



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

2025/4/6(日) 門前仲町

15度を超える過ごしやすい気温の中での練習会になりました。新年度が始まり、年長さんは放課後クラス所属になりました。集合の合図がなると、使っていたボールを所定の位置に戻し、センターサークルに集まります。集まってからは挨拶を行い、アップを指導員の動きを模倣しながら行います。見てできない選手がいるときは、指導員が後ろから少しヒントを伝えて、自分でできるように導きます。次に、広いグラウンドを使って、体全体を動かしていきます。サイドステップ、後ろ歩き、ショートダッシュなどを行います。最後には、全員でグラウンドを一周し、その後、一人ずつシャトルランを行います。指導員の笛をよく聞いて、ターンを行います。本日は、カラーボールを使ったトレーニングを行いました。指導員が説明したことをよく聞いて、動ける選手、人の動きを見て真似する選手など新しいトレーニングをすることで、それぞれの選手の様子を見ることが出来ます。



ボールを使ったトレーニングは、手を使い、左右にボールを動かす、8の字、ボールを上に入れてから、いっぱい拍手してから取るなどを行いました。チーム②では、ボールを引く練習を行いました。ボールの扱い方が自然と身につくように、工夫しながら取り組んでおります。チーム①では、とにかく皆で楽しく、体を動かす、すべてが思い通りにならない時もあることを、集団トレーニングの中で体験、乗り越えていけるように進めています。

『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