



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

2024/6/16(日)門前仲町

晴天で暑い中での練習会になりました。途中いっぱい水分休憩を取りながら進めていきました。水分をこまめに取ることは大切ですので、その癖をつけるようにしています。挨拶後は、いつものようにアップはしていきます。参加選手は、何をやるのかがある程度わかってきており、すぐに指導員の動きを真似することができるようになっております。次に、コート全体を使って、基礎練習を行います。走り方のコツとして、かかとで歩く、つま先で走るを毎回行っております。また、サイドステップで、リズム感覚を養う練習も入れています。転がるボールを扱うために、体の使い方が必要になってきます。繰り返し行う事で、体重移動や、手の動かし方、目線や、頭の位置が自然とできるようになってきます。チームトリハーで、月1回でも思いっきり体を動かすと、色々な成長をサポートできているのがわかっています。思いっきり体を動かす機会になっています。



最後は、皆で、いっぱい応援して下さった保護者様に挨拶を行い、終了します。かけ声のリーダーに続いて、参加選手全員で行います。その後の保護者様の拍手が小さいと、やり直しをされる事がありますが、今日は、1回で終わりました。練習会は、月4回あります。現在も、たくさんの参加希望者がいます。できるだけ参加希望者が、継続的に参加できるように新たな取り組みを7月より行っていきます。現在、参加できていない方は、2部(16時～17時)をご利用ください。

『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と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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時