



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

2023/10/15(日)門前仲町

朝から雨がパラパラ降ったりする、あまり天気が良くない中での練習会になりましたが、集合時間や練習が終わった時は、雨がやんでおりました。今日もたくさんの選手にご参加頂きました。早くきた選手は、それぞれ動きまわっていました。集合の合図がかかると、使っていたボールを片付けて、集合場所に素早く集まれるようになっていきます。指導員のかけ声で、体を動かしていきます。1つ1つのテンポがはやいため、みたものを模倣するトレーニングとなっております。声をみんなで出すところは、大きな声ができるようになっていきます。



色々な走り方や、ボールを使ったトレーニングは、笑顔で楽しみながら行える時間です。中でも、ウサギとパンダを行う時は、みんな必死にやります。チームごとに分かれて練習では、チーム①では、輪っかを両足ジャンプを行ったり、シュート練習を行います。チーム②では、ドリブルを意識しながら行う練習を開始しています。ボールは、自然と転がります、そのことを理解した上でボールをコントロールしていきます。最後は試合をしますが、結果7対6となりました。挨拶は大事にしていますので、みんなで、整列して大きな声で行うことができました。

『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>