



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

2024/10/20(日) 門前仲町

ちょっと肌寒い中での練習会になりましたが、参加選手は、思いっきり体を動かすことができました。挨拶した後は、すぐに体を動かしていきますが、指導員が見せる様々な動きを模倣していきます。その後は、グラウンド全体を使って、後ろ歩きや、サイドステップ、シャトルランや、全員で一列に並んでグラウンドを走ります。前の人を抜かしたいが、抜かさないようにしながら取り組みます。ボールを使ったトレーニングでは、はじめて行うトレーニングもあり、指導員の模倣をよく見て取り組みました。



チームごとに分かれての練習では、チーム①、ターゲットになる輪っかや、コーンを使って色々な走りやジャンプを行います。最後には、ボールをシュートしてゴールへ入れるトレーニングも行いました。チーム②、相手からボールを取られないように運ぶ練習を行います。まわりをよくみないと、いけないので、とても難しい練習ですが、笑顔で楽しそうに取り組んでいました。最後は、ゲームを行います。しっかり試合前、試合後に挨拶を行います。また、練習が終わった後は、それぞれの選手が、コーンを片付けたり、ゴールは運んだり、ビブスを集めたり、気がついたことを行えるようになっております。応援して下さった保護者様への挨拶も必ず行います。

『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>

15時～16時