



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

2025/5/25(日)門前仲町

少しじめじめとした気候となりましたが参加した選手は元気いっぱいボールを蹴る姿が見られました。全体練習前の自主練習では、みんな笑顔で楽しそうにパス練習やシュート練習に取り組んでいました。時間になるとコーチが吹く笛の合図で集合し全体練習が始まります。大きな声であいさつをしアップ、ストレッチ、ダッシュ、シャトルラン、ボールを使ったトレーニング、ゲームを行っていきます。何度も練習に参加している選手はばっちり動く事が出来ます。参加した回数が少ない選手はお手本を見たり、周りの選手の動きを見る事で段々と正確に動く事が出来るようになります。正確に動けた時はたくさん褒める事で成功体験につながりその後はどんどん自分から取り組んでくれるようになります。



練習中は休憩をこまめに取っています。練習時間(1時間)の中で集中力を維持する事は大人でも難しい事です。集中力が続かず注意が散漫になるとケガの原因になります。又、水分補給をする練習も兼ねています。夏に向けてどんどん気温が上がり熱中症のリスクも高まります。喉が渴いてからの水分補給ですすでに体の脱水が始まっている状態です。喉が渴く前に水分を取り、体を冷やす事を意識してできるようになると暑さから自分の体を守れるようになります。後半、ゲームに入るとみんな白熱し気持ち盛り上がっていきます。シュートが決まり大喜びする選手やボールを取られ悔しい表情を見せる選手など様々な感情が出てきます。うまくいった時は一緒に喜び、失敗した時は「まあいいか」と思えるようなポジティブな声掛けをしています。練習終了後は整列し応援をしてくれた保護者様へみんな揃って大きな声で「ありがとうございました」と感謝を伝える事が大切です。そしてまた参加したいと思えるように1つでも「できた!」と感じられるように環境を整えてチームトリハーの練習を行っております。

『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>

15時～16時