



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

2025/2/9(日) 門前仲町

練習開始の時間帯は、太陽がでており、少し寒いなという気温でした。参加選手は、元気いっぱい、グラウンドを走りまわることができました。全体練習は、いつもの指導員とは違うものを行いました。そのため、いつもより、参加選手の様子がよく見ることができました。1つ1つの動きも、繰り返し行うことでできるようになっていきます。ストレッチ、シャトルラン、皆でグラウンド1周など、参加選手は一生懸命取り組んでいました。ボールを使ったトレーニングは、できる選手が多くなり、指定した回数がすぐ終わる様子が何度も見られました。うまく練習をサボる様子も確認できました。今日の最後の挨拶は、



大きな声がでていました。しっかり、挨拶をすることは、今後も練習の中で意識していきます。また、今、何をやるべきか、一人一人が気づけるよう、指導しております。何度も参加することで、グラウンドに入れなかった選手が、グラウンドから一度も出なくなっていくます。無理に参加させるのではなく、我々は次のような気持ちで取り組んでいます。個の意思がないと、やらされている練習ではだめ、本人のためにどうすればいいか？今までの経験から言えることは、きっかけを作る、余裕を持ってサポートする、その繰り返しが必要なんです。楽しく続けていくと、そんな結果も見えてきます。

『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>

15時～16時