



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

2025/7/13(日)門前仲町

少し動くだけで、汗がでる気温の中、参加選手は、あつい暑いといいながらも、最後まで取り組むことができました。集合場所に集まり、挨拶をした後には、グラウンド全体を使いトレーニングしました。指導員が行う動きを真似し、ストレッチをしたり、歩いたり、走ったりを行っていきました。毎回繰り返し行う練習メニューは、参加選手に浸透し、スムーズに動けるようになっていきます。ボールを使ったトレーニングでは、手を使ってボールを左右に投げて取るを行いました。普段はやらない動きなので、見ただけで正確にできる選手は少なかったです。新しい動きを見て、動きをコピーすることは、とても重要な頭の中のトレーニングになります。頭の中から送られる動きの信号を受け、次に体を上手にコントロールしていく練習になります。



屋根があるとはいえ、応援して下さる保護者の皆様は、とっても暑いと思います。そんな中、応援して下さる保護者様に対して、最後に、参加選手全員でお礼の挨拶をします。チームトリハーでは、挨拶を大切なトレーニングの1つにしております。毎回3名声出しリーダーを選んでおります。選ばれる選手は、その日、特に頑張った練習した選手、指導員のお手伝いや、ほかの選手に対しての優しい声掛けなど、色々な視点から見ております。1時間の練習を見て、決めております。楽しく続けることで、体の使い方、走り方、転び方や、体のバランスなどが自然と身についていきます。最初、フィールドに入れなくて泣いている選手も、1年したら、その当時を忘れてしまうぐらい、スムーズに色々取り組めることができるようになります。是非、続けられる環境を作ってあげて、後は、ゆっくり見守ってあげてください。自分でやり、できたことが、選手にとっては成長できる瞬間です。ご参加ありがとうございました。前身のスポーツチャレンジを抜き、チームトリハーだけで、まもなく200回となります。

『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