



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

2026/1/18(日)門前仲町

この時期には珍しく、寒くなく、動きやすい気温の中での練習会になりました。まず、挨拶をし、それから、体をほぐすためのストレッチを行いました。一つの場所にとどまらず、動きながら体を動かしていききました。最近の参加選手は、指導員の話すこと、動きをよく聞けており、結構難しいことをやっても、ついてこれるようになっております。笛が1回なると、90度回転、2回なると180度回転、3回なると270度、4回なると360度、最初の位置に戻ってくることをやっています。ちょっと意地悪をし、5回笛を吹く、1周まわって(4回)+1回分(90度)の位置で止まります。参加選手は、ぶつぶついいながら、しっかり笛の数を数えられるようになっていきます。皆大好き、シャトルランからの、複雑な課題も、正しくできるようになっていきます。聞くときは、聞くが自然とできるようになっております。練習の合間には、水分補給の時間をとっております。



後ろ向きに歩く練習では、ただ転ばないように歩くだけでなく、後ろに障害物がないか、確認する、首を後ろに振るを入れながら歩くトレーニングをしております。ボール交換では、相手を見つけ、声掛けをし、相手と連携し、ボールの入れ替えをする、最初は難しかったことも今では、凄くスムーズに行える選手が増えております。全体で、グラウンドを並んで走るは、キレイな一列になっており、大きな声がいっぱいである場面になっております。前の人を抜かさないように、しながら取り組む大切なトレーニングの一つになっております。最後には、静かに応援して下さった保護者様に、元気な声でご挨拶をして終わります。一人で、楽しく続ける環境を作ることは簡単ではないと思います。そのために我々がおります、どうぞ、我々をうまく使ってください。我々は、バディ(仲間)ですので、一緒に続ける環境を作っていきます。本日もご参加頂き、ありがとうございました。

『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