



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

2026/2/15(日)門前仲町

久しぶりに寒くない週末になり、参加選手は気持ちよさそうに動きまわることができました。アップは全員で揃って行いますが、最近特に指導員の話聞いて、動きを見て、きちんと動けるようになっております。フィールドを大きく使い、いっぱい体を動かしました。ダッシュは、6本ほど行いました。グラウンドを一行列になって走る場面では、前の選手を抜かさないようにしながら取り組みました。シャトルランでは、一人一人指導員の笛を聞きながら取り組みました。ボールを使ったトレーニングでは、最近行うのがパス交換(手でもって)を行います。相手を見つけ、ボール交換を行います。見つけた時に、交換しよって声掛け、ただ中には声掛けが得意でできない選手もいます。続けて行うことで、当たり前のように、交換しよって、大きな声で言えるようになってきております。年上の選手は、年下の選手へ積極的に声掛けをするように伝えていきます。



ボールを使ったトレーニングでは、前屈みになってボールを手で左右に動かす、ボールを8の字に動かす基本練習を行います。参加選手は、繰り返し練習していることもあり、スムーズに動けるようになっております。チームに分かれてからの練習は、チーム①では輪っかを使って可視化することで、動きやすくすることを行っております。チーム②では、ボールを扱い方編として、足の裏でボールを転がす、つま先でボールを止める、ボールを引くなどを行いました。最後は、全員で並んで、声かけリーダーの後に続いて、応援して下さった保護者様に向かって挨拶を行います。保護者様からの拍手が少ないと、やり直しをさせて頂いております。楽しく続けていく環境を作ることは、とっても大事です。積み重ねが更なる成長につながっていきます。

『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