



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

2025/10/12(日)門前仲町

季節はすっかり変わり、運動するにはよい気温になっております。今日もたくさんの選手に参加してもらいました。挨拶、アップ、走りトレーニングを分けておこなっております。参加選手は、毎回少しずつメニューは変わるものの、根本は一緒なので、すぐにこれかと理解し動けるようになっております。サイドステップ(カニ)は、とっても気持ちがあがるトレーニングメニューになっております。走るでは、ただ走るのではなく、指導員がスタートの待ち方を毎回指示を出します。体育座りだったり、グーチョキ×3回やってから走り出すなど、体全体を使えるように工夫しております。最近では、スタートする時に、凄く集中し、笛の音を聞こうとしている動きが見えてきました。グラウンド全体を皆で一列になって走るの、とっても楽しいです。ただ、楽しくなりすぎて、前の人を抜かしてしまうのはだめで、決めたルールを守りながらトレーニングを取り組んでおります。シャトルランだけで終わらせないで、その後の動きを入れるようにしております。準備されたコーンを、外回りでまわっていきます。狙いとしては、知らないうちに、かなりの距離を走り続けることができるようになってきます。夢中になって走る、頭を振ることは、現場でわかってきたのは、脳の成長を手伝いをしてくれるようです。



はじめてチーム②の練習に参加した選手がいましたが、まわりをよく見て、また、年上の選手が声掛けをして取り組む様子が見られました。楽しく続けていくと色々、嬉しい成果が見え、我々の嬉しいです。

『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