



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

2024/8/11(日) 門前仲町

連日暑い日が続いており、体も暑さに慣れてきているものの、その中で体を動かすことは、大変です。そんな中でも参加選手は、元気いっぱい、広いグラウンドで体を動かしました。挨拶、アップ、広いグラウンドを使って、全体練習をしました。指導員の声がけをよく聞いて、皆で揃って動いていきます。シャトルランでは、笛の音を聞いて、各自の判断で動きます。最近では、笛が鳴るのを予測し、ターンする選手もでてきております。耳をとぎ澄ましている様子を見ることができます。次に、ボールを使って基礎練習、体の重心移動や、頭の中の整理をする動き、楽しくなるボール投げなどを行います。



いっぱい汗をかいて、いっぱいご飯を食べて、水分補給をして、体を休める、その結果、体も心も頭も成長を促せます。楽しいと思っで行うことは、練習後に満足感を感じることができると思います。最後は、外にいるだけで暑い中、応援して下さった保護者様に、みんなで大きな声で挨拶をして終了しました。チームトリハーでは、挨拶をすることの大切さを自然と伝えるようにしております。

『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とはと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