



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

2025/1/12(日) 門前仲町

気温の低い中での練習会になりましたが、動いている選手にはちょうどよく、元気いっぱい走り回りました。本日も練習が始まる前に、各自ボールを蹴ったり、指導員と遊んだり、楽しんで、練習開始を待っていました。指導員の号令がなると、使っていたボールを所定の位置に戻し、集合場所に集まります。挨拶をしてから、指導員が見せる動きを真似しながら、体を動かしていきます。ある程度、ストレッチができたなら、グラウンド全体を使って、走ります。歩く・止まる、後ろ歩き・止まる、サイドステップなどを行っていきます。最近では、指示の声通り、動けるようになってきています。ダッシュは、いろいろなスタートの形をとって行います。体育座り、あおむけ、うつ伏せなど、全身を使って体を起こさないといけないトレーニングになります。今日感じたのは、参加し続けている選手の動きが機敏になっております。続いて、全員で、グラウンドを一列になって走ります。前の人を抜かさず、走ります。ボールを使ったトレーニングは、続けて行うことで、自然とできるようになりますので、あきらめず取り組むように、声掛けをしていきます。そしてできた時には、いっぱいほめたいとおもいます。



最後に、全員で整列して、寒い中、応援して下さった保護者の皆様に挨拶をしました。1回目、選手の声もそろっておらず、小さく、また、保護者様からの拍手も小さかったのでやり直しをしました。2回目は、素晴らしくそろって、大声をでて、保護者様から、温かい拍手を頂きました。挨拶は、何をやるにも大切です。しっかり相手の目を見て、できるように声掛けしていきます。

『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