

さあ、“カラダ”を使って応援しよう！

サッカーはなぜこれほど世界中で愛されているのか。その魅力の1つは、観客も応援によって試合に参加できること。もう1つは、ただの点の取り合いに留まらない、たった1個のボールと体1つで自由に表現できる芸術性でしょう。それはピッチ上の選手のみならず、スタンドのサポーターもまた同じです。ボールの行方を追いながら拍手し、叫び、飛び跳ねる。そんな体を使った表現を得意とする3人のサポーターに、応援のコツを聞いてみました。

拍 個々の感性で 拍手を！

チャントやコールなど音を奏でリズムを刻み終始応援をリードして、スタジアムの雰囲気やチーム包み込むようなマクロな後押ししているゴール裏。一方、バクスタでは選手のワンプレーにいたるミクロな部分で評価し、ゴール裏で生まれた雰囲気を踏まえながらもその応援に強弱をつけることでチームを後押ししています。ですから、ゴール裏とは違い全てのチャントに合わせて手拍子する事はありません。チャントの途中でも、良いプレーには拍手をするし、ブーイングもする。日産スタジアムにおいて試合展開がもっとも見えるバクスタ2階に居るからこそこの応援といったものを、拍手や手拍子によって表現できればよいと思います。その為には、もっともっとサッカーの見る目を養わなければならない。無駄走り一本が評価され盛り上がる、そんなスタンドに成長できたら最高ですね。

最後に、手拍子、拍手を大きく響かせる秘策なんですが、「**自分の感性に任せて思いっきり手を打ち鳴らす**」。それに尽きるのではないのでしょうか。上ではいろいろと書いてありますが、チームを後押ししたい、選手を称えたい、そういった気持ちに正解も間違いもありません。年齢だって性別だって全く関係ない。素晴らしいと感じたプレーには最大の拍手を、チームを鼓舞するときは一丸となり最大の手拍子を！その拍手が選手に勇気を与え、その手拍子がチームにあと一歩を踏み出させる力になることを信じて。(マエダ)



吼 もっと強く、もっとアグレッシブに 声援を送ろう！

「俺たちの声をパワーに変える」「俺たちの声に魂で応えろ」 — 横浜のチャントにはサポーターの「声」をフィーチャーしたものがある。選手に力を与えるための「声」はどうすれば出せるだろうか？

◇ The 腹式呼吸

「大きな声を出す」という話で必ず出てくるのは「腹式呼吸」。腹筋を使いつつ、肺全体を使って酸素を吸って、二酸化炭素を出すイメージで練習してみよう。筆者が合唱クラブに在籍(笑)していた時は仰向けに寝て練習していました。

◇ アグレッシブ(積極的)に声を出そう

コールリーダーが出すコールやチャントだけが声援ではない。自分の思いをそのまま声にして出すのも立派な声援だ。ただし、ネガティブな内容はノーサンキュー。自分が応援されることを想定して力になる言葉を選ぼう。ちなみに試合中の筆者は「バモス!」と「オレ!」ばかりです！

◇ 90分一本勝負だけど…

選手もサポーターも理想は90分走り続けることですが現実的には難しい。特にゴール裏のコアから少し離れて応援している場合、サボるとすぐバレてしま



跳 「勝つ」という 強い闘志が必要

なぜ跳ねるのか。勝ちたい気持ち、闘志を体現して伝える手段として跳ねる。ゴール裏に迫力をもたらし、選手、仲間を奮い立たせるために跳ねる。苦しい時こそ頑張って、背中から後ろの人たちに少しでも勇気を与えられたら、という意識でいつも跳んでいます。

跳ねると、当然声出しに影響してきます。エネルギーの配分は、試合展開やスタンドの状況で変わります。普段は必要以上の声量を優先しつつ、残りのエネルギーをフルに使って跳ぶ感じです。

どれくらい高く跳んでいるかは、測ってないので分かりませんが、日産のゴール裏1階で言えば、高い時で前の座席の背もたれ位の高さでしょうか。バンデーラはバランスを取るためにとても重要です。さもないと、あらぬ方向に跳んでしまいます。おかげで思い切り跳ねることができるんです。バンデーラをピンと張って、持ち手の部分に体の重心を持ってくるようにするとより高く楽に跳べます。

バンデーラの最前だと、コールリーダーや太鼓で試合が見えにくいことがしばしばです。でも全く見えない訳ではないし、試合を見るというより応援しに来ているので特に気にしていません。

正直、跳ねていると、つらい、苦しい、もうやめたい、と思うことはよくある。しかし、選手に90分頑張って欲しいのなら、それ以上に頑張らなければならない。

勝つという強い闘志を持った仲間がゴール裏にもっともっと必要です！一緒に跳ねて頑張りましょう!!(かず)



癒 アフターケアも しっかりと

試合中は無我夢中で気が付かなくても、90分間全力で応援した身体はダメージを負っているもの。選手と同様サポーターにも欠かせないアフターケアについて、皆さんの声を聞きました。しっかりいたわって、次の試合に備えましょう。

◇ **喉** 最初の2、3年は喉飴は欠かせず、イーマ喉飴とかケースに入った喉飴を試合中も試合後も頻繁に口に入れていました(シュウさん) / 試合中に水分補給をたっぷりして保湿するようにしてます。(浜一さん) / 喉飴にホルズのブラックのやつを使ってます。あれが一番効きますね。(けんたろうさん) / アップ後とハーフタイムに水溶性アズレンの喉スプレーを使ってます。帰宅後ならはちみつ漬けレモンのお湯割りとか。(シンジさん)

◇ **脚** 試合後にふくらはぎがつってから水分補給と塩分補給には気を遣って、スポーツドリンクをストレートで飲むか、塩を直接摂取しています。(シュウさん)

◇ **掌** 手拍子をしていると掌が乾いて音の出が悪くなるので、試合中に5回程度ハンドクリームをぬっています。(DEB PIEROさん) / 内出血した事があるので、予め指輪等はつけない。かゆくなってもなるべく掻かない。(碧さん)

loose eye

ハマトラ・プレビュー
11/23 vs 浦和戦

叶わぬ夢なのか、それとも産みの苦しみなのか。フォルカー・フィンケ体制2年目を迎えた今シーズンも、ブレイクスルーを果たせずに苦しむレッズ。その道程を見ると、新たな道を行く事の陰しさを感じずにはいられない。

クラブ方針を巡って指揮官との確執が浮き彫りになった「強きレッズの象徴」田中マルクス闘莉王と決別し、新戦力として、先んじて完成されたサンフレッチェの「人もボールも動くフットボール」の中で攻撃を彩ってきた柏木陽介や、母国ブンデスリーガでフィンケ自らが知るマシュー・スピラノビッチ、ウィルフリード・サマを獲得したクラブの動きを見ても、未来をフィンケに託すという気概が見えていた。しかし、現実には甘くない。キーを握ると思われた山田直輝の長期離脱を含め計算出来ない若き才能、なかなかフィットしない新戦力……計算していた「+」が「+」とならず、瞬間風速的に首位に立った7節を境に順位は下降線を辿り、現状は中位に甘んじている。

とはいえ、苦しみの中でも希望の予兆はある。阿部勇樹の英国移籍後に固定された細貝萌、柏木陽介のボランチコンビがチームのエンジンとなり、苦境を脱し才覚を発揮し始めた原口元気や高橋峻希がアグレッシブにアタッキングエリアでかき回す。そしてエースとして結果を出し続けるエジミウソンがスコアに繋げる。チームとして一本の芯が通りつつある。

未だ、ゲームによって出来不出来の差は激しく、本物の力となっているとは言い難い。しかし、それはF・マリノスも同じこと。新たに迎えた指揮官の下で挑戦し始めた新たなテーマ、進化の跡こそ見えて、未だ安定した力を発揮しているとは言い難い。F・マリノスもまだまだ道の途中にある。

道の途中だからこそ、一試合一試合を大切に。その一試合一試合が未来を作る、道を切り開く。そう信じて、目の前の試合をやり抜こう。(いた)

※ 負傷の回復具合により細貝に代わり鈴木、平川に代わり岡本が入る可能性有り
※ 30節終了時点でのメンバー予測のため、出場停止などにより変更の可能性有り



鍛 楽しく 鍛えよう！

厄年真っ只中、ゴール裏で無理無理に応援する中年ランナーから、「マリサバ陸上部」の紹介をいたします。hamatraSNSのコミュニティを媒介として、横浜横須賀周辺のランニングの大会を中心に参加しています。

マリノスサポーターを称して走ることに何か意味が有るのかと疑問に思う方もおられるでしょう。確かに、走る動機や競技レベルは各ランナー様々です。しかし、マリサバ陸上部ランナーが共通しているのは、ユニフォームを着て、大会に関わる全ての人にマリノスをアピールすることです。したがって、走らなくてもチームグッズを身につけ派手に応援する12番目のランナーも歓迎です。

メンバーの大半は、制限時間の無い5～10kmの大会に参加しています。現在陸上部コミュで第4回日産スタジアム駅伝大会の参加者を募ってます。同じ仲間が走ってる姿を見ると自然と気合と緊張が不安を消してくれるので、初めての方はお勧めです。是非コミュニティを覗いて下さい。

またマリサバ陸上部に限らず、ユニフォームが自由な各種大会、町内会の運動会、お祭り、餅つき大会ではチームグッズを身につけて参加しましょう。街で見かけたら応援しますよ!(しげ@中区民)

“エイトのポス活日記”

■ 人手不足。だけど楽しい金沢区。

金沢区は横浜の最南端に位置しています。そのため、市の中心や北部の地域と比べると、ホームタウン外の方が活動に行きにくいと思われます。また、普段から活動に参加しているメンバー自体も多くありません。参加者が2人の時もありません。人が集まらずに中止にしたことも多々ありました。そんな金沢区なので、他の地区から来ていただける助っ人の方々の力なしでは活動ができません。今まで助っ人に来ていただいた方の多くは、他の地区でもポスター活動を行っている方が多く、都合がよい時に金沢区まで来ていただいています。直近の活動でも、他の地区で主力として活動をしている方が、助っ人として参加していただきました。

そんな慢性的な人手不足を抱えている金沢区ですが、活動自体は非常に楽しいものです。金沢区は都市部にはないのどかさがあり、人通りの少ない道を歩くことが多いので、散歩をする感覚で活動ができます。また、お店の方々も「いいひと」が多く、話が弾むと時間を忘れて延々と話してしまうこともあります。

もちろん、金沢区にも誇れるお店がたくさんあります。サッカー大好きな社長がいる「アミーゴ青果店」、坂の上の気さくな商店会長のお店「ミートショップ森」。こちらの2店は、8月に開催したハマトラバーベキューの食材を用意して下さいました。また、松田・小椋両選手が選考に携わった「街なかちよい土産」にも選ばれたお菓子がある「御菓子処 金沢文庫 菊月」は、活動メンバーにもファンが多い名店で、ここでの買い物タイムは恒例となっています。

よく周りからは、「金沢区って人いなくて大変そうだね。」と言われる。正直に言うと、大変な時もあります。しかし、その大変さを補えるだけの楽しさが、この活動にはあると思っています。「ポスター活動は楽しい。」これをもっと多くの方々に知っていただけたら、僕は非常にうれしいです。まだ活動に参加したことのないみなさん、ぜひ一度ポスター活動に参加してみてください。そして、これを読んでいる金沢区のみなさん!ぜひ一緒に活動しましょう!! 詳しくは、ハマトラSNSの各地域コミュで展開していますので、そちらをご覧ください。(金沢区コミュ管理人)



日 産 ス タ に 謎 の ロ ボ ッ ト ！ 自 称 開 発 者 に イン タ ビ ュ ー 成 功 ！

去る11月14日のFC東京戦当日、日産スタジアムに謎のロボットが登場した。どこからともなく現れハマトラペーパーの束を奪うと、暫く子供達に取り囲まれていたが、またどこへともなく消えてたロボット。ハマトラ編集部はこの度、このロボットを開発したと主張するマリオ・ブルタノビッチ博士(自称)と接触することに成功した。

ハ: 開発の経緯から教えてください。

マ: 横浜のなんとかいうNPOからの依頼での。何でもチラシ配りやら出店の搬出入やらゴミ拾いやら心意気だけでやってるんだが、なにぶん人手不足で大変だったゅーんで、そこら辺をやってくれるロボットを開発してくれと。

ハ: 開発期間と費用は？

マ: 期間は1カ月。まあワシみたいな天才にとっちゃ朝飯前だ。費用は2万8千、ええと日本円ではよく判らないんじやが、ワシの国ではそんなもんじや。

ハ: 「ワシの国」ってどこですか？ ていうか福澤さんでしょ。

マ: はて、そんな名前は聞いたことないな。それよりいいことを教えてやろう。

ということでブル博士(自称)が明かした基本スペックは以下のとおり。
* 燃料=ビール
* 出力=1.21ジゴワット(16万4514馬力)
* 最大稼働時間=10分
名前はまだ決めてないんじや。みんなで名前をつけてやっておくれ。(ブルタノビッチ/科学者)

