



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

2025/12/7(日) 門前仲町

肌寒い気温が続いていましたが、今日は幾分か暖かく感じる中での練習会になりました。まず、センターサークルに集合し、それから、グラウンド全体を使って体をあたためていきました。動きながらストレッチをする方が、指導員を凝視できることがわかってきました。そのため、歩く・止まるをしてからストレッチ、後ろ歩きをしてからストレッチという形で行いました。ダッシュでは、スタートの仕方を変えておこなっております。体育座り、仰向け、うつ伏せなど、起き上がって・立ち上がってから走りださなくてはいけないので、うまく体を使わないといけません。ただ、参加選手は、続けて行う事で、機敏な動きができるようになっております。今日は、チーム②のメンバーには、普段は順位を意識させないのですが、今日は、『一番を目指せ』という声掛けを行いました。その声掛けをすると、選手の顔が引き締まり、凄い集中できていました。



基礎練習では、いつもと違う動きに挑戦しました。最初は、難しいと思うことも、繰り返し行うことで、出来た、となったら、次回以降はできます。そういう機会が多くなると、自然と新しいことも挑戦できる下地ができます。何かをやらせますではなく、自然と身につくよう、練習を行っております。ボール交換もだいぶ、参加選手に浸透し、ボール交換6名という、凄い勢いで行動できています。交換しよって、声が色々なところから聞こえてきて、指導員はちょっと、ニヤニヤしております(嬉)本日、チーム②では、キングカズこと(三浦知良選手)が得意とする、シザーズというフェイントの練習を行いました。一度見てすぐ出来る選手もいれば、足の動かし方がわからなくなる選手もいます。その場合は、動きを細分化し、その後、1つの動きに戻すを行うと、きちんと誰でもできます。チーム①では、輪っかを使ってトレーニングを行うため、動きが可視化されてます。指示の声を聞いて動き出す時には、笑顔いっぱい可視化された輪っかを目指すことができます。最後は、全員で並んで、いっぱい応援して下さった保護者様に挨拶をして終わりました。

『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