



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

2024/7/28(日)門前仲町

外にいただけで、汗がでてくるような気温の中、練習会を行いました。いつも以上に休憩の回数を多くしたり、走る動きより、歩いて出来る練習を行いました。そのため、いつもやっている練習メニューと大幅に変わりましたが、参加選手の皆さんは、指導員の話聞いて、しっかり取り組めていました。パス交換の練習メニューでは、たくさんいる指導員の中から自分から声をかけて、パートナーを選ぶ内容にしました。なかなか自分から指導員に声がけできない選手もいました。本日は、チーム練習はなくし、すべての選手が同じメニューを行いました。



4つのゴールを用意し、それぞれに指導員がゴールキーパーとして立ちました。しっかり、狙ってシュートしないとゴールを決められないため、参加選手は、凄い集中して取り組む様子が見られました。ゲームは、2つのゴールを準備し、いつもと違う形で行いました。

暑いときは、練習前に水を飲み、練習後は、パスタや、ブロッコリー、それとスポーツドリンクを飲むと次の日が疲れが違います。

本日も暑い中、保護者の皆様のご協力もあり、いっぱい体を動かすことができました。

『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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時