



チームTorihha

～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

2023/9/17(日) 門前仲町

9月も中頃ですが、まだまだ暑い日が続く中でしたが、たくさんの選手が参加してくれました。暑いので、何度も水分補給を取りながら練習に取り組みました。アップはみんなで一緒に行います。アップ後は、指導員の話をよく聞きながら、体を色々動かしていきます。ショートダッシュや、サイドステップも行います。次にボールを使ったトレーニングにうつっていきます。何度も参加している選手は、やるのがわかると、すぐに行動できるようになっています。みんなが大好きなのが、ボールを高く上げて、キャッチする前に何回拍手ができるかを競うトレーニングです。今日の最高は、12回でした。



チームごとにわかれ、練習を行いますが、それぞれ指導員が声がけをしながら行っています。楽しそうに取り組む中に、目的を持って指導をしています。チーム①は、ほかの人がやっている間待てるように取り組んでいます。チーム②では、自分で考えてプレーをするように指導しています。最後は試合しますが、自分がやりたいことを自分でやる、チームプレーも大事だが、自由にできる環境を提供しています。最後は、挨拶をしっかりと行って終わります。

『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います。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>