



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

2025/3/16(日) 門前仲町

小雨が降る肌寒い中での練習会になりました。グラウンドは、湿っており、滑りやすかったですが、大きく転倒する選手はいませんでした。屈伸をするときは、皆で声を合わせて大きな声でかけ声を出します。バナナの姿勢からのロケット発射は、皆集中して、指導員のほうを見ており、ジャンプするタイミングを待ち構えています。横一列に並んで、歩く・止まるを行います。そのとき、ただ歩くのではなく、指導員を見て、止まりますが、指導員よりも前にいないようにするルールで行っております。後ろ歩きは、まわりを見ながら取り組みます。皆大好きな「かに＝サイドステップ」は、笑顔いっぱいで行っております。今日は、ショートダッシュはフィールドがぬれていたもので、たったまま行いました。



笛がなったらその場で、ジャンプ3回してから走り出すなど、はじめて行うことでもスムーズに挑戦できるようになっております。ボールを使ったトレーニングでは、ボールのまわりを体の向きを正面に向けながら走るトレーニングを行いました。チームに分かれてからの練習も、それぞれの目的を持って取り組むようにしております。チーム②では、自分で考えて、指導員のサポートをするように言い続けております。そのためある選手はゲーム前に、ビブスを取りに行ったり、ゴールを動かしたり、ボールを片付けたりという行動を取ります。今では、自然と役割を見つけ動けるようになってきております。最後は、いつも通り、挨拶して終わりました。

『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