



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

2026/2/1(日)門前仲町

朝晩は寒い日が続いておりますが、日中は日差しがあり、若干寒さが和らいでいました。今日もたくさんの選手にご参加頂き、60分間、楽しく体を動かすことができました。次から次へと指導員がアップの模倣や、動きを見せ、その動きを模倣しながら取り組みます。グラウンド全体を皆で一列になって走り、その後、シャトルランを行い、続いて色々な走りを行います。毎回変えていますが、この頃は複雑なことをやっても、ほぼ間違える人がいなくなっています。指導員が話すとき、しっかり目線に向けており、聞き逃さないぞという気持ちが伝わります。ボールを使ってからのトレーニングで、ほかの選手とボール交換を行っておりますが、最近は、まわりを見て動ける選手が増えてきました。ボールを転がして、8の字にまわす練習は、参加選手に浸透しており、すべての選手が、模倣しなくても、声掛けだけでできるようになっております。練習において、失敗を恐れない、失敗してもいいんだよってことを、常に伝えております。ボールのまわりをまわるまわり方も2種類行っております。



ショートダッシュも毎回、スタート時点でグーチョキパーを2回してから走るを定番にしております。チームに分かれてからは、ボールに慣れる、色々な走りをするなどをチーム①では行っております。チーム②では、今日から新しいシュート練習を行いました。ボールを、自分の足の裏で転がしてから、シュートを打つというものです。転がってくるボールと違い、自分のタイミングでシュートを打つことができる練習になっています。最後は、声かけリーダー3人を前に呼び、大きな声で、皆で応援して下さった保護者様に挨拶を行いました。しっかり、大きな声で、お礼をいうことは、とっても大切なことなので、毎回きちんと行っております。

『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