



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

2023/1/8(日) 門前仲町

昼間は、日差しがあり、そこまで寒い気温ではない中での練習会になりました。
はじめて参加された選手もいましたが、参加選手は思いっきり、走って、蹴って、騒いでいました。
いつも通り、アップから始めますが、指導員の動きをマネしながら、体を温めていきます。
続いて、コート全部を使って、カニ走りや、ショートダッシュを行いました。
練習の間に、水分補給を行います。最近では、すぐに飲んで、グラウンドに戻ってきます。



チーム①では、ボールに慣れるための練習を楽しみながら取り組みました。
チーム②では、新しい動きを練習することを行いました。普段から参加している選手は、しっかり指導員の話、動きを見ていました。続けてきた成果をみることができました。
ゲームでは、結果3対3というエキサイティングな試合展開となりました。
最後は、皆で並んで、応援して下さった保護者の皆様に挨拶を行いました。
2月からは、参加条件はありますが、毎週日曜日開催となります。

『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とはとても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3、第4(2月から)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>