

Tricolor

大会・公式戦結果

TOP

【県社会人サッカー2 部リーグ】

vs Saltista 橋本 1-0○

YOUTH

【県 U-18 リーグ】

vs 相模原高校 2-6●

JUNIOR YOUTH

【県 U-15 リーグ】

vs 相模原みどり 0-7●

【県 U-13 リーグ】

vs FC 湘南ホワイト 0-1●

vs ヴィクトワール S.C 0-0△

vs CIELO FC 2nd 5-1○

小 6

【JFA U-12 リーグ】

vs あざみ野キッカーズ 0-2●

Papas

☆Rec

【県五十雀 3 部リーグ】

vs FC 中沢シニア 50 3-1○

vs 湘南ペガサス 50 1-2●

今、グラウンドでは・・・

TOP

【リーグ戦終盤】

10 月 19 日に県リーグ戦 1 試合を行い、1-0 で Saltista 橋本に勝利しました。相変わらず得点力不足なのですが、今シーズン好調の Saltista 橋本に対し前半にあげた虎の子の 1 点を最後まで守り切りました。今シーズンの失点は現時点で 13、これはリーグ 3

番目に少ない数字です。守備の意識は攻撃陣の前からのプレッシャーもあり、サイド攻撃に対しての DF ラインの左右への移動、それと選手間同士のコミュニケーションにより守備位置や相手の選手のマークの受け渡し、相手布陣によっては 3 バック、4 バックの配置転換など統率の取れた守備ができています。証拠だと思います。

県リーグは残り 2 試合となりました。最後の力を振り絞って県リーグ上位へ食い込みたいと思っています。引き続き応援よろしくお願いいたします。

【今後の試合日程】

■11 月 9 日(日) 17:05 キックオフ

vs DeveloopYAMATO FC

@大和ゆとりの森

■11 月 16 日(日) 19:05 キックオフ

vs FC SOCIOS

@しんよこフットボールパーク

(中本 洋一)

YOUTH

10 月は U-18 リーグ最終節がありました。雨により土のグラウンドに大量の水溜りがある状態で試合が行われました。結果は負けてしまいましたが、選手全員が最後まで戦っていたと思います。全員が個人の良いところを引き出し、悪いところはチームでカバーしている姿も見られ、とても良い雰囲気です。試合ができていると思います。チームとしてやらなくてはいけないことも明確になってきたので全員が理解し今後の公式戦を戦ってほしいと思います。U-18 リーグは終わってしまいましたが神奈川県ユースリーグ

がまだ残っていますので、U-18 リーグでの悔しさをこの公式戦にぶつけていきましょう。

(今川 暉一朗)

JUNIOR YOUTH

10月の中3にとっての最後の公式戦(U-15 リーグ最終戦)が行われました。今まで厳しい試合が続いていましたが最後の公式戦は全員で声を出して盛り上げて試合に挑みました。声だけでなくプレーでも競り合い・球際の強さを発揮できていましたし、攻守の切り替えに関しては今までのどの試合よりも良く素晴らしい試合でした。これから受験勉強に切り替わっていくと思いますが、ユースの公式戦もありますので今後のためにも積極的に参加していきましょう。

中1はU-13リーグの1stステージが終了しました。この公式戦を通して課題がたくさん見つかりました。トレーニングでやっていることは少しずつ出せているなどは感じていますがメンタル面がまだまだ幼いなど感じています。チーム全員で勝利を掴んでいくために足りないものがたくさんあります。喋る選手が少なくコミュニケーションが全く取れていなかったり、ミスの人をのせいにしまったり、ミスに対して次はやってやるんだという強い気持ちも足りていないなど、一人一人が成長する・試合に勝利するという意識が弱い気がしています。

すぐにU-13リーグ2ndステージが始まります。そういった意識のところで相手よりも違いを出せていけたらなと

思っています。結果が全てではないですが自信を持って勝利に対して強い気持ちを持って公式戦を戦っていきましょう。

(今川 暉一朗)

小6

10月をもってU-12後期リーグの全試合が終了いたしました。結果としては、目標としていた順位には届きませんでしたが、上位チームに勝利する試合があったり、敗戦した試合でも内容としては互角以上に戦えた試合も多く、選手たちは大会を通して成長することができたと感じています。

6年生の選手たちは、後期リーグ開始当初は自分の持ち味を十分に発揮できず、消極的なプレーが目立つなど苦しい試合が続きました。しかし試合を重ねるごとに自信が付き、徐々に自分たちのプレーを随所に出せるようになり、積極的にチャレンジする姿が増えていきました。

大会を通じて、技術面だけでなく精神面でも大きく成長してくれたと感じています。

6年生が出場する公式戦はまだ続きます。次の大会に向けて良い準備ができるよう、引き続き日々の練習にしっかり取り組んでいきましょう。

また、今のメンバー・このチームで過ごせる時間も少しずつ限られてきました。残りの期間を大切にしながら、仲間とともにサッカーを楽しみながら、さらに成長していきましょう。

(豊田 泰弘)

小5

タカナシカップの神奈川区予選からは公式戦はありませんが選手たちは意識高くトレーニングに取り組むことができます。日没が早いので活動場所を浦島丘中に変更してトレーニングを行っていますが、港北小でやるよりも充実したトレーニングができますので積極的に参加してみてください。公式戦をすることだけが成長につながるわけではありません。この期間にしっかりとトレーニングで基本技術を身につけて試合で自信を持ってプレーできるようにしていきましょう。成長していくという強い気持ちを持ってトレーニングに参加していきましょう。

(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。

11月になり国チビのトーナメントが始まります。1度負けたら終わってしまう勝負ならではの緊張感は選手たちにとって大きな経験になると思います。ぜひ熱い応援をよろしくお願いいたします。

最近では一年が終盤に差し掛かるにあたって4月と比べて子供たちがどのように成長しているか考えています。ピッチ内では試合の中での考え方や自分のポジションでの役割が少しずつわかってきた選手が増えてきたように感じます。

また先日の練習試合の中でも普段試合に絡めている、いない関係なく積極的なプレーが多く、選手個人個人

の特徴が多く見れた機会だったと思います。

ピッチ外でいえば人間関係や生活面、言動など少しずつ高学年に向けて成長して行ってるように感じています。サッカーも人としても少しずつ大人に近づいていく中で 1 人のサッカー選手としてカッコいい人間になって行って欲しいなと感じるばかりです。

(青木 達也)

小 3

今年も残りわずかとなりました。インフルエンザなどの感染症が流行していますので、体調管理には十分ご注意ください。

ここ最近の TRM では好チームとの強度の高い試合が続き、得点につながる場面も増えてきました。一方で、失点後の対応やゴール前での守備にはまだ課題が多く、これらは大きな収穫として次に生かしていきたいと感じています。

また、少しずつではありますが、試合中の選手同士のコミュニケーションが増え、チーム全体の雰囲気が良くなってきているのを実感しています。

ただ、サッカーに向き合う姿勢や熱量は、まだまだ高めていかなければならないと感じており、練習や試合の際にも繰り返し伝えています。

最近加入した選手も含め、みんなに大きな伸びしろがあります。球際で強く、泥臭く、常に 100%の力を出してプレーすることを心がけ、全力でサッカーを楽しんでほしいと思っています。

(栗城 聖也)

小 2

【なぜドリブルやフェイント？】

かながわクラブでは、小学生低学年での個人技術の習得の重要性を訴えながら、子どもたち一人一人の個人技術の向上に努めています。その根拠として、プレゴールデンエイジと呼ばれる年代(5歳～8歳)、ゴールデンエイジと呼ばれる年代(8歳～12歳)では心身の発達進度・度合いとして、脳にかかわる神経型の発達が著しく急激で、しかも12歳(中学校入学)までにほぼ90%が完成してしまうという事実が挙げられます。

また、一般型と呼ばれる骨格や筋肉の発達に関しては、中学校入学(12歳)以降急速に発達し成人までにほぼ完成を迎えます。いうことは、ボールを上手に、そして、素早く扱うとか体のバランスをとるといった「巧さ」に関わることは小学生年代に身に付けるのが最適であり、非常に理に適っているということになるのです。必然的に普通のトレーニングでは、個人の技術にフォーカスしたドリブル、フェイント、コントロールといった技術向上が主眼になります。

逆に、「強さ」に関わる骨や筋肉を鍛えるのは、前述のように一般型の発達速度が著しい中学生になってからで十分と言えます。早期の筋トレなどで筋肉を鍛えることは、効果があまり期待できないだけでなく、骨の成長にストップをかけます。その結果として身長が伸びなくなるなど、良い影響が出ないことも分かっています。

さらに、神経型の発達(脳)がほぼ完成してしまってから、ボールを上手

に、素早く、そしてバランスよくといったトレーニングをしても、時すでに遅しということで、十分な効果が期待できないのみならず、あまり効率的ではないこともご理解いただけるでしょう。とはいえ、小学生低学年の時より何十倍もの時間をかけ、研ぎ澄まされた集中力でカバーできないことはないのでありますが…。

【楽しさを伝える】

サッカーはルールも少なく、ルールブックにはわずか17条しか記載がありません。また、ピッチ上では、フィールドプレイヤーが手を使ってボールを扱うことができない以外、どのようにプレーをしても、どのように動いても構わないなど、ほとんど制約がありません。言い換えると、ピッチ上では選手に100%の自由が保障されていると言っても良いでしょう。この「自由」というのは、サッカーが世界中で愛されている最大の要因なのです。

「自由」にできることは、子どもたちにとって非常に魅力的に映ります。ですからサッカーが子どもたちに好かれられない理由などあるはずがないのですが、残念なことに、「二度とサッカーなんかやりたくない」と言って、幼い時期にサッカーから離れてしまう子どもがいるのも事実です。そうした悲劇を招かないために、かながわクラブでは、サッカーの楽しさを子どもたちに伝えることを第一としています。トレーニングに自由な発想を醸成するゲーム的な要素を取り入れたり、指示を少なくして考えることを習慣化させるようにしたり、「できないことをできるようにするために練習をするのだ」

と説くことでミスを恐れないように指導したりしています。グラウンドでは、子どもたちに100%の自由を保障し、ミスの許される環境を提供しているのです。

【サッカーさえ上手ければ…】

最近、サッカーの強豪高校での「いじめ」問題が発覚し話題となっています。サッカーの強豪高校では、部員の数も多く1軍～5軍などといったチーム分けも珍しくありません。レギュラークラスでなければ手厚い指導も受けられず、希望も目標も無くし、モチベーションが著しく低下します。その結果が、自分より弱い立場のチームメイトへの「いじり」から始まり「いじめ」へと発展していくのです。ふざけていることといじめていることの境界線が曖昧なのは、する側の論理とされる側の論理が大きく異なるからです。その点では「いじり」と「いじめ」も同様です。大切なのは、常日頃、子どもたちには伝えているのですが、自分がされて嫌なことは他人にはしない、自分が言われて嫌なことは他人には言わないということでしょう。

また、強豪校ではありがちな、「サッカーさえ上手ければ…」といった風潮も見逃せません。レギュラークラスには経験豊富な監督から生活指導も含めたサッカーの指導が行われていても、その他大勢には経験も乏しく社会経験も浅い若手のコーチが指導に当たることが多いようです。生徒たちのサッカー以外の悩みに気がつけない余裕などないのかもしれませんが、サッカーが上手くなることと同じくらい立派な人になることもきちんと指導し

てほしいものです。

【勝利より育成！】

これまでも勝利至上主義に偏ることなく、個々の技術向上を目標として指導をしてきました。試合に勝つことも勿論大事ですが、手段を選ばずに勝てばよいということではなく、個人の技術の向上によって勝利を得られることを最大の目標としています。今後、年度初めに保護者の方々に配布した「令和7年度の活動について」の中の活動方針に、サッカー選手として成長することと人間として成長することを掲げたように、かながわクラブでは、「サッカーさえ上手ければ…」という価値観を、「人間としての成長」とともに実現していきたいと思います。人間としての成長とは、「自ら考え、決断し、行動する人間」になることです。かながわクラブでは、サッカーを通じて「自ら考え、決断し、行動する人間」をたくさん育成することに努力していきたいと思っています。

(佐藤 敏明)

幼児・小1

残暑の厳しかった9月に比べ、だいぶ涼しく過ごしやすい気候になってきました。そのおかげで、練習中の選手たちの集中力も高まり、夢中になって取り組める時間が増えてきています。サッカーをプレーするには良い季節となりましたので、暑さで実施を控えていたメニュー等にも徐々に取り組んでいく予定です。

一方で、最近は風邪や感染症が流行しております。ご家庭でも手洗い・うがいなどの予防を改めて徹底してい

ただき、元気に練習に参加できるように体調管理をお願いいたします。

また、サッカーの道具の準備については、少しずつ自分自身で取り組めるように促していただければと思います。自分で準備をすることで、サッカーへの意識が高まり、より主体的に取り組む姿勢にもつながります。道具の準備をきっかけに、身の回りのことも自分で整えられるようになっていくことを願っています。

自立して自己管理ができるようになることは、サッカーのプレー面にも良い影響を与えます。サッカーを通じて、選手としてだけでなく、人としても成長していけるようサポートしてまいります。

(豊田 泰弘)

Papas

【OVER50】

KSSL はリーグ戦が終了しました。順位戦含めて2勝6敗1分で9チーム中8位と不本意な結果でした。1点差の接戦が多くあります。今月からのトーナメント戦は心機一転頑張りましょう。

横浜市リーグはグループリーグ2位となりました。2位同士のトーナメントが月末から始まります。勝ち進みましょう！

(横塚 栄彦)

【OVER40】

OVER40は10月に県リーグの順位決定戦2試合を戦いました。結果は2試合とも引き分けに終わり、これで今季の県リーグ全日程が終了しました。

最終成績は2勝4敗3分。思うような結果とはなりませんでした。リーグ変更初年度のシーズンを無事に終えることができました。

運営にご協力くださったメンバーの皆さま、ならびにクラブ関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。

(角木 弘)

ヨーガ

【スマホ】

スマホは今や生活の中で欠かすことのできない存在となっています。私はiPhone8Plusをずっと愛用してきました。購入したのは2017年の秋でしたから、かれこれ8年程になります。途中でバッテリーの寿命が来たので交換もして大切に使ってきた愛着のあるスマホです。

ですが昨年の秋には最新のiOSへのアップデートができなくなり、さらには来年の4月からは緊急の連絡がつかない場合がでてくる可能性があるとのこと。いくら愛着があるとは言えいざというときの連絡手段として不安があるのは困ります。そこで、この秋に新しいiPhoneが出たのをきっかけに買い替えをすることにしたのです。

今のiPhoneは新旧のスマホを並べて置いておけば自動的にすんなりと更新ができるはず。昨年、購入したiPad miniもそうでした。だから簡単かんたん♪と思っていたのですがこれが大きな間違いでした。

スマホには決済アプリや銀行関係のアプリ、クレジットカードのアプリ等が入っています。これらはセキュリティが厳しいため隣に置いておくだけで

は更新できないようになっています。

この設定は最初の段階から全て行わなければならない一つひとつにとっても時間がかかります。

さらに問題を大きくしたのはeSIMの存在です。最新のiPhone17は今までの物理的なSIMカードを使用することができずインターネット上で手続きしてeSIMに切り替えなければなりません。この手続きは比較的新しいiPhoneからの切り替えならばとても簡単にできるのですが、私のiPhone8Plusはそれに対応できない機種とのこと。電話会社のショッパに聞いても「電話で対応できるようなものではありません。」と断られ、仕方なく電話会社のHPから探してみるものの迷路のようになっていたところが袋小路のよう。解決策になかなか到達できません。ぐるぐると探し回りやっこのことでもう少しというところまでたどり着いても支持される画面の表示がでない。最後はもういいやと力業で適当にQRコードの読み取りを行ってみたところあっけなく開通!! 1日半の長い道のりでやっとなり完成です。

とても大変でしたが自分でやってみて失敗したことで色々な学びがありました。これからは新しいスマホに戸惑うことはあるかと思いますが、粘り強く諦めずヨーガの修行のようにお付き合いをしていきたいと思っています。iPhone8Plusちゃん、今まで本当にありがとう。新しいiPhone17ちゃん、これからよろしくね。

(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