



チームToriha

～サッカーチームとしての活動～



イメージキャラクター
トリハー君

2022/12/18(日) 門前仲町

とっても風の冷たい中で練習会となりましたが、参加選手は時間通りに集まって練習をスタートすることができました。

いつもより人数が少ないため、さみしい感じはする中、いつも以上にたくさんの新しいメニューに挑戦できました。アップも揃って行え、参加選手は、指導員の動きと指示をよく聞いて動けていました。

シャトルランもいつもより細かい距離で設定したため、たくさんの距離を走ることになりました。どのように走ればいいのか、考えながら、体を動かすように声掛けを行いました。

ボールを扱う練習では、指導員がちょっと動くだけで、何をやるのかわかり、各自動いているのが印象的でした。自由にドリブルを行う場面では、色々な体や足の部分の使っていく練習に取り組みました。

シュート練習では、事前の動きを両足ジャンプや、指定したところを走るなど、はじめてやるメニューが多かったですが、参加選手はしっかり聞いて、見て動けるようになっております。指導員的にみても、難しいことをやっているのに、簡単にこなせるようになってるのは、嬉しいです。

1対1も行いましたが、頭を使って取り組むメニューとなっていました。作戦を瞬時に考え動けている選手もいました。

ゲームでは、結果5対5の引き分けで終わりましたが、いつもより広く取ったゲームフィールドを力いっぱい動き回っている選手がたくさんいました。随所に、素晴らしいプレーも見られ、見ている保護者様も楽しそうにご覧頂けていました。

最後は、小人数ではあるもの、寒い中応援して下さった保護者様に挨拶をしました。各自の声を合わせることで、大きな声になっていました。

環境にもよりますが、来年には、対外試合をしたいと思っております。

『チームトリハー』

サッカー×療育では、楽しくボールを蹴るだけでなく色々な走り方や、体の使い方のトレーニングをしております。広いグラウンドで走り回るのはとっても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3日曜日に開催中です。 <http://www.trip-heart.jp/soccer>

トリプル・ハート(東京都中央区) <https://www.triple-heart.jp>