



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

2023/9/10(日) 門前仲町

晴天の中での練習会になりました。湿度が高く、少し動くだけで汗がいっぱいでした。そんな中、たくさんの選手にご参加頂き、いっぱい体を動かしました。アップはサークル内で行います。その場で歩いたり、止まったり、ジャンプを5回したらしゃがんだり、体を動かしながらストレッチも行っていきます。一度汗をかいた後は、水分補給を行い、続いて、広いグラウンドを使い、ショートダッシュや、サイドステップ、後ろ歩きなどを行います。今日取り組んだ練習メニューに、後ろ向きで座った状態から素早く立ち上がり、走り出すものがありました。まず、イメージづくりで指導員が色々なパターンでやってみせます。その中で、自分ができる動きのイメージを作り、それから取り組む、そんなプロセスで行いました。それぞれ、考えた立ち上がり方が見られました。



チーム練習では、常に新しい練習メニューを行っております。そのため、指導員の話の聞かないと絶対できません。参加選手は、並んでいた列から顔を出す、しっかり指導員の動きを見ている様子が見られます。暑い中、集中しながらプレーするのは難しいですが、1つでも、自分でできたと思える瞬間が作れるように、声かけをしております。最後はゲームを行います。ボールがあるところに集まるだけでなく、守るイメージを持った選手が何人もおります。最後は、親御さんにみんなで整列して挨拶を行います。今日は今までで一番大きな声で揃っていました。

『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>

トリプル・ワーク(東京都中央区) <https://www.triple-work.jp>