



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

2026/1/25(日)門前仲町

風が冷たい中での練習会になりましたが、参加選手は元気いっぱい、60分動きまわることができました。たくさんの保護者様が、寒い中、静かに熱い応援をして頂きました。選手は、集合の合図がかかると、センターサークルに集まり、指導員と挨拶をし、ストレッチをしながら体を温めていきました。指導員の声かけで、ジャンプしたり、腕を回したり、後ろに歩いたりを行いました。大きなフィールドを使って、長い距離のサイドステップを行いました。最近行っている、笛の音で、90度回転するを行いました。皆楽しそうに笛の音を聞いて体を回転させていました。ショートダッシュでは、スタート時にグーチョキパーを2回やってから走りだすを行いました。参加選手は、早く走りたいばかりに、動きが小さく動きが早くなる傾向がみれました。ボールを使ってのトレーニングでは、手で持ったボールをほかの選手と交換するを行います。だいたいスムーズに交換できるようになってきております。自分からお願いするというのはハードルが高いように見えますが、1回できたら結構自然と、あまり気にせずできるようになります。全員でグラウンドを一行列になって走ります。



前の人を、抜かさないように気をつけながら取り組みました。ボールを使ってのトレーニングは、ボールを足に挟んで歩くペンギン、挟んでジャンプのウサギなどを行いました。サイドステップを使って、ボールをタッチするでは、お互いぶつからないように気をつけながら取り組むことができました。ボールを投げて取るでは、まっすぐ真上に投げれる選手が増えてきました。中には、天井のネットまで到達する選手もでております。ボールを手でバウンドさせながら、歩くを行いました。参加選手は、二つのことを同時に行うミッションを、楽しそうに、取り組めていました。楽しく続けて行く環境を作るために、色々工夫しながら、今後もトレーニングを行っています。寒い中、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