



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

3/1(日)門前仲町

第6回目のチームToriha(トリハー)の活動になりました。

移動制限のかかった中、少人数でのチーム活動を行いました。

最初いつも通り、コーチ(指導員)の紹介から始まり、コーチの名前を覚えないと鬼ごっこができないのでみんな一生懸命、コーチの名前を覚えていました。

動きながら、ストレッチをしていくので、みんな知らず知らずのうちに筋肉をほぐすことができました。



色々な走りでは、両足ジャンプ、飛行機、後ろ歩きを行いました。

後半からは、カテゴリーごとにわかれ練習を行いました。

Aクラスは、コーチが送るサインを見ながら、走る方向を変えるトレーニングを行いました。

見た目以上に辛いトレーニングでしたが、しっかり目視して体を動かすことができました。

シュート練習も、バリエーションを加え行いました。一度見本を見せ、それを模倣して行う、また途中で、もう一度違いを確認するために模倣を行い、自分で気づかせるトレーニング方法で行いました。

Bクラスは、ボールを投げたり、蹴ったり、ゴールに入れる楽しみを味わいながら練習を行いました。

最後はしっかり整列して、みんなまで応援して下さった保護者様に挨拶ができました。



次回のチームTorihaは、3/8
江東区門前仲町

チームとしての活動ですので、参加するためには同じ練習着の着用をお願いしております。