



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

2023/6/4(日) 門前仲町

湿度の高い中での練習会になりましたが、休憩時間にしっかり水分補給をしながら取り組むことができました。練習が始まる合図がかかると、使っていたボールを所定の位置に戻し、集合できるようになっています。

全体のアップでは、指導員の話、動きをみて取り組んでいます。わざとふざける選手も少なくなり、真剣に指導員を見て、次の指示を聞き逃さないようになっています。



シャトルランでは、コーンの前に1人ずつ並びます。指導員がどんな動きをするか見せます。それを見て、トレーニングをするようにしています。間違えても大丈夫です。

聞く力、見る力、ともに自分で身につけないといけないものです、指摘されてできても、それは本当の自分の身になっていません。何度も同じことやっているうちに、できるようになり、一度できたら、次からは問題なくできるようになっていきます。

ボールを使ったトレーニングは、体の色々な部分を使って行います。前にはできなかったものができてきたら、なんか目の色が変わってきます。その瞬間が、指導員たちは大好きです。



『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、第4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>