



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

2024/2/4(日) 門前仲町

週明けの月曜日には雪予報になっている中での練習会だったので、とても寒い空気が流れていましたが、参加選手は、元気いっぱいでした。集合がかかると、センターサークルに集まり、練習を開始します。その場で足踏みしたり、ジャンプしたり、バックステップしたり、指導員の動きをまねしながら取り組みます。ストレッチも、みんなで声を出せるところは出していきます。



ボールを使ったトレーニングでは、両手を伸ばした状態でボールを頭の上で維持し、最初は、歩く動きを行います。続いて、つま先歩きをすると、自然とダッシュする形になります。体の上下の2つの動きを考えながら体を動かすことは簡単ではないですが、繰り返し行う事で、参加選手は笑顔で取り組んでいます。体のバランスを体感するためのいくつかの動きも行います。手を使い、8の字にボールを回す動きがありますが、最近、スムーズに出来る選手が多くなってきております。そのため指導員から、下ばかり見ないで、目線をあげる声かけがかかることが多くなっております。寒い中、たくさんの保護者さまに応援頂き、最後はみんなで挨拶を行いました。

『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>