



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

2025/6/22(日)門前仲町

連日、30度越えの気温が続いており、本日もとっても暑い気温の中、練習会を行いました。いつも以上に、水分を取る回数を増やしました。少しでもいいので、こまめに水分を取る習慣を付けるように指導しております。水分を取った後は、すぐに集合し、トレーニングを続けます。今日は、最初からグラウンド全体を使って行いました。一列に並んで走るもだいぶ、浸透してきており、とってもスムーズにチームとして機能しております。シャトルランは、いつもより、ターンの回数を増やして行いました。笛の音が苦手な選手がいたため、拍手で合図をだしました。ショートダッシュでは、色々なスタートの形で行っております。体育座りだったり、スタートが鳴ったらジャンプ10回してから走るや、寝た状態から立ち上がってスタートなどを行います。繰り返し行ってきた結果、スムーズに立ち上がって走れたり、指導員が言ったことを聞き逃すことがなくなってきております(喜) ボールを使ったトレーニングでは、新しくももでボールを蹴る練習をしました。はじめて取り組むメニューでしたが、参加選手はそれぞれ、どの角度までももをあげると、どこにボールが跳ね返ってくるかを感覚で覚えるように声掛けをしました。それぞれの感覚で覚え、身につけるには、繰り返し、地道にトレーニングすることが必要です。



チームトリハーの練習は、体を動かし、声をだし、指導員の模倣や、指示を聞いて行動するなど、やっていることは単純ですが、学校生活や、社会生活に大切なことを行っております。中でも、挨拶はしっかり行うことを徹底しております。暑い中、参加できるように一緒に来てくださった保護者様には、毎回、皆で、感謝の気持ちを込めて挨拶を行っております。また、その挨拶に対し、保護者様から大きな拍手でお疲れ様を頂いております。

『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