



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

2024/3/10(日) 門前仲町

肌寒い空気が流れる中での練習会になりましたが、参加選手は元気いっぱい走りまわっていました。集合の合図がかかると、自分の使っていたボールを片付け、集合場所のセンターサークルに集まることができています。挨拶をした後、ゆっくり体を動かしていきます。最近、指導員の声がけだけで、模倣がきちんとできる選手が多くなっております。その後、フィールドを大きく使って、色々な走りを行って行きました。前の選手を抜かさないルールのもと、取り組むことができました。ボールを使ったトレーニングでは、特に力を入れて取り組んだのが、サイドステップです。ボールを頭の上に両手で持ちながら、体は、反転させます。2ステップ、反転、次は3ステップという形で、体を動かします。リズムよくできると、気持ちがいい動きです。



チーム全体練習、チームごとに分かれての練習、それぞれ、目的を持って取り組んでいます。楽しく続けることで運動が好きになり、走るのが好きになり、サッカーが好きになってくれれば嬉しいです。最後は整列して、応援して下さった保護者の皆様に挨拶をして終わります。一列に並ぶことも、最初は難しかった選手も今では、一番早く、列を並ぶことができるようになっており、はじめて見た人は、びっくりするぐらい、きちんとできていると思います。

『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>