



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

2024/3/24(日) 門前仲町

くもりでしたが、気温は比較的高い中での練習会になりました。早くきた選手は、自分なりに体を動かし出しています。集合がかかると、使っていたボールを片付けて、センターサークルに集まることができています。指導員と挨拶をした後、ストレッチを行います。最近、ふざける選手が少なくなり、言われたことを黙々とできるようになってきております。
次に、グラウンド全体を使って、みんなで、1列になって走ります。走る中で、サイドステップ、後ろ歩きなどを行います。最後にシャトルランを、指導員の笛で行います。最近では、視覚ではなく、耳でしっかり聞いて動ける様子がみられるようになってきています。休憩はこまめに入れますが、水分補給したら、自分からすぐに次の場所へ移動できる選手が多くなってきております。



楽しく続けることで、変化は見られます。体のバランスや、失敗しても練習だからいいんだという気持ちの面、「まあ、いいか」を自然と思えるようになってきます。また、挨拶はしっかり行うことを大切に指導しております。サッカーがうまくなり、プラス自然と感謝、ありがとうということ言えるようになっていきたいです。最後の挨拶は、その日、特に目立って頑張った選手を前に呼び、声かけリーダーとして行ってまいります。1年前に声が全然でなかった選手が、大きな声をだせていて嬉しかったです。

『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>