



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

2025/8/24(日)門前仲町

朝10時から35度となる、とんでもない暑い中での練習会になりましたが、参加選手は、元気いっぱい体を動かすことができました。屋根があるのとないのでは、体力の消耗が全然違います。いつもと違うアップの仕方をしてながら、練習を進めていきました。指導員の指示で歩いたり、止まったり、しっかり横を見ながら取り組めるようになっていきます。一人で先にいってしまう選手がいなくなっています。はじめて行った、ボールを手で持って、グラウンドに散っている指導員を見つけ、パスを交換では、参加選手は、よくまわりを見て取り組めていました。ほかの選手とのパス交換も、笑顔がいっぱい見られ、しかもスムーズに行われるようになっていきます。年上の選手は、年下の選手に積極的に声掛けができるようになっております。



チーム①練習は、コーンや輪っかを使って、目印を目指して走ったりジャンプしたりします。ボールに慣れるということ、ボールを蹴ることを楽しんで行えるように工夫してトレーニングを行っております。順番を気にする選手もいますが、それも成長に大切な気持ちの1つです。



チーム②練習は、リフティングに挑戦しました。ももを使って、何回できるかを競い合いました。その後、技、背中にボールを止めるを行いました。まず、止まる位置があります、止まるフォームを作る必要があります。体の曲げ方、手のあげ方、顎の使い方を気にする必要があります。止まる位置を覚えたら、乗せたまま歩いて見ましょう！本日、1人の選手が、グラウンド端から端まで落とさず、歩くことができました。人数が少ない中でのゲームになりましたが、普段よりボールに触れる機会が多く、その結果、自然に練習の成果がでる場面を目撃しました。本日も暑い中、応援ありがとうございました。



『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