



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

2025/7/6(日)門前仲町

日陰を探して歩きたくなる日差しの気温の中での練習会になりました。少し歩くと汗が出るため、こまめに水分補給を取りながら進めていきました。練習前に、参加選手はそれぞれのトレーニングをして楽しむ様子が見られました。ただ、指導員の集合の笛が鳴ると、使っていたボールを所定の位置に戻し、集合場所のセンターサークルに素早く集まれるようになっております。最初、ストレッチから始め、次に体全体を動かして行きました。いつも、やっている内容ですが、少しやっている場所を変えて行いました。この効果としては、新しいメニューに感じることができます。ただ、いつも繰り返しやっている練習なので、参加選手は自然とスムーズにでき、顔の表情は自信にあふれていました。ボールを使ったトレーニングは、新しいメニューを何個か加えました。今までやってきたものの応用編、また新しい体の使い方もありましたが、集中して取り組めていました。



全体練習は、参加選手が同じメニューで行います。年下の選手は、うまくできているお兄さん、お姉さんの動きを見ることができます。チームに分かれてからは、楽しく体を動かしていくこと、体全体をより使えるように一人一人にフォーカスをあてて行います。チーム①は、わかりやすいコーンや、ワッカーを使い、動きを可視化して行っております。チーム②は、ボールのコントロール、次の動きを頭で考えるトレーニングを行っております。背中でボールを止めるトレーニングを行いました。体の使い方を正しくできると、ボールが自然と背中で止まります。その止まる体験を、すべての選手ができました。はじめてできたとき、「おっ」という声が自然とでていたのが印象的でした。最後には、ゲームを行いますが、結果は、3対3の同点で終わりました。前半で、3対0となっていたけれども、諦めず最後まで取り組めた結果です。保護者様への挨拶は、全員で行います。声出しリーダーが、皆の模範となり、大きな声を出してくれます。保護者様からは、毎回、暖かい拍手を頂いております。楽しく続けていくことは、大事です。環境をどう作って行くか、一人ではできませんので、第3者の力をうまく使い、一緒に作りあげてください。生徒さん、それぞれの環境を作りあげていくことが、子育て、学校生活、日常生活にとって一番大事だと思います。ご参加頂き、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います。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