



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

2026/3/8(日)門前仲町

花粉がいっぱいとんでおり、指導員の中には、つらそうな人もいました。参加選手たちは、とっても元気で、思いっきり、走りまわることができました。アップも基本行うものが決まってきました。指導員がすべての模倣する前にはじめられるものも増えてきました。笛の音で、90度まわるトレーニングでは、参加選手は笑顔でわいわい言いながら取り組みます。1回だったら90度、2回だったら180度、3回だったら270度、4回ならば元の場所に戻ってくるというトレーニングになります。笛を8回吹いた時は、参加選手の顔が引き締まって(集中)いました。サイドステップ(カニ)は、皆大好きな動きです。トレーニングの中で、いちカニ、戻るカニ、にカニ、戻るカニという声掛けのものがありますが、とにかく楽しそうです。グラウンド全体を使って走る時は、前の選手を抜かさないように気をつけながら取り組めるようにしております。ボールを使ってのトレーニングでは、



手を使って8の字に動かしします。その時、左右に体重移動をしながら行くと、キレイにボールが動きます。ボールを上に向けてとるでは、まわりの選手に当たらないように、お互いに距離をとりながら行えています。ボールのまわりを回ると、2タイプの動きをトレーニングしました。普通にまわるものと、体を正面に向けたまま、足の部分を上手に使って動くものです。指導員が、最初にお手本見せ、その後各自で挑戦します。練習なんで、失敗をしていいだよという声掛けがしております。選手の中には、普段新しいことをやるのが苦手な人もいます。ただ、練習だと思えば、意外とすんなり取り組める癖ができてきます。最後は、号令係の後に続いて、応援して下さった保護者様に挨拶を行って終わります。

『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