



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

2025/7/27(日)門前仲町

外にいただけで、大量な汗がでてくる気温の中、練習会を行いました。参加選手は、こまめに水分補給を行いながら、練習を行いました。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した。最近では、参加選手のの一つ一つの動きがきちんとできるようになってきております。ただ、体を動かすのではなく、ショートメモリーを使った練習も取り入れております。ボールを使ったトレーニングでは、ボールを動かすことを可視化するために、線の上をドリブルしました。ボールを投げて、取るは、連続で10回できるように挑戦しました。最高記録は、落とさず連続40回でした。



ボールを挟んで、うさぎジャンプは、ボールを足で挟むのが難しいのですが、参加選手は、それぞれのやり方で、楽しそうに跳んでいました。ほかの選手とボール交換では、まわりをよく見て、相手を見つけて行いました。未就学の選手は、自分からいく場面もあれば、年上の選手が声をかけてくれ、成立する場面を何度も見ることができました。グラウンドの線が新しく引き直されているところもあり、使いやすくなりました。何人かの選手の成長がぐいっと伸びた様子が、本日も確認できました。続けて行っていくことで、自信をもって取り組めるものの1つとして、軸にして頂きたいと思っています。

本日も暑い中、保護者様の応援、ありがとうございました。見ているだけでも暑い日でした。

チームトリハーは、あばれてよし、走ってよし、投げてよし、騒いでよし、やりたくなかったらやらなくていい環境を作っています。保護者様は、参加しているからやってくれと思うかもしれませんが;;;

『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