



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

2025/12/28(日)門前仲町

お休み入った中での練習会になりましたが、参加選手は、元気いっぱい、走りまわることができました。集合の合図がなると、使っていたボールを片付け、集合場所のセンターサークルに集まります。最近、すぐに集まる選手が多くなったこともあり、それをみてすべての選手が集まれるようになっていきます。アップは移動しながら行いました。いつもと違う、動きながらアップすることで、指導員を注目する力が強まります。内容は同じでも、ちょっとしたフックをかけると違うものになります。ショートダッシュでは、楽しく、走れるように毎回工夫しております。はい、走るぞってやると、力が入ったり、やりたくないという気持ちが前面に出てしまうので、そういう気持ちがわからないようにしています。全員でグラウンドをまわりますが、とっても楽しく、笑い声がいっぱい聞けます。シャトルランだけでなく、その次の動きを毎回入れています。今日は、輪っかを駆け抜ける、その後は、コーンを一つもって別の場所に置くを行いました。参加選手は間違わずに取り組むことができました。ボールを使ったトレーニングでは、後ろ、ボールタッチ、右、ボールタッチ、前、ボールタッチ、左、ボールタッチの動きを行いました。新しいことをやりますが、毎回行うメニューも必ず、各自で見つめ直す機会をつくるようにしています。何度も行う事で、気づきが生まれる、そのタイミングを生み出すためです。



チームに分かれてからの練習は、より細かく、トレーニングに取り組むことができる人員配置にしています。楽しく体を動かし、走って、ボールを蹴ってを行えるように、メニューを毎回工夫しております。最後には、声出しリーダーを決め、皆の先頭に立って、誘導してもらいます。いっぱい応援してくださった保護者様に、挨拶することは、チームトリハーでは大切にしています。また、保護者様からの返事の拍手も毎回気にしております。

『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