



チームTorihā

～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

2022/11/13(日) 門前仲町

気温的には、寒くもなく、暑くもない中での練習会になりました。
練習開始前に、たくさんの選手がボールを蹴ったり、走ったりしていました。
集合の合図がかかると、ボールを所定の位置に戻し、集合場所に集まることができていました。
アップでは、自分の立っている位置で、指導員が行う動きをマネすることを行いました。
普段より、参加選手の動きが見え、声掛けをしやすかったです。

ダッシュもだんだん距離を長くしながら、体を温めていきました。
本日のシャトルランは、いつもよりも、コーンの数を増やし、ターンの回数を増やしました。



チームごとに分かれての練習では、チーム①では色々な走り方、ジャンプなどを取り入れてさらに体を動かしました。チーム②では、シュートを打つ前に、体に負荷をかけても、ゴール前スピードを落とさずシュートするためのトレーニングを行いました。
最後のゲームでは、点の取り合いになりました。それぞれが、やるべきことを理解し、動けるようになってきていて、見ている保護者様も、楽しいでいらっしやいました。
最後は、全員で整列し、応援して下さった保護者様に大きな声で挨拶ができました。
楽しく続けることは、本当に大切です。ちょっと前にできなかったことが、今ではしっかりできている選手がたくさんいます。その成長を見れるのが、トリハーのいいところになっています。

『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>