



スポーツチャレンジ(SC) ～蹴って、走って、投げて～



イメージキャラクター
トリハー君

9/14(土) 夢の島フットサル

第17回目のスポーツチャレンジ(SC)を開催しました。

気温が変わってきました。先月は暑くて暑くてたまりませんでしたでしたが、本日は暑くもないし、寒くもない、体を動かすにはいい気温でした。

今回は、通常のSCと10月からスタートするサッカー×療育「Torihā」の合同練習になりました。参加者も過去最大になりました。



挨拶から始まり、ストレッチ、色々な走り方をしました。後ろ歩きとカニさん歩きは比較的皆できていましたが、つま先歩きやボールをジャンプして戻るの動きは、なかなかやらない動きだったので苦戦していました。

ボールの動かし方を覚えると同時に、新しい体の動き方を自然に練習できるようにトレーニングを行いました。



次回は、10/5(土)
江東区夢の島

チームTorihāは、10/20(日)
江東区門前仲町