



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

2024/6/9(日) 門前仲町

曇りで暑すぎずの気温の中での練習会になりました。参加選手は、集合時間より早くきて、自分たちで考えた練習をしていました。ただ、集合がかかると、使っていたボールを所定の位置に戻し、センターサークルに集合できます。挨拶を行い、その後、体を動かしていきます。途中、何度も水分補給の休憩を入れながら進めていきます。全体のグラウンドを使って、大きく体を動かしていきます。笛の合図で、ターンするトレーニングでは、合図を聞く前に、勝手にターンしている選手もいますが、指導員が「しっかり聞いて」という声かけをすると、集中し直すことができます。



チームにわかれてからの練習では、より動きにフォーカスしてトレーニングを行っていきます。

チーム①は、色々な走り方、輪っかやコーンを使って体をいっぱい動かしていきます。

チーム②では、ボールの扱い方、シュート練習、最後には試合を行います。

練習の終わりには、応援してくださった保護者の皆様に挨拶を行います。

最近、成長をサポートできる取り組みが、3つあります。1つ目が、体をいっぱい動かすこと。2つ目が、プログラミング(ビスケット)を行う。3つ目が、一人での公共交通機関を使っての移動です。どれも、挑戦する時は、失敗させないように、最初は気をつける、後は、流れに任せて大丈夫です。

『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>