



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

2023/8/20(日) 門前仲町

気温・湿度の高い中での練習会になりました。参加選手は元気いっぱい、動きまわっていました。全員でアップを始めましたが、今までで一番、全員が揃って行うことができていました。指導員が行うことを模倣することが上手にできるようになっています。はじめて行うことも、スムーズにできていて、指導しながら感動してしまいました。暑いのでいつも以上にこまめに休憩を入れながら練習を進めていきました。基礎練習では、ボールを持って歩くパターンを2つ行いました。普通に歩く場合と、つま先で歩く場合を行いました。



チームに分かれての練習では、それぞれの目的に合わせて取り組みました。チーム①では、ボールに慣れていくことを中心に行いました。チーム②では、自分からボールを取りに行く形のシュート練習を行いました。ゲームでは、疲れたといいながら、最後まで楽しそうに取り組む様子が見られました。みんな揃っての挨拶は、大きないい声が出ていました。

『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>

トリプル・ワーク(東京都中央区) <https://www.triple-work.jp>