



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

2025/9/21(日)門前仲町

気温が落ち着いてきて、今日は、動きやすい日になりました。今日はいつもより、走る時間を多く取りましたが、参加選手は、最後まで取り組むことができていました。グラウンド全体を大きく走るの、凄く気持ち良く、笑顔いっぱい楽しそうに走る姿が見られました。サイドステップ、かにでは、1ステップ動いて、1ステップ戻る、2ステップ動いて、2ステップ戻るというトレーニングをしましたが、参加選手は、指導員のほうを見ながら、また指導員が発する声にしっかり耳を傾ける様子が見られました。今日は、指定した指導員とパス交換を最後に行うことを行いました。いつも行っている交換方法を確認しながら、一人一人と行いました。



いつも行っているシャトルランに新たな動きを追加しました。指導員の立ち位置もグラウンドのかなり離れた位置から、指示を出しました。遠く離れた中で、手をあげて、相手に合図を送ることも行いました。色々な走りの中で、コーナーがある場合、同じスピードではなく、少しスピードを強弱する練習も行いました。

チーム②のゲームでは、7対1という大差がつく、結果になりました。ただ、中身を見てみると、1人ひとりが練習した足さばきを自然と行っている場面が何度も見られました。何度も水分補給休憩を行いますが、飲んだらすぐに次の場所にすぐに集合できる選手が多くなってきました。最後には、全員でいっぱい応援してくださった保護者様に対し、大きな声で、挨拶を行いました。声出しリーダーの後に続いて、今日も大きな声がでていました。また、保護者様から、お疲れ様という、大きな拍手も頂きました。ご家族だけで、楽しく続けて行く環境を作ること、簡単そうに見えて結構大変です。そんな時こそ、他人、第三者の力を使いましょう。

『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