



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

2025/6/1(日)門前仲町

寒暖差が激しい気温が続く中、参加選手はいつもと変わらず、元気いっぱい体を動かすことができました。本日は、笛の音が苦手の選手がいたので、声と拍手で合図を出しながら行いました。まず、集合して、皆で挨拶、それからストレッチに入っていきます。指導員が見せる動きを真似して、皆で一緒に行っていきます。その後、広いフィールドを使い、歩く・止まる、後ろ歩き、サイドステップ、ショートダッシュなどを行います。アップの最後には皆で、フィールド全体を一列になって走ります。シャトルランは、皆大好きで、一人一人の選手が集中して取り組む様子が見られます。途中何度か水分補給を行います。少しでも水分を口に含む練習もかねております。ボールを使ったトレーニングは、自然と体全体を使えるようなメニューにしております。中でも、ボールを8の字に転がしながら動かすトレーニングは、最初は至難の業ですが、続けると体が覚え、スムーズに動かせるようになってきます。ボールを転がす、体重移動を行うなど、協調運動が入っています。サイドステップでボールを触るは、2ステップ動いて、2ステップ戻るを行います。次に、チームに分かれての練習に入ります。



チーム①は体の動かし方、走り方、指示をよく聞いて言われた通りに動くなどを行っております。チーム②では、ただシュートを打つのではなく、事前の動きを入れてから行うようにしております。最後は、その日の声掛けリーダーの後に続いて、皆でいっぱい応援してくださった保護者様に挨拶をして終わります。

『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