



## 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

### 12/13(日) 門前仲町

第25回目のチームToriha(トリハー)の活動になりました。

天候もよく、動き回るにはとってもいい気温でした。

今回初参加の生徒さんもいましたが、しっかりコーチの声がけや、ほかの選手の様子を見ながら楽しそうに練習へ参加できていました。



両足ジャンプでは、コーンの上では高く、輪っかの上では低く早くを意識しながら行いました。

同じトレーニングメニューの中でも、コンセプトの違う動きを入り混じって行うため、動きながら頭の切り替えが必要になってきます。

細かく足を動かすトレーニングでは、足だけではなく、手を早く動かす意識を持つだけで、自然と足の回転も早くなります。

シュート練習では、自然と模倣ができるようになってきているので、まわりを見る意識を追加して行いました。動きの弱をしている時に、ボールがでるであろう場所をしっかりと見て、そこをイメージすると、シュートへの動作がスムーズになります。今回から、さらに細かい指導もできるように選手がなっております。続けて参加している選手の著しい成長が見られ、本当にうれしくなります。



次回のチームTorihaは、2020/1/17江東区門前仲町