



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

2025/6/15(日)門前仲町

湿度が高く、動くといっぱいである中での練習会になりました。ちょっと動いただけで疲れますが、最後まで、集中を切らさずに取り組むことができました。みんなでグラウンドを走る時、前の選手を抜かさないように走るが、だいぶ浸透してきており、キレイな1列のラインができるようになってきました。一人一人がフォーカスされる、シャトルランは、集中し、笛の音を聞こうとする様子が見られました。ボールを高くあげ、バウンドしてから拍手を開始し、いっぱい拍手してとるトレーニングは、みんな大好きで、楽しそうに取り組んでおります。広がって、まわりの選手にボールを当てないようにすることも意識的に行えております。繰り返し色々な体の動きを行うことで、自分の体を上手に動かすことができるようになっていきます。これからの季節、暑くて、脱水になりやすいので、しっかり水分を取る意識をつけていきたいと思います。練習前は、水を飲み、練習後は、スポーツドリンクやご飯ならば(パスタやブロッコリーなど)水分が多いものを食べるいいと思います。



練習の最後には、号令係を決め、その選手たちの声に合わせて、応援して下さった保護者様へ挨拶を行います。大きな声が保護者様に届いた時は、大きな拍手がかえってきます。ご参加頂きありがとうございました。

『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