



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

2025/10/19(日) 門前仲町

午後から雨予報がでていましたが、天気はもち、運動しやすい気温の中でのトリハーの練習会になりました。初参加の選手もいましたが、スムーズにグラウンドへ入り、取り組むことができました。最近、感じたことが、続けて参加している選手の成長が著しいことです。体を思いっきり動かすことは、選手たちにとって、とても楽しい時間だと思います。その時間の中に、どう声掛けし、自分でやれるかをつくり出すことを、我々指導員は考えて行動しております。最初に答えを伝えるけど、すべて手伝わぬを徹底しております。手伝わぬけど、しっかり見て、正しい方向性に向いているかをさりげなく伝え続けます。その結果、選手たちは、自分一人で出来き、出来たという達成感を得ることができます。その繰り返しをすることで、はじめてやることも、スムーズに自然と取り組めるようになっていく、これが我々が目指すものになっています。

集合の合図がなると、センターサークルに集まります。アップの中盤では、グラウンド全体を皆で一列になって走ります。その後は、一人ひとり、シャトルラン＆飛行機の走りを行いました。参加選手は、ほかの選手のやっているのをよくみて、模倣して、取り組めるようになっております。(嬉しい)



いっぱい動いた後は、美味しいご飯を食べて、質のいい睡眠を取れば、朝の目覚めも最高なものになると思います。普段より早く寝ることで、新しい生活リズムを作れるチャンスでもあります。最後まで、応援してください。保護者の皆様、いつもありがとうございます。皆で声を合せて行う挨拶、その後に頂ける拍手は、選手にとって、大事な瞬間になっております。チームトリハーでは、挨拶を自然とできるように指導しております。

『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