



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

2025/1/26(日) 門前仲町

グラウンドに着くと、風の音が凄く、地上とビル7階との空気の流れの違いを感じながら、今日も元気いっぱい練習会を行いました。はじめて参加の選手もおり、そんな中、いつも参加している選手達が、率先して動いている様子が見られました。色々なストレッチを行いますが、はじめてやる人は、見よう見まねで取り組めていました。サイドステップでは、いつもの動きに加え、反転する動きや、回数に変化を加え難度をあげましたが、参加選手は、楽しそうに取り組めていました。ボールを使ったトレーニングは、今日は短めにしましたが、基礎で行う、8の字や、サイドにボールを手で動かす動きが、スムーズにできる選手が本当に増えました。ドリブルを自然に行えるように、指導員が準備した写真を見にくるようにトレーニングを行いました。その結果、ドリブルしなさいと違い、自然とボールを動かすことができていました。意識しすぎると、できるものもできなくなる、この部分は、よくあることかもしれません。



最後、皆で整列して保護者様に挨拶をします。毎回、3名の声掛けリーダーを決め、そのリーダーの後に続いて、皆で声を合わせて挨拶を行います。保護者の皆様からの拍手を頂く形をとっております。ただし、拍手が小さかったりした場合は、選手の責任で、やり直しをしています。

『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