



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

2026/1/11(日) 門前仲町

この時期には珍しく12度あり暖かく過ごしやすい気温でしたが、一方で風が強く、グラウンドの屋根がバタバタ揺れるぐらい、突風が吹いていました。参加選手は、いっぱい走って、蹴って、止まると、終始笑顔で取り組みました。最近では、アップからスムーズに動けるようになっており、サポートが必要な場面が少なくなっております。サイドステップ(カニ)は、参加選手が大好きで、楽しそうに、いちカニ、戻るカニ、にカニ、戻るカニの指示を聞きながら、笑いながら取り組んでいます。ボールを使ったトレーニングでは、手で持ったボールをほかの選手と交換するトレーニングを行いました。最大8名と交換、ただ交換するように見え、まわりをよく見て、出来そうな選手のそばにより、声掛け、そして、また次の選手を探すの繰り返しができています。ボールを手で左右に動かす(転がす)動きでは、30回はすぐに終わってしまうので、回数を50回増やす選手が多くなってきました。ボールを8の字に回すでは、自分の体を維持できる位置を決め、ボールを回すときには、体を左右のバランスを意識しながら取り組むことができます。グラウンド全体を使ってのシャトルランプラス、コーストレーニングでは、



つま先で走るを行いました。色々覚えなく行けないトレーニングになっていますが、参加選手は、指導員の指示を集中して聞け、しっかり模倣できるようになっております。練習においては、挑戦することを忘れないように声掛けをしております。練習だから失敗していいからという声掛けで、選手はその声掛けもあつてか、ミスを恐れず、挑戦できるようになっております。楽しく続けていく環境は作ることは、とっても大事です。その中で、挨拶はきちんと行うことを、当たり前にするための指導も行っております。最後には、静かに応援して下さった保護者の皆様に、全員で挨拶をして終わりました。本日も、ご参加頂き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