



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

2024/9/15(日)門前仲町

9月に入っても、30度を超える気温の中での練習会になりました。参加選手たちは、いっぱい汗をかきながら、いっぱい走りまわりました。最近特に、感じるのが、大きなグラウンドで思いっきり走りまわること、色々なところを成長させてくれるようです。頭を振って動かすことは、成長を促すようです。部屋では、なかなか指示が入らない生徒さんが、大きなグラウンドでは、集団指示がスムーズに入ったりします。それも、しっかり指示を聞いて動けます。普段から、色々やれることを増やすトレーニングだけでなく、是非、安全なところで、思いっきり体を動かす機会をつくることをおすすめ致します。



アップを行い、その後全員でグラウンド全体を使って走ります。サイドステップ、後ろ走りなどを行います。ボールを使ったトレーニングは、模倣を見せなくても、各選手が各自で行えます。できるようになった次には、ただやるだけでなく、目的、挑戦など、自分の意思を持って取り組むように声掛けしております。チームに分かれてからの練習は、楽しく、繰り返し行うトレーニングが多いです。今日できなくても、来週、いや再来週できるかもしれません。できなくても「まあいいかあ」と言え、切り替えることが大切です。今日も暑い中、保護者の皆様、ご声援ありがとうございました。

『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