



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

2025/4/27(日) 門前仲町

動きやすい気温の中での練習会になりました。GWのためか、前の団体が入っており、練習前の自由時間があまりありませんでした。集合の合図がなると、参加選手はやっていたことをやめ、切り替えられるようになっています。アップでは、指導員が行うことを見ながら、聞きながら、取り組んでいきます。難しいこともあります。できる範囲で取り組めればまずOKです。とにかくやってみるが自然と身につくので行っております。水分補給も大切は練習のメニューになっております。水分を口に含むだけでもいいので、指導員が見ていて、飲んでいない参加選手へは声掛けを必ずしています。全員でグラウンド走る時のルールは、前の人を抜かさな、最近もしっかり守れて取り組んでいます。最近のボールを使ったトレーニングでは、できている動きの応用編や、次の動きにつながることを行っております。どこかで、あれ、この動きやったことあるとなってきます。



ボールのまわりを走るやり方も、2通り行いました。今まで行っていない、簡単なものを最初に行いました。次に、いつもやっている、体を前に向けながら、まわりをまわる練習をしました。まわることが最初でできていることもあり、次の動きがスムーズに取り組んでいました。複雑な動きも、分解して動くことで、最終的には、1つの動きが完成されます。ボールを投げてとるは、参加選手全員が大好きなトレーニングメニューになっております。だいぶボールを綺麗に上に投げることができるようになり、落ちてからの拍手をする動作に余裕ができております。練習の最後に行う挨拶では、応援してくださった保護者様に挨拶をして終わります。挨拶は、練習前、練習終わりとしてしっかり行うように心がけております。今日もご参加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