



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

2024/10/6(日) 門前仲町

暑さが落ち着いて、動きやすい気温の中での練習会になりました。参加選手は、おもいっきり、走りまわって、ボールを蹴って、過ごすことができました。練習時間より早く着いた選手は、各自でボールを蹴って練習しております。ただ、集合の合図がかかると、使っていたボールを所定の位置に戻し、集合場所のセンターサークルに集まります。挨拶をした後は、すぐに体を動かしていきます。参加選手は、指導員の動き、声掛けを見聞きしながら取り組んでいきます。ストレッチが終わると、グラウンド全体を使って、体全体を動かしていきます。歩く・止まる、後ろ歩き、サイドステップを行います。指導員の笛を聞いてターンを繰り返す、シャトルランも行いました。ボールを使ったトレーニングでは、体重移動や、体のバランス、投げる力など、体の色々なところを使えるように工夫しております。



チームに分かれてからの練習では、目的を持って取り組んでおります。チーム①は、コーンやワッカーを使い、視覚でもわかるようにトレーニングしております。チーム②は、ボールの扱い方、ボールキープ、シュート練習、ゲームを行っております。最後は、参加選手全員で、いっぱい応援してくださった保護者様に挨拶をして終了致しました。いっぱい汗をかいたので、水分補給を忘れずに！

『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