



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

2022/11/6(日) 門前仲町

気温が下がり、動きやすい練習会になりました。
指導員との挨拶からスタートし、その場で色々な動きの練習をしました。
ゆっくり歩く、早く走るは、参加選手の笑顔がいっぱいみれました。
続いて、グラウンド全体を使ったトレーニングを行います。皆が大好きなカニの動きは、2往復しました。途中、ストレッチを入れ、体をしっかりほぐしました。
ダッシュでは、グラウンドの半分まで、50%の力で走る、80%の力で走る、100%の力で走るを行いました。全部、100%で走っている選手が何人かいました。



チームごとに分かれての練習では、チーム①では、ボールに慣れ、楽しく動くという目的で練習をしました。チーム②では、シュートをする前に、動きの負荷をかけても、ゴール前でスピードを落とさないでシュートを打てるようになる練習をしました。ゲームは、4対4という結果となりました。残り5秒で同点ゴールが生まれました。
最後は、応援して下さった保護者様に皆で元気いっぱい挨拶が行えました。

『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>