



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

2024/4/28(日) 門前仲町

暑い中での練習会になりましたが、参加選手は、笑顔で色々なトレーニングに取り組むことができました。いつものように、センターサークルに集まり、挨拶、その後アップをしていきます。アップが一段落すると、グラウンド全体を使って走ります。サイドステップ、飛行機、後ろ歩きなどを行いました。暑いので何度も休憩を取るようになりました。ボールを使ったトレーニングでは、いつもと違う動きをいくつか行いましたが、参加選手はすぐに模倣することができていました。



全体を通して、指示を聞いて動ける選手が多くなってきております。中には、失敗を恐れ取り組みたくない、そんな気持ちがわく選手もいます。ですが、チームトリハーでは、「練習は失敗していいよ」と取り組みやすい声かけをしています。また出来る人は、もっとこうしてという声かけをすることで、それぞれの課題に取り組めます。最後には、暑い中、応援して下さった保護者様にみんなで挨拶を行います。みんなで声を合わせることは難しいですが、最近はずっと、まとまった声が出せる機会が多くなっています。2018年から続けてきて、最近はずっと、参加の希望がとても多くなってきております。そのためすべての希望が通らないことも多々あります。こちらとしても、継続して、楽しく、挑戦できる機会を作っていけるように、考え、今後も取り組んでいき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います。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>