



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

2022/9/4(日)門前仲町

気温が高く、汗が出やすい中での練習会になりました。
参加した選手は、楽しそうに体を60分動かすことができていました。
アップでは、指導員の動きや、指示を聞いて動くトレーニングをしました。
動きの中で、ストレッチをするように指導しております。



選手同士で、手を繋いで一緒に走るトレーニングでは、相手に合わせることを目的に行いました。

ボールを使うトレーニングでは、指導員が見せる動きを見て、模倣する練習もしました。

チーム①では、ボールに慣れること、自分の名前を呼ばれてから動き出す、動きを入れたシュート練習を行いました。

チーム②では、3つのゴールに番号を決め、その順番にシュートをするシャトルラン的な練習を行いました。間違える選手が誰もいなくなってきたのは、継続してきた成果だと思います。

ゲームでは、負けたくない気持ちも大切にしながら、取り組むようにしております。



『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。

毎月第1、第2、第3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>