



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

2025/12/21(日)門前仲町

雨が降った後だったので、比較的寒くない中での練習会になりました。参加選手は、今日も元気いっぱい走りまわっている様子が見られました。集合後は、アップをしていきますが、その場で行うのではなく、グラウンド全体を使いながら行いました。全体を通して、知らず知らずに走っているの、続けると体力がついてきます。歩く、止まる、後ろ向きに歩く、サイドステップなどの基礎練習は必ず行います。ショートダッシュも色々なスタート方法で行います。今日は、ぐーぱー、ぐーぱー、ぐーぱー、してからスタートを行いました。ボールを使ったトレーニングでは、手で持ってほかの選手とパス交換を行います。繰り返し練習をすることで、色々な変化が見られます。まわりがみれ、アプローチができるようになっていくのが、このトレーニングの目的です。困った人がいたら声がかけれる、もしくは、先生に伝えることができるようになっていくと思います。ボールを高く投げて、バンドしてから拍手してとるは、とっても笑顔が見れるトレーニングになっています。



グラウンド全体を皆で一列になって走るの、みんなの声がいっぱい聞こえます。とっても楽しそうです。その後行うシャトルランでは、スタートの合図となる手を上げるが、しっかりできるようになっています。遠くにいる指導員の指示が通っている証拠です。チームに分かれてからの練習では、それぞれ、目的を持って行っていますが、楽しんで自分から行う気持ちが生まれるように心がけています。最後には、いっぱい応援してくださった保護者の皆様に、参加選手全員で挨拶を行います。挨拶は、チームトリハーで大切にしております。

『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います。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