



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

2025/8/10(日)門前仲町

久しぶりに30度を下回る気温の中での練習会でしたが、湿度が高く、少し動くと汗がいっぱいでした。そんな中、参加選手は、元気いっぱい体と頭を動かしました。色々な練習メニューがありますが、必ず、指導員がお手本を見せます。一回見ただけで、その動きを模倣できる選手、覚えられなかった場合は、まわりをキョロキョロしながらほかの選手を見て、模倣する選手、形はどうあれ、やろうとする気持ちが大切です。手でボールをもって、相手選手とボール交換するトレーニングでは、自分から「積極的に交換しよって」言える選手が増えてきました。サイドステップの応用編を本日は行いました。新しいことを色々やりましたが、参加選手は、楽しそうに取り組めるようになってきております。



チームに分かれてからは、少人数での練習メニューになり、一人一人がフォーカスされます。まず、60分間グラウンド内にいれることができれば、OKです。その中で、1つでもできることがあれば、さらに良しです。チームトリハーは、走ってよし、騒いでよし、やりたくなければやらなくていいということを前面にだし、指導しております。不思議なことに、ほかの選手がやっている、それにつられて、やれてしまうことが多いです。

『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