



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

2024/9/8(日) 門前仲町

今日も、9月に入っているのに30度を超えている気温の中での練習会になりました。何度も水分補給しながら、進めていきました。アップで少し動くだけで汗がいっぱいでした。指導員が行う動き、話を聞きながらトレーニングを進めていきます。最近、練習中にふざける選手が少なくなっております。続けることで、やることがわかり、自信をもって動けていきます。



チームにわかれてからは、それぞれの目的に合わせて、練習を行っていきます。はじめてやることはうまくいかないことがたくさんあります。ただ、一回できるとその次は、体が覚えていて、できるようになってきます。そんな成功体験をいっぱい作り出すようにしております。

チームトリハーでは、皆で一緒に同じ動きを取り組む時間を作っております。それぞれのレベルに合わせて行います。比べることではなく、自分が満足いくようにできれば、OKです。出来たあとに、次のレベルにチャレンジしていきます。失敗を恐れず、練習だから、挑戦していくようにしています。最後は、みんなで、暑い中いっぱい応援して下さった保護者様に挨拶をして終わりました。練習後の水分補給には、スポーツドリンクや Pasta、ブロッコリーをおすすめです。

『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