



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

2023/9/24(日) 門前仲町

今週は、温度も落ち着き、動きやすい気温でのトレーニングとなりました。参加選手は、集合がかかるまで、楽しそうに、それぞれの練習をしています。ただ、集合の合図がかかると、使っていたボールを片付け、集合場所のセンターサークルに集まります。

アップは、準備体操や、ショートダッシュ、サイドステップ、後ろ歩きなどを行います。指導員の動きをよく見て模倣し、また話を聞きながら練習をしていきます。ボールを使ったトレーニングは、繰り返すことで、スムーズにできるようになってきます。



チームに分かれての練習では、よりいっぱいボールに触れることができます。チーム②では、ドリブルで自分の行きたい場所に行く練習と、ボールキープの練習を新しく行いました。最後は、ゲームを行います。勝ち負けだけでなく、チームメイトへの声かけ、勝負のタイミングなどを肌で感じるように指導しております。応援してくれた保護者様に向け、みんなで整列し挨拶を行います。毎回、色々な変化が見られ、楽しく指導させて頂いております。

『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>