



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

2025/7/20(日)門前仲町

とっても暑い中での練習会になりました。水分補給を何度か取りながら、練習を進めていきました。全体練習では、ハの字にボールを回す、ボールを手で左右に30回動かす、ボールを真上に投げて拍手して取る、ボールのまわりを回る(2通り)などを行いました。はじめて、ドリブルでボールを線の上を動かすトレーニングを行いました。このトレーニングでは、1つのやり方にとらわれず、色々なやり方があることを、指導員がデモンストレーションを交えて教えました。見た後には、選手たちはそれぞれ、頭を使って、個々が思う動きができるようになっていました。距離感を感じるトレーニングでは、ボールを転がし、止まったところまで、何歩でいくということを行いました。とっても色々な要素が入っているため、難しいのですが、参加選手は、楽しそうに挑戦することができていました。チームに分かれてからは、暑いこともあり、



グラウンドに寝そべる選手もいましたが、それでも、最後まで、グラウンド内で取り組むことができました。チーム②では、対面ドリブル&パスを行いました。はじめて行う動きでしたが、参加選手は、普段から行っている色々な動きを思い出しながら、サッカーの基礎練習を完成させることができました。ドリブルしてボールを対面で待っている味方選手に渡す、渡す時にはボールをしっかり止めて渡す、簡単に見えますが、結構難しい動きです。ゲームは、2対2の同点でしたが、参加選手は、暑い中、動きまわることができました。最後には、保護者の皆様へ挨拶をして終わりました。今日は、1度で終わらず、やり直しとなりました。2度目の挨拶は、大きな声がでていました。そして、保護者さまからの拍手も大きかったです。暑い中、ご参加頂きありがとうございます。チームトリハーは、2018年から続けてきた結果、今回が216回目になりました。

『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