



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

2026/1/4(日) 門前仲町

2026年のチームトリハーの初蹴りが、本で行われました。たくさんの選手が、参加してくれ、おもいきり走りまわりました。アップから、参加選手は、指導員の話しをきき、動きを見て、動いていきます。ボールを使ったトレーニングでは、ボールをくるぶしあたりに挟んで歩く(べんぎん)をはじめて行いました。続いて行ううさぎジャンプもすぐにできるようなボールの持ち方です。ボールのまわりを回るでは、二通り行いました、普通にまわると、上半身は前を向いたまま、まわるものを行いました。前後に動く動きも行いました、参加選手は、笑顔でキビキビ動いていました。ボール交換を手で行うでは、まわりをよく見て、動ける選手が増えてきており、何もしていない選手がいなくなっております。この練習中には、交換しよって声がいっぱい聞こえます。



全員でグラウンドを走るのも、参加選手に浸透してきており、楽しそうに大きな声を上げながら、笑いながら走りまわっています。遠くにいる指導員からの笛で行う、シャトルランも、楽しそうに取り組んでいます。毎回、行うことを少しずつ変えています。参加選手は、しっかり、指導員話を聞き、動きを覚え、動くことができます。やることを見るトレーニングは、生活の中でも役に立ちます。参加選手の走行距離はかなり長く、なっていると思います。公園と違い、決められた場所を思いっきり走れることは、それぞれの選手にとって成長するドライバーになっています。自然と走らせる、自然と動く環境は貴重です。指導員は、それぞれの特性を理解しているので、端的な声掛けができます。やらされるより、自分で気がついてやっている環境を作り出すことが、チームトリハーのいいところだと思います。楽しく続けられるように、今年も頑張ります。

『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