

# TRICOLOR

## かながわフェスティバルについて

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・木)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。年に一度の最大のイベントであるかながわフェスティバルをぜひ楽しみにしててください！

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・木)

■時間：9:00-12:00

■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)

■協賛金使途

会場使用料等に充当します。

■申込方法

メール又はFAXにて事務局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

■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

## 大会・公式戦結果

### YOUTH

#### 【県クラブユースリーグカップ】

■準決勝

vs FC AIVANCE YOKOSUKA 1-7●

### JUNIOR YOUTH

#### 【県U-15リーグ】

vs シーガルズFCセカンド 0-9●

vs 横浜ジュニオール tesouro 0-2●

vs エストレーラFC 0-5●

### 小6

#### 【神奈川区少年選手権】

■3位決定戦

vs ライフネットSC 2-1○

### 小5

#### 【横浜市長杯】

vs 港北FCジュニア 2-0○

vs さちが丘FC 0-1●

### Papas

☆Rec

#### 【市リーグOver50】

vs 神工50 2-1○

## 今、グラウンドでは・・・

### TOP

#### 【県リーグ開幕まで1か月】

県リーグ開幕まで1か月となり、精力的に練習とトレーニングマッチ(TRM)を行っています。かながわクラ

ブ TOP チームの練習は、社会人が多いチーム編成のため、短い時間で内容の濃い練習で、おそらく他のどのチームよりもハードな練習をやっています。この練習のおかげで、選手たちは 90 分フルに動ける体力も付き、運動量ではどのチームにも負けないと思います。

この時期は、入会希望の練習生も多く来ますが、最初からフルメニューの練習にはついてこれません。しかし、これを続けていくと全試合フルに戦える体力も付いてきます。

現時点で練習生も含めると、30 人近い大所帯になってきましたが、練習も TRM も活気にあふれ充実しています。開幕が待ちきれないところですが、2 部の開幕戦は 4 月上旬です。まだ日時は決まっておられません。決まり次第 HP 等でお知らせします。

今シーズンは 1 部復帰を目標に頑張りますので、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/JUNIOR YOUTH

YOUTH は神奈川県クラブユースリーグのカップ戦(下位トーナメント)の準決勝 vs AIVANCE 戦が行われましたが惨敗してしまいました。今のメンバーは一人ひとりの技術はしっかりしていると思います。しかし、自分の好きなプレーをやっている選手、チームのために動けない選手、気が緩んでいる選手、現状チームにまとまりがない用に感じます。

4・5 月でクラブユースの関東予選が始まります。チームが目指すべき目標を明確にし、やるべきこと・どういサッカーをしていくかチームで統一していきたいと思います。

JY は現在 U-15 リーグが行われています。なかなか勝ち点を獲得する事ができていませんが、試合をやっていくごとに少しずつ良くなってきているし、全員が戦う事ができています。ただ、ここで満足する事なく日々成長していかなくてはなりません。厳しい試合が続いていますが、間違いなく素晴らしい環境で試合ができています。中 2 が今まで以上に力を発揮しなくてはいけないことで一人ひとりが戦ってプレーでチームを引っ張っているなど感じるシーンが多くなっていると思います。継続していき、更なる成長が楽しみです。

中 3 も受験が終わり戻ってきました。このメンバーでサッカーができるのも少ないので、積極的に参加してサッカーを楽しんでいきましょう。

(今川 暉一朗)

## 小 6

小 6 としての活動も残りわずかとなりました。最後の公式戦の神奈川県選手権の 3 位決定戦では勝利を収める事ができました。

また、現在行われている U-15 リーグも積極的に参加していただきありがとうございます。おかげさまで試合ができていますこと感謝申し上げます。なかなか結果を出す事ができていませんが参加してくれている子たちは一生懸命プレーしていますし、予想以

上に全員戦えていてびっくりしています。試合をこなしていく度に成長していますし、何より考えてプレーしている人がほとんどだと思います。普通にプレーしては勝てない相手にどうやって戦っていくのか、もちろんチームの戦術はありますが細かい立ち位置までは指示していません。この U-15 リーグを通して大きく成長してくれると思います。引き続き頑張ってください！

2 年間この学年の子達を担当しましたが、ボールを扱う技術はすごく上手になったなど感じるし、何よりサッカーに対して本気で取り組む選手が増えたなど感じています。2 年間よく頑張ってくれたと思います。

保護者の皆様、至らなかつた点もあつたかと思いますが、ご理解ご協力のほどありがとうございました。今後もお子さんのサポートをよろしくお願いたします。

残り少ない活動を楽しみましょう！

(今川 暉一朗)

## 小 5

市長杯は3回戦での敗戦となりましたが、選手たちは大会を通して、成長した姿を見せてくれました。

敗戦となった試合も、全員が出場しそれぞれ選手が持っている個性を發揮してすばらしいプレーを見せてくれました。セットプレーからの一失点で敗れてしまったものの、決定機も何度も作り、どちらが勝ってもおかしくない好ゲームであったと思います。

また、大会期間中の数週間でのトレーニングやトレーニングマッチや上

級生との紅白戦等をモチベーション高く取り組むことにより、よりたくましく成長することができました。

全体的に強度の低さ、運動量、基本技術等、まだまだ課題はたくさんありますが、選手それぞれが個性を發揮して良い部分を伸ばしてくれていることを実感することができて非常に嬉しいです。

4月からは小学生の最高学年です。引き続きそれぞれの良い部分を伸ばしつつ、課題を少しずつ改善しながらさらに成長していってほしいと思います。

(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。さて、今年度も残すところ1ヶ月となりました。皆様にとってどのような1年間だったでしょうか。

4年生のサッカーというのが高学年に向けて、サッカーが今までより競技的になっていく学年であります。また公式戦が増えて、ただ試合をこなすだけでなく、この試合を勝つと上に行ける、負けると大会が終わるなど精神的にも色々な経験をしながらサッカーをした1年だったのではないのでしょうか。たくさんの経験の中で子供達が1つのチームとして、1人のサッカー選手として成長してきていると思います。まだ試合を見ていると、もどかしい部分は多くあると思います。なぜ今蹴らないんだ、なぜあそこにかかないんだ。その気持ちをグッと堪えることが子供達が自分たちで考えるきっかけを作る

チャンスになります。今のはどうだった？あの時どうだった？振り返り考える時間が子供達にとって大切だったりします。そう言った時間を一番作ることができるのがお家に帰ってからの時間だと思います。是非これからも子供達の成長を温かく見守っていただきながらたくさんコミュニケーションをとっていただければと思います。

(青木 達也)

#### 小3

この1年で個人としてもチームとしても、試合結果を含めて大きく成長することができたと実感しています。最近では、区リーグ、交流戦において、練習でやっている事が試合で出来ている選手が多く、テンポよくボールを動かせるようになり、ボールを持っていない選手が空いてるスペースでボールを受ける姿が多く見られ素晴らしい事だと思います。どの選手が出てても良いプレー良い声かけ続けて出来ていてとても嬉しく思います。

一方で、練習中や試合のウォーミングアップの際に、どうしても集中力が欠けてしまい他の選手に余計なちょっかいを出す選手がいます。もう少し仲間をリスペクトし、活動中はピッチ外においても、今やるべきことを考えて行動できるようになってほしいです。

練習の際ですが、ここ最近忘れ物が増えてきているので、帰る前に必ず確認しをして帰りましょう。荷物の準備や片付け等、身の回りのことを自分でやれるようになることは、サッカーのプレーにも繋がります。いつまでも保護

者任せにするのではなく、自分一人ですることができるを少しずつ増やしていけるようにトライしてみてください。

(栗城 聖也)

#### 小2

##### 【ストリートサッカー】

かつて、ブラジルの貧しい子どもたちは、プロのサッカー選手を夢見て、布切れを丸めたものをボールに見立て、街中の通りで必死にサッカーに興じていました。このようなストリートサッカーは遊びであるとともに、彼らにとって、プロサッカー選手になる第一段階でもあったのです。プロサッカー選手になることは貧しさから抜け出す唯一の方法でした。ブラジルの子どもたちは、こうした遊びのサッカーを通じて、サッカーの様々な技術やマリーシアを身につけていったのです。

ヨーロッパにおいても同様に、遊びのサッカーの重要性が認められています。しかし、ユルゲン・クロップ(かつてドルトムントやリバプールにおいて監督を務め、現在はレッドブルグループのグローバルサッカー部門責任者)はドイツにおけるジュニア年代のサッカー人口について「年間30万人の新規登録があるが、全体では選手数は微増。その理由としては途中でやめる子どもが多い」という問題点を挙げています。

更に、「子どもたちがサッカーのトレーニング以外にサッカーをする場所がどんどん減ってきていることを認めること。そして、かつてのストリートサッカーをトレーニングに持ち込まな

なければならない。そうでないと、十分なサッカーを学ぶ時間を作ることができない」と興味深い提言とともに、「ジュニア年代では、週に1回のトレーニングと残りの6日は遊びのサッカーで過ごすことが理想だが、近年、遊びのサッカーを大人がオーガナイズせざるを得ない状況にあるのだ」とも述べています。

日本でもご多聞に漏れず、治安や交通事情の悪化、社会情勢の変化などに伴い、平日に遊びのサッカーをする子どもたちの姿を見ることが少なくなっています。3年生になると、大口台小学校での平日の練習が加わりますが、遊びのサッカーが気軽にできない現代では、せめて水・金曜日に平日のサッカーに参加してほしいところです。

### 【サッカーを通じて人間としての成長を！】

ある日の活動中に、トレーニングの意図を説明しようとして、子どもたちがこちらに集中するのを待っていると、ある選手が「コーチに怒られるぞ。話をやめろ！」と世間話に夢中になっている選手に注意しました。「怒られるから話をやめろ」という発想は好ましくないと思います、「コーチに怒られるから話を辞めるのではなく、今何をすべきときなのかを考えてほしい。自分でして良いことか悪いことかを判断できるようになってほしい」と全員に伝えました。サッカーのルールはたったの17しかありません。それ以外は自らが判断することを要求されるスポーツでもあるのです。まずは、サッカーがうまくなりたいのであれば、自ら善悪

の判断基準を持たなければなりません。

また、試合の際に、約束を守れなかった選手がいました。その選手曰く「〇〇君がやったから、俺も…」とのこと。〇〇を呼んで尋ねると「コーチにばれなければ大丈夫だよ」と誘われたとのこと。このケースでも同様に、コーチに知られなければ何をしても良いという考え方は危険だと思い、ルール違反をした選手たちに「コーチにばれなければ、何をしても良いのだろうか？ そうではなく、自分でして良いことなのか悪いことなのかの善悪の判断ができるようになってほしい」と伝えました。サッカーにおいては他のスポーツに比べ比較的少ない制約(ルール)の中で、プレーに迷ったときには自ら判断して選択しなければなりません。サッカー選手としてだけではなく人間として善悪の判断基準を持ちましょう。

アーセナルの育成ダイレクターであるペル・メルテスアッカーは「プロサッカー選手になれるのは優れたタレントのうちでわずか1%。(指導者としては)サッカーを中心としながらも、人生において助けとなる価値観を伝えていくことを大切にしなければならない」と忠告し、日本サッカーの父と言われるデットマール・クラマーさんは「サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする」と名言を残しています。かながわクラブでは、子どもたちを、サッカーを通じて人間的にも成長させたいと考えています。サッカーが上手になることは勿論ですが、それ以上に一人の人間としても成長し

てほしいところです。

### 【ミスの後、どうするか？…】

先月に続き、ミスの後の話をしたいと思います。元1FC ケルン育成統括部長のクラウス・パクストが「サッカーはつながりのスポーツだ。誰かが一度ミスをしたらパスをもらえないなんて馬鹿げている。逆だよ。どんどんパスを送ってあげればいい。何度もチャレンジしていいのがサッカーだ。ミスをしたら、そのことを認めて、そのミスを取り戻すために頑張ればいいんだ」とミスした後どうすればよいかを言っています。また、「サッカー的な思考を持てるかが重要なポイントだけど、それはサッカーの中でしか身につかない」とも。

このようにミスの後には、そのミスを取り戻すために何をすることが大切だということが分かってもらえると思います。更には、約束を破ってしまった選手たちには試合への出場停止を課すとともに、「悪いことをしてしまったら、素直に謝ること」を説きました。ほんの少しの出来心で悪いことをしてしまったことは仕方ありませんが、悪いことをしたことを認め、素直に謝ることができるようになってほしいと思います。これは人間の成長という面からもとても大切だと思います。サッカーを通じて、是非身につけてほしいことです。

(佐藤 敏明)

### 幼児・小1

先月もトレーニングマッチを行い、参加した選手たちは、雪がちらつくなか元気いっぱいなプレーを見せてく

れました。体が大きくスピードもキック力もある相手チームの選手にやられてしまうシーンも多く見受けられましたが、選手たちは最後まで元気いっぱいトライしてプレーすることができていました。

この時期の対格差や身体能力の差による失点等はあまり気にする必要はありません。どうやったら自分よりも大きく強く速い選手に対して良いプレーをすることができるか、色々と考えて失敗を恐れず何度もチャレンジしていつてもらいたいと思います。

練習では、一人一人がボールに触れる時間を確保しボールコントロール技術を向上させつつ、ボールをただ蹴り返したり何も考えずにドリブルするのではなく、どこに蹴った方が良いのか、どちらの方向にドリブルした方が良いのかを考えるようなトレーニングを行っております。

この時期の選手たちは、成長速度の差に伴う、体格や身体能力や集中力に大きな差がありますので、他人と比較することにあまり意味はありません。それよりもできることが増えていることに着目して、失敗を恐れず思い切りチャレンジしながら引き続き成長していつてもらいたいと思います。

(豊田 泰弘)

## Papas

### 【市リーグ Over50&40】

横浜市サッカー協会シニア委員会が主管を務める横浜市民マスターズスポーツ大会(市リーグ)にかながわクラブ Papas から Over50、Over40 の 2 チームが参加しています。

例年の試合数はリーグ戦が 5 試合、順位決定戦が 2 試合、交歓試合が 1 ~2 試合となっています。試合会場は天然芝の三ツ沢陸上競技場、日産 F 小机、新横浜公園運動広場、人工芝の SFP、谷本公園、玄海田公園等になっています。

また、リーグ戦各組 2 位以上で勝ち上がればニッパツ三ツ沢球技場でゲームを行うチャンスがあります。Over50、OVER40 とともに県リーグの合間を縫ってのスケジュールなので土日連戦になる可能性もあり、スケジュール調整を皆さまよろしく願いいたします。

2025 年度の登録は 3 月 10 日に提出予定ですが、追加登録は随時可能ですので未登録の方はご参加の検討をお願いいたします。

それでは 2025 年度ニッパツ三ツ沢球技場を目指して壮年サッカーを楽しみましょう。

(瀬長 義男)

## ヨーガ

### 【ジャラネティレッスン】

ヨーガには 6 つの浄化法があります。

- ①ネティ: 鼻の浄化法
- ②ダウティ: 消化管上部の浄化法
- ③バスティ: 消化管下部の浄化法
- ④ナウリ: 腹筋の調整法
- ⑤カパラバティ: 肺と気管支の浄化法
- ⑥トラータカ: 視線の調整法

5 つ目のカパラバティはいつものレッスンの中で皆様と一緒にしています。ですが、他の浄化法はなかなか取り組む機会が少ないものです。

昨年末に一度、オンラインでネティ(鼻の浄化法)のひとつであるジャラネティ(水を使ったネティ)のレッスンを行って見たのですが、なかなかの好評でした。そこで、今回はオフライン(現地)でのジャラネティレッスンを実施してみました。

当日、会場に集まった皆様はネティポット(浄化法用の容器)を手に不安な表情です。鼻に水を通すわけですから「痛いのではないか。」とか「難しくできないかも。」など確かに不安かもしれません。ですが、少し説明をした後に、私自身が皆様の前でジャラネティを行ってお見せすると「全然痛くないみたい。」「結構できるかも。」と気持ちが大きく変わります。なにせ、私がジャラネティを行いながらしゃべって説明をしているのですから。不安は一気に解消し全員が見事にジャラネティの行い方を習得されました。

ジャラネティの効果は抜群です。鼻づまりで息ができずに苦しい状態で参加された方も帰りには晴れやかな表情でスキップしそうなくらいでした。他の方々も行ったあとの呼吸の心地よさに感動されていました。ぜひ、ご家族やご友人にも教えていただき、素晴らしいヨーガの浄化法が広がることを、そして花粉症の季節を健やかに乗り切られることを願っております。

(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