



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

2025/6/8(日)門前仲町

ちょっと動く喉が渇く気温の中、練習会は行われました。初参加の選手には、開始20分前に来て頂き、顔見知りの指導員と一緒にボールを蹴ることで、スムーズに練習の輪に入ることができました。最初、挨拶をして、ジャンプ・ジャンプ・ジャンプしたり、止まるでジャンプを止めたり、指導員の動きと声掛けを聞いて取り組んでいきます。屈伸では、皆で声を合せて声を出します。ストレッチをした後は、歩く・止まる、後ろ歩き、サイドステップなどを行っていきます。なかでも、参加選手が好きなのが、1カニ、もどるカニ、2カニ、戻るカニ、3カニ、戻るカニの動きが好きで、指導員の指示を聞き逃さないように集中している様子が見られます。ボールを使ったトレーニングでは、ボールのまわりを普通に走るトレーニングと、体の向きを前に維持しながらまわるトレーニングを行いました。ボールを投げてから拍手してとるは、ほかの選手に当てないように、広がって取り組みます。その間、何度か水分休憩をとるようにしております。水分をとることを習慣にすることはとっても大切です。



2018年からずっと続けてきた、チームトリハー(前身のスポーツチャレンジ)は、200回開催を超えました。実は、この練習会が、就学準備にもなったり、小学生以上の生徒さんはスポーツテストの練習にもなっています。楽しく続けることは大事なことです。その先に、自分からやりたい気持ちが育っていきます。

『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