



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

2025/11/23(日) 門前仲町

比較的あたたかい気温の中、チームトリハーの練習を行いました。三連休ということもあり、またインフルエンザの流行もあり、いつもより人数が少ない練習会になりました。練習会はいつもと変わらず、参加選手はグラウンドをいっぱい走りまわりました。練習をしていく中には、色々なシチュエーションがあり、集合、ストレッチ、体を動かす、ダッシュ、全体一緒に走る、シャトルラン、ボールを使ったトレーニング、ボールのまわりをまわる、サイドステップ、ボールをキャッチ、ボールを上には投げるなど、自然と体を色々動かせるようになっていきます。続けて行うことで、目に見える成長がみられます。また、集団で行動する、指導員の指示を聞く、模倣をするが無意識にできるようになります。休憩＝水分補給ができ、飲んだら次の場所へ移動して待つができ、切り替えもうまくなっていきます。



ボールを使ったトレーニングの中で、相手選手とボール交換するメニューがあります。このメニューは、全体で行う時は、手を使って行います。ちなみに、チーム分かれた時(チーム②)は、足を使って行います。ここで、重要になるのは、交換できる相手を見つける、声をかける、ボールを丁寧に交換する、また次の人を見つける、もしまわりで、一人立ちすくんでいる人がいたら、声をかける、これって自然と、困っている人を助ける行動ができています。また同時に、自分のやるべきタスクが自然と遂行されます。練習が始まる前には、みんな、各自ボールを使って練習したり、指導員と1対1をしたり、とにかく広いグラウンドを走りまわったりしています。チームトリハーでは、走ってよし、騒いでよし、蹴ってよし、投げてよし、普段公園でできないことをロックをかけず、自由にしてもらっています。今のご時世、お子様の成長にとっても貴重な環境だと思っています。

『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