



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

2022/10/2(日) 門前仲町

夏に戻ったような陽気での練習会になりました。いっぱい動いて、たくさん汗をかきました。集合がかかるとわかっている選手は、すぐにボールを片付けてくれます。ほかの選手が使ったものも積極的に集めてくれます。

アップは全員で行いますが、指導員の動きを見て、行います。楽しくなる時間でもあります。色々な走りをしながら、ストレッチも入れていきます。しっかり体をほぐしてから、ダッシュを何本か行いました。



ボールを使ったトレーニングでは、体の色々な部分を使って行います。はじめて行う動きも、指導員と一度一緒に行うとできるようになります。見てできないならば、一緒に体を添えてあげるだけで、できるようになります。ただ、全部行ってはダメですので、サポートしすぎにならないようにしています。

チームごとの練習では、それぞれのチームごとに行います。チーム①では、走り込んでシュートを打つ練習を行いました。チーム②では、シュートを打つ前に動きを入れてから行う練習を行いました。最後のゲームは、白熱した展開となり、3対3の同点で終了しました。応援してくださった保護者様に向けて皆でお礼をいいました。大きな声がでるようになってきたのはいい傾向です。



『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とはとっても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3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>