



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

2025/11/16(日)門前仲町

昼間は比較的あたたかい気温の中、チーム練習を行いました。本日は、普段、センターサークルの中で行っているアップを、グラウンド全体を動きながら行いました。動きながらやることで、一人一人が集中して指導員の方を見れていた気がします。いつもと同じ動きでも、しっかり1つ1つ模倣出来ていました。また、保護者様の近くに行け、近くでお子様を見れたと思います。ショートダッシュでは、体育座りした状態からのスタートや、寝た状態、後ろ向きからなど、ただ走るのではなく、体を色々使えるように工夫しております。ボールを使ったトレーニングで、最近特に力入れているのが、ほかの選手とボールの交換を行う練習です、手で持ったボールを相手選手と交換します。まずまわりをみて、交換できる選手を探し、声をかけ、実践する、最初は中々近寄っていけない選手もいましたが、今日見ていると、積極的に動けだしております。



全員でグラウンド全体を一周した後、シャトルランを行います。最近では、シャトルランの後に、ほかの動きを何個かいれます。ただ、参加選手は、しっかり理解し取り組めるようになっていきます。結構、難しいことをやっていますが(笑)その後、チームに分かれて練習します。チーム①では、ボールに慣れ、いっぱい体を動かすことを指導員と一緒にやっていきます。チーム②では、足下の動きを何個か練習し、その後、試合を行います。試合前、試合後にはしっかり整列し、挨拶を行っております。練習の最後には、その日の声出しリーダーを3名決めて、前にでて、皆の先頭に立って声をだしてもらっています。最初は、声が出ていなかった選手が、2回目、3回目と回を重ねるごとに大きな声が出せるようになります。保護者皆様、今日も応援ありがとうございました。

『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