



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

2024/2/18(日) 門前仲町

この時期にしてはとても暖かい気温16度中での練習会になりました。参加選手は、指導員のかげ声のもと、体を動かしました。時々、英語を交えながら指示を出していきました。やることが大体わかっているので、やる順番を崩しても、すぐに思い出し、動けるようになっています。最近では、全員で一列になって、グラウンド全体を走りながら行うトレーニングもしております。その時のルールは、前の選手を抜かさないことを守りながら取り組んでいます。



ボールを使ったトレーニングでは、新しい動きをいくつか行いました。今までできていたことができると、自然とその新しい動きもできます。ただ、今までなんとなくやっていた人は、今回できないことに気がつきます。そこで、あらためて修正を入れていき、個々で気がつけるように指導しております。チーム②では、パス交換を行っております。相手がいて、自分がいて、どちら側にボールを出せば、同時にボールがぶつからず交換できるかを考えながら行うものになっています。チーム①では、指導員のかげ声で、カラーの輪っかに移動する練習をしました。見ていると簡単そうに見えますが、実際やってみると、結構すぐに動けないものです。そんな中でも、しっかり聞いて、動く選手を見ていると成長を感じます。最後の挨拶、大きな声がでていました。

『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はと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>