



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

2024/12/8(日) 門前仲町

練習を応援して下さる保護者様には、寒いと感じる空気の中での練習会になりましたが、参加選手は、元気いっぱい走りまわることができました。人数も多くなっているため、グラウンドを縦から横に使って、お互いの距離を取れるようにして行いました。アップでは、指導員の動きをまねて行きます。シャトルランを何度か練習メニューに入れて行いました。色々な体勢から起き上がって、走り出すトレーニングでは、体育座り、仰向け、うつ伏せなどを行いました。普段使わない身体の部分を使うため、練習していくと、身体の使い方がうまくなっていきます。ボールを使ったトレーニングでは、サイドステップの応用編や、身体の向きを前面に保つ動きを行いました。



チームに分かれてからの練習では、少人数で行います。それぞれの課題に合わせてトレーニングを行っていきます。チーム①では、輪っかやコーンを使っていっぱい身体を動かしました。チーム②では、ボールを使って、対面トレーニングやシュート練習を行いました。最後は、応援して下さった保護者様に皆で並んで、挨拶をします。本日も寒い中、静かに熱い視線で応援して頂きありがとうございました。声をだしながら、思いっきり身体を動かす機会は、とっても大切です。

『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