であれば、自分の不甲斐なさやプレーの稚拙さを容赦なく痛感させられることとなります。

試合に負けたことを自分のこととして受け止め、自分と向き合う姿勢から悔しさがこみあげてきたのでしょうか。自分と向き合う姿勢が感じられて、少し成長したことをうれしく思った瞬間でした。

【悔しさを糧に！】

その後、その選手に伝えたことは「悔しい気持ちは大事。試合に負けた悔しさ、うまくプレーできなかった悔しさを、それだけで終わらせずに、何が足りなかったのかをコーチと一緒に考えるきっかけにしよう。そして、足りなかったものを補うために、うまくできなかったことをうまくできるようにするために、次の活動から、また練習に臨もう。コーチも一緒に何が足りなかったのかを考えて、次の活動に活かすつもりだから…」と。

最初にも述べましたが、試合は、身につけた技術がどれくらい通用するのかを確認するために行います。試合に負けて「面白くなかった…」

で終わらせてはストレスがたまるだけです。勿論、勝っても、単に楽しかっただけで済ませては進歩がありません。試合に勝っても、負けても、もっとうまくやりたいという気持ちを忘れないようにしてほしいと思います。

【ミスを楽しむ！】

もう一つ試合を通じて気がついたことがあります。それは、相手の失敗したことに對して面白がる場面があったことです。以前にも述べましたが、本来サッカーはミスに伴うスポーツです。サッカーのプレーのほとんどが、意のままに動かせる手ではなく、立ったり移動したりする手段としての役割が主の足で行わなければなりませんから。

ミスが当たり前のサッカーにおいて、ミスしたことを笑うのは天に向かって唾を吐くようなものです。いずれ自分たちに嘲笑の嵐が降りかかってくるようになります。特に相手チームに対しては失礼極まりない行為と言えるでしょう。これに関しては、試合後に懇々と子どもたちを諭しました。相手(敵ではありません)チームの選手たちも仲間であること、仲間である相手がいなければ試合ができないこと、自分のチームの仲間だけでなく、相手を大切に思う気持ち(リスペクト)を持たなければならないということ…かながわクラブでは、サッカーが上手になることは勿論大切ですが、一人の人間として成長することも同時に大切にしたいと考えています。

【大事なのはミスの後…】

最近の傾向として、子どもたちがミスを必要以上に恐れている(?)ので

はと感じています。テストで100点満点以外は意味がないと叩き込まれているのでしょうか?「0か100か?」の2択しかない世の中になってしまったのでしょうか?「うまくできなければ意味がない」とか「失敗するくらいならやらないほうがまし」とかといったネガティブな発言をよく耳にするようになりました。当然試合中でも、うまくできなければ「あ〜あ」と諦めてしまったり、失敗すると不貞腐れてしまったりする選手も見られます。

ミスをするのが当たり前のサッカーにおいて大事なことはミスの後なのです。積極的にチャレンジしてミスすることは全く問題ありませんが、ミスした後に何をすることが選手たちには問われるのです。ですから子どもたちには、「(ボールを)取られたら、取り返せ!」と常に言い聞かせています。それでも、ミスの後はしょんぼりしてしまうことが多いようですが…。そうではなく、シュートをミスしたら相手のゴールキックやパントキックに備えてダッシュで自陣に戻るとかボールを奪われたらすぐに奪い返そうというアクションを起こすということが求められているのです。

前回「自己表現」「責任感」ということでも述べましたが、ミスに対しては、責めるのではなく、何をしてほしいのかを伝えましょう。また、ボールを奪われたら、責任をもって奪い返そうという気持ちを見せることです。

かながわクラブでは、子どもたちにグラウンド上で100%の自由を保証し、ミスが許される環境を提供します。ですから、子どもたちには、自らの頭で

考え、決断し、プレーを選択することとミスを恐れずに前向きで積極的なプレーを心がけてほしいものです。誰も完璧ではないから、向上心を持つことが大切なのです。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

選手たちは、毎回全身で楽しさを表現しながら夢中になって練習に取り組んでくれております。夢中に練習に取り組んでいることが、最もサッカーがうまくなること、最もサッカーが好きになることに繋がると考えております。選手の成長速度や技術レベルや得意なことには差があり、どんな練習において夢中になれるかは個人差があるかとは思いますが、ぜひまずはどんな練習にでも楽しみながら夢中になって取り組んでもらいたいと思っています。

選手たちが夢中に取り組んでいるかどうかを重視して、練習メニューの内容や強度や時間を決めているつもりです。引き続き選手たちの夢中を引き出して、楽しみながら成長していただける環境を提供できるよう心掛けて取り組んでまいります。

(豊田 泰弘)

Papas

昨年末にKSSLのOver50の登録を横塚さんに担当いただき実施させていただきました。

Over40につきましては、一般社団法人神奈川県サッカー協会(FAKJ)Over40の登録を進めています。詳細

決まりましたら角木さんからご案内させていただきます。

FAKJ・Over40 の登録ができ次第、横浜市リーグの Over50・40 の登録作業を行わせていただきます。

昨年同様に県リーグ関連に登録の方は自動的に登録を予定しています。横浜市リーグのみ登録の方は随時募集していますので是非ご参加ください。

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。横浜市リーグのみ登録の方の年間登録費用は昨年同様に4,000円程度を予定しています。是非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。

(瀬長 義男)

ヨーガ

【インド哲学】

今年は5月にインドより私の師匠を日本にお迎えすることになりました。ネタラという、ヒマラヤの麓にある場所からの来日です。心地よい風が吹き渡る田園風景が広がり、冷たく清らかな水が流れる母なるガンジス川の源流近くまで歩いていくことができる場所です。先生のヨーガレッスンは、ネタラのその空気感そのものです。

その先生のレッスンの参加募集を昨年12月に開始したところ、わずか5日で定員を超えるお申込みをいただきました。本当にうれしいです。ありがとうございます。その皆様のお気持ちに答えられるような楽しいクラスとなるようにと今から準備を進めています。

ところで、インド現地でのヨーガのレ

ッスンは日本とは少し違うスタイルで行われます。一番違うのはクラスの最初と最後にマントラを唱えたり、瞑想の時間があつたりすることです。

日本でのクラスは通常はそういった要素を入れずに進めている場合が多いですが、この機会に、皆様にアーサナ(ポーズ)以外のヨーガの要素にも触れていただけたらと思っています。でも、マントラや瞑想をより楽しむためにはインド哲学を理解する必要があります。これがなかなか難解です。そこで、分かりやすく楽しくインド哲学への理解を進めることができるようにと、資料作りをしています。

人に物事を伝えたり教えたりするには、まず、自分がきちんと内容を理解する必要があります。以前に学んだことを復習したり、考えたりとしていると、新たな疑問が芽生えることもあります。皆様のためにと思い取り組み始めた資料作りですが、結果として私自身が理解を深めることにつながっているようです。

インド哲学を教えてくださいの方々と私。私とインド哲学をお伝えしたい方々。ヨーガの縁でのつながりに、暖かさ、有難さを感じ、とても幸せな気持ちで資料を作成しています。

(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



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