



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

2024/12/22(日) 門前仲町

肌寒い中での練習会になりましたが、参加選手は、元気いっぱい最後まで走りまわることができました。いつもどおり、アップから始めますが、アップがはじまると指導員をよく見て、必死に模倣する様子が見られました。グラウンドを使って走るトレーニングでは、一列になって、前の人を抜かさず、走ることができていました。シャトルランも行いますが、笛の音をしっかり聞いて動けていました。



サイドステップを指導員の伝えるリズムで行うことができました。1カニ、戻るカニ、2カニ、戻るカニなど、しっかり聞いて動くことができていました。練習ですから、間違ったり、失敗しても大丈夫、なので思いっきり失敗しましょう(笑)失敗はチャレンジした証拠だと思います。ただ、同じ失敗をしないように頭を使って、身体を動かすように声掛けをしております。寒い中、身体を動かすとおなかがすきます。いっぱいおいしいご飯を食べて、いっぱい寝てください。本日は特に寒い中、たくさんの保護者の皆様に応援頂きました。ありがとうございました。2024年度のトリハーは毎週行い、月4回開催できました。今後もたくさんの方に楽しく続けていけるように運営していきます。

『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>

15時～16時