



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

2024/6/23(日)門前仲町

雨のち曇りの天候だったこともあり、集合時間の時には、雨がしとしと降っていました。ただ、練習が終わった時は、雨はやんでいました。早めに到着した選手は、自分たちで、ボールを蹴ったり、走りまわったりしています。集合の笛が鳴ると、使っていたボールを所定の位置に戻し、集合場所のセンターサークルに集まります。挨拶を行い、ストレッチや、その場でジャンプ、足踏みなどを行っていきます。その後、大きなフィールドを使い、サイドステップや、バックステップなどを行います。休憩をこまめに挟み、次はボールを使ったトレーニングを行います。手を伸ばした状態でボールを頭の上に持ち、足はかかと歩き、つま先走り、サイドステップを行います。サイドステップでは、最初の面は4回、逆向きに変えて2回など、自分で意識して体をコントロール(向き変更)する練習も行っております。



チームに分かれてからの練習は、チーム②では、ドリブル、シュート練習、ボールキープなどを行います。最後にはゲーム形式で試合を行います。チーム①では、色々な走り方やボールを蹴るなど、楽しみながら体を動かすことを行っております。最後は、全員で並んで、応援して下さった保護者様に挨拶をして終わります。楽しみながら、体を動かすことは、とっても大切です。また、続けることによって、出来なかったことができるようになり、出来ることが当たり前になります！

『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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時