



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

2026/3/22(日) 門前仲町

今年度、最後の練習会で、来月4月からは、小学生になる選手も沢山参加してくれました。練習前に、選手同士でボールを蹴ったり、指導員とパス交換したり、それぞれ自由に動いております。集合の笛がなると、センターサークルに集まることが約束になっており、参加選手は、素早く自分の使っていたボールを所定の位置に戻し、水を飲み、集まります。挨拶をしてからは、体を動かしていきます。ゆっくり歩く、後ろ歩き、サイドステップ、スキップなどを大きなフィールドをいっぱいに使って行きます。参加選手の中には、歩くではなく走る選手もいますが、全然構いません。ただ、必ず、指導員は、無言で視線をおくります。その視線の意味は、正しい動きなの？それとも正しくない動きなの？というものです。笛の音で90度ジャンプする練習は定着してきました。参加選手はしっかり、聞こうとする準備ができるようになっており、楽しみながら聴覚を鍛えられる練習になっております。グラウンドを全員で走るときは、前の選手を抜かさないように注意します。今日は、シャトルランからのトレーニングで、色々な走り方を入れました。普段、アップで行っているものを組み合わせたものになっていて、指導員の話、動きをしっかり聞いていれば、必ずできるものになっております。難しい動きですが、ほとんどの選手はできていました。続けて行うことで、色々なことができるようになっていきます。



チーム②では、足の裏でボールを転がして止めるをトレーニングしています。前に転がす、後ろに転がす、右に転がす、左に転がすなどの動きを練習をしました。チーム①では、普段全体練習で行っているボールトレーニングを行ってから、普段のトレーニングを行いました。来年度からは、放課後の選手が多くなります。できるだけ、沢山の人が、定期的に参加できるようにしていきたいと思っております。最後は、応援して下さった保護者の皆様に元気な声で、有り難うございましたと伝えて終わりました。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