



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

2025/12/14(日)門前仲町

朝から温度の上がらない、寒い中での練習会になりました。参加選手は、元気いっぱいグラウンドを走りまわっていました。指導員の指示をよく聞いて、体を動かしていきましました。最近行っているのが、笛が1回なると90度回転、2回鳴ると180度、3回鳴ると270度、4回鳴ると360度、元の位置に戻るを行っております。ショートダッシュでは、まわりの人を意識して、その人に勝つという、勝負の場面も入れるようにしております。通常、勝負を入れると、負けると泣く選手がでますが、あえて、サッカー内ではそういう場面を作って、まあいいかになるようにトレーニングしております。通常のレッスンとは違うアプローチにしています。



ボールを使った練習で行っているのが、ほかの選手とのボール交換です。最近、見ていて楽しいです。自分から向かっていく人、待ち構える人と、参加選手は楽しそうに取り組んでいます。手でボールを8の字に動かすトレーニングは、体の重心を左右、前後に動かすことが自然と身につきます。シャトルランでは、指導員が鳴らす笛の音をしっかり聞いてターンを行います。その後、今日は、グー・パー・グー・パーなどの足の動きを行いました。この練習では、同じ練習プラスアルファで別の動きを組み込むようにしております。その結果、自然と長い距離を走れるようになっております。今日も寒い中、保護者の皆様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