



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

2023/6/11(日)門前仲町

湿度が、高い中での練習会になりました。休憩にしっかり、水分補給することも練習の1つにしております。最近の傾向として、アップからみんなであわせてできるようになってきております。声を出すところは、みんな声を合わせて出せるようになっております。参加選手は、ロケットが大好きです。発射のカウントも日本語、英語で1回ずつ行います。アップが終わると、フィールド全部を使ってトレーニングを行います。指導員が伝える指示を聞き逃さないように、集中している様子が見られます。ショートダッシュは、指導員が背中を叩かれるのを、しっかり待っています。



コーンを使った練習も、チーム①とチーム②で変えて行っています。チーム②は、複雑な動きで行います。その指示を仮に聞き逃してしまっても大丈夫です。ただ、その代わりに、すぐにまわりを見て修正できればいいのです。自分で気がつくことが大事です。ボールを使ってのトレーニングは、繰り返すことで、できるようになります。次から次へと変化するトレーニングメニューですが、自然と切り替えて次のことにうつれるようになります。雨の降る中、保護者の皆様、ご参加頂きありがとうございます。

『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、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>