



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

2025/1/5(日)門前仲町

今年初めての練習会になりましたが、寒い中、たくさんの選手にご参加頂きました。まず、新年の挨拶をした後、いつも通りストレッチ、軽い運動をし、身体を温めていきました。メニューの中には、協調運動が自然と行えるものもあります。広いフィールドを使つての練習では、後ろ歩き、サイドステップ(カニ)、ショートダッシュ(スタート時の待ちを、お山座り、仰向け、うつ伏せ)などを行いました。参加選手は、指導員の話をよく聞いて、取り組めていました。毎回行っているシャトルランでは、笛の音を聞いて、ターンを繰り返すことができます。休憩では、しっかり水分補給を取るようしております。



ボールを使ったトレーニングでは、ボールのまわりを回る練習や、ボールを足に挟んで跳ぶ(うさぎ)の練習、ボールを上上げて、落ちるボールをトラップする練習をしました。1つ1つただ行うだけでなく、まず自分でやった後に、お手本を見せ、その後もう一度行うようにしています。たくさんの選手がいる中で、色々なトレーニングを指導員の指示で行います。見ていないと、聞いていないとできないので、参加選手は、指導員が話し出すとしっかり注目できるようになってきております。最初は、グラウンドに入れなかった選手も、今では、最初から最後までグラウンド内で、動き回れるようになっています。最後は、選手全員で、寒い中応援して下さった保護者様に挨拶をしました。

『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とはと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>

15時～16時