



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

2025/2/2(日)門前仲町

本日は雪予報でしたが、雪は降ることはありませんでした。ただ、気温は低く、肌寒かったのですが、参加選手にとっては走りまわるので問題ありませんでした。その一方、応援してくださっている保護者様にはこたえる温度でした。応援ありがとうございました。いつものように、集合合図がなると、センターサークルに集まり、挨拶をし、皆で一緒に体を動かしていきます。いつもと同じようで、少しずつ動き、声掛けを変えて取り組むようにしております。そうしても参加選手は、しっかり指導員の話や動きをみて、取り組めるようになっていきます。最近、特に力を入れているのが、色々な姿勢から立ち上がって、ダッシュを行うトレーニングです。仰向けやうつ伏せからのスタートなど、指導員が課題を伝え、取り組む事を行っております。繰り返すことで、動きが機敏になってきております。皆で1列になってグラウンドを走る時は、前の選手を抜かさないように気をつけながら行きます。

シャトルランは、1人1人、笛の音を聞いて取り組みます。選手の中には、笛より早くターンをする選手がいますが、その場合は、笛を吹きません。きちんと動きができるように、楽しみながら指導しております。ボールを使ってのトレーニングは、最近特に参加選手には浸透してきており、はっきり言って、うまくなっております。そのため、そこで満足せずに、新たな挑戦をするように声掛けをしております。



今日の挨拶は、1回で決まりました。本日も寒い中、ご参加頂きありがとうございます。思いっきり体を動かしたので、今夜は早く寝てくれると思います。

『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