



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

2025/8/3(日)門前仲町

とにかく暑い気温の中での練習会にご参加頂きましてありがとうございます。保護者の皆様、兄弟の方々、練習の間、静かなご声援を頂き感謝しております。集合の号令が鳴ると、使っていたボールを所定の位置に戻し、センターサークルのまわりに集まります。皆で挨拶を行い、ストレッチを行っていきます。次に、グラウンドを皆で一列になって歩きます。指導員のかけ声、「止まる」を聞いた時には、指導員を超さないように止まるのがルールになっており、参加選手は、しっかり横にいる指導員の位置を確認しながらトレーニングに参加しております。後ろ歩き時には、ほかの選手にぶつからないように、首を振るように声掛けをしております。カニ(サイドステップ)は、皆笑顔になる動きの1つです。ボールを使ったトレーニングは、チーム②で行っているものを全体練習にも取り入れるようにしております。特にドリブルでボールを線の上を動かすでは、自分のできるスキルで挑戦させています。ボールを投げて、拍手して取るでは、ボールを真上に正確に投げ、落ちたら、いっぱい拍手する、1回1回が集中できるメニューです。



暑い中、体を動かすと汗をいっぱいかきます。こまめな水分補給がとっても大事です。練習後は、ご飯をいっぱい食べ、良く寝ることも練習の1つだと思ってください。楽しく続けてトレーニングすると、どこかのタイミングで、成長の伸びが急速になります。指導している指導員は、すぐに見て、感じられますので、そのときは、選手本人に直接声がけをさせて頂いております。褒められ慣れていない選手が多いのですが、是非褒めてもらった時は、「素直にありがとうございます」と言えるように雰囲気をつくっていきたいです。

『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