



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

2025/8/17(日)門前仲町

少し動くだけで汗がでる気温で、見ている保護者方も大変だったと思いますが、本日もご参加頂きありがとうございました。暑いのに、早く到着した選手は、練習前から個々に練習をする姿が見られました。

集合の合図が鳴ると、しっかり、自分が使っていたボールを片付け、集合場所のセンターサークルに集まることができていました。全員で、ストレッチ、アップを行い、続いて大きなフォールドを使い、体を起こしていきます。前歩き、後ろ歩き、サイドステップ、ショートダッシュは、定番のメニューになっています。シャトルランは、一人ずつ、行います。笛をよく聞いて、ターンをする選手が多くなってきました。



最近では、全体練習でも、ほかの選手とのボール交換を行っております。この時は、手を使って行います。年上の選手は、年下の選手へ、積極的に、「交換しよって」話しかけるようになっていきます。ボールを八の字にまわすトレーニングでは、体重移動、目線を意識してトレーニングを行いました。ボールを投げてとるは、みんな楽しくなって、思いっきり、はしゃげるメニューになっています。大きなフィールドでおもいきり走りまわることで、色々な面において、成長させることができることがわかってきました。楽しく続けるためには、無理しない環境づくりが大切です。最後には、皆で並んで、応援して下さった保護者様へ挨拶をして終了します。通常レッスンと同じ指導員が、違う場所でもいることで、参加する選手にとって、安心できるポイントになっています。

『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