



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

2025/3/23(日) 門前仲町

半袖で大丈夫なほど高い気温になり、いつも以上に給水タイムを取りながら進めていきました。集合→挨拶→アップ→個人で走る→チームで走る→ボールを使ったトレーニング→チームに分かれる。こんなイメージで、毎回行っております。練習は、やらせるのではなく、自分からやれるようにちょっと離れたところから、指導員は見守るようしております。もし、はじめてやるメニューがある場合は、指導員と一緒に最初だけ取り組むようにしております。できるようになると、指導員を個人的に呼び、自分のスキルを見せつける選手もでてきます。この行為は凄い大事で、自分が出来ているということを感じ、人に見せることにより、自尊心が満足し、また次もやってやろうという気持ちを育ててくれます。いい循環を作り出すために、チームトリハーの練習を使ってください。保護者さまは、コートの外から見ていただき、練習が終わった後に頑張ったねと声掛けしてください。



ボールのまわりを回るトレーニングでは、体の向きは前面にしたまま、足の動きで行います。うまく体重移動をすることが求められますが、以前から行っている8の字練習の成果がでて、参加選手はスムーズにできています。多分、はい最初からこれをやってというのとはだいぶ違います。1つ1つ繰り返し練習するものは、その先の動きを意識しております。大事なのは練習なので、ミスをしてもいい、ミスを恐れない、自分でもっとやってみようという気持ちを芽生えさせることです。シャトルランは、参加選手の中で根付いているトレーニングの1つで、笛の音をしっかりと聞いて、自然と取り組んでいるのを見れるのは指導員が、成長を感じます。

『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