



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

2024/8/4(日) 門前仲町

気温37度の中での練習会になり、本当に暑かったです。そんな中、参加選手は、いっぱい汗をかきながら元気いっぱい動きました。本日は、特に保護者の方々も、見ているだけで暑かったと思います。色々な体を動かすストレッチを行いました。はじめての動きでは、模倣するのが難しく、だいぶ苦戦していました。それでも、何度もやっているうちに、できるようになる選手が増えてきました。



チームに分かれてからの練習では、チーム②では、ゴールを3つ準備して、それぞれにゴールへシュートを入れる練習をしました。ただし、シュートを打つ前に一度、決められた場所に行ってからでないとシュートを打てないルールにしました。その結果、シュートを打った後、入っても外れても、すぐに頭を切り替えて、その場所に戻るようになるトレーニングをしました。キープ練習では、だいぶ、ボールの動かし方を考えて動けるようになってきております。ゲームは、5対4と得点の取り合いとなりましたが、最後は、ゴール前でしっかり守ったチームが勝ちました。整列し、暑い中応援して下さった保護者様に大きな声で挨拶をして終わりました。自分が現役中に行っていた、試合や練習前には、水を飲む、終わった後は、スポーツ飲料や、ブロッコリーやパスタで水分補給を取って、体のケアをしていました。熱中症にならないように、汗をかいた後は水分補給をしましょう！

『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