



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

2022/12/4(日)門前仲町

朝方は寒かったのですが、練習を行った15時はそれほど気にならない気温での練習会になりました。早く到着した選手は、それぞれボールを蹴ったり、走り回ったりしていました。

指導員の声掛けが入ると、使っていたボールを所定の位置に片付けて、集合することができるようになっております。皆で挨拶し、そこからすぐにトレーニングはスタートします。動きながらストレッチも行います。ダッシュを3本行いましたが、参加選手は指示があるまで待つことができていました。



毎度行っているシャトルランは、だいぶ参加選手たちに浸透してきております。今後の取り組みとしては、早く走るためにどうしたらいいかを考えてトレーニングをしていきます。

チームごとに分かれての練習では、チーム①は色々な走りや、楽しくボールを蹴る形で行いました。チーム②は、3タイプのシュート練習を行いました。指導員の話聞いていないとできないので、参加選手は、しっかり見る・聞く癖がついてきています。本日も保護者の皆様に皆で元気いっぱい挨拶を行いました。

『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>