



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

2024/1/21(日) 門前仲町

雪の予報でしたが、その予想は外れ、肌寒いが動きやすい気温の中での練習会になりました。はじめて参加した選手も多くいましたが、楽しそうにコートの中で走りまわることができました。最初、センターサークルの中で、挨拶を行います。挨拶後は、その場でアップが始まります。指導員の動きや、声かけでみんな動いていきます。その後、大きなコートで、サイドステップや、後ろ歩き、ショートダッシュを行っていきます。指導員の合図があるまで、選手の皆さんは、じっと待っていることができます。



途中から、チームに分かれて練習を行います。全体練習に参加できなくても、チームに分かれてからの練習には、参加できる選手もいます。チーム①では、輪っかを使って色々な走り方をを行います。チーム②では、今日はじめて、オフェンスサイド、ディフェンスサイドの動きを行いました。相手選手と自分、自分とゴールとの位置を意識して行いました。最後は、みんなで整列し、応援して下さった、保護者の皆様に挨拶を行いました。本日もご参加頂きありがとうございました。

『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>