



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

2025/3/9(日) 門前仲町

前日、雪が降って寒かったですが、本日は、ぽかぽかの陽気となりました。その中でチームトリハーの練習会を行いました。練習が始まる前に、早くきた参加選手は各自で練習を行っております。ただ笛の合図があると、使っていたボールを所定の位置に戻し、センターサークルの集合場所に集まります。挨拶が終わると、ジャンプジャンプから始まります。ジャンプをしながら、ほかの動作も入れていきます。見ただけではなかなか難しい協調運動を行います。屈伸の時には、皆で声を合わせて行います。



グラウンド全体を使って、皆で一列に並んで走ります。前の人を抜かさないようにしながら取り組みます。シャトルランは、1人ずつ行います。指導員の笛の音を聞きながら、前に、後ろに、最後に前に走っていきます。ボールを使ったトレーニングは、重心移動や、足のさばき方、足の力を入れる箇所、ボールを上投げるなど、自然と色々な体を使えるようにトレーニングを行っております。中でも、ハの字にボールを回すトレーニングは、続けていくと、体が自然と左右に動くようになり、ボールがスムーズに動き出します。できる選手は、スピードを上げて、失敗を恐れず、挑戦するように声掛けをしております。練習だから、失敗していいよ！だから挑戦しよう！楽な気分で取り組めるようにしております。今日も、たくさんの保護者様に応援いただき、ありがとうございました。

『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