



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

2025/5/4(日) 門前仲町

ゴールデンウィーク中でしたが、たくさんの選手にご参加頂きました。気温は高く、暑い中でしたが、元気いっぱい動くことができました。途中、何度も水分補給の休憩を取りながら練習をすすめていきました。今回は、はじめて参加する選手も多くいました。指導員の動き、声掛けを見ながら聞きながらアップを行いました。次に、体を動かしていくために、グラウンドを広く使って行いました。前に歩く、後ろに歩く、サイドステップ、ショートダッシュなどを行いました。ボールを使ったトレーニングは、はじめて行うものも多くあり、指導員の動きをよく見て、その後取り組みました。ポイントとなる動きは、途中で、もう一度見せ、その上で繰り返しトレーニングを行いました。全員でグラウンド回るときは、前の選手を抜かさないように、気をつけてながら取り組みました。みんなが大好きなシャトルランでは、笛の音を聞いて、楽しそうに笑顔いっぱい取り組めていました。



ボールを使ったトレーニングでは、ボールのまわりを回る、2つのやり方を行いました。ボールを上に向けて、拍手して取るは、みんなが夢中になって取り組めるメニューの1つです。最後に、皆で整列し、応援して下さった保護者様に、大きな声で挨拶をして終了致します。暑い中、お休みの中、ご参加頂きありがとうございました。最近感じているのが、月1回でも、体を思いっきり動かし、特に頭を振ると(走ると止まるなど)を行うと成長するドライバーになっていることを肌で感じております。いっぱい走った後は、水分補給としっかりした睡眠をとることが大切です。これからの季節は熱中症の危険もあるため、水分補給をすることも大事な練習です。

『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