



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

2023/5/14(日) 門前仲町

体を動かすにはいい気温での練習会になりました。今回もたくさんの選手にご参加頂きました。早く着いた選手は集合がかかるまで、それぞれが楽しくボールを蹴ったり、走り回ったりしています。集合の笛がなると、ボールを所定の位置に片付け、集合場所のセンターサークルに集まります。何度も参加している選手は、誰かが使ったと思われるボールを、自主的に片付けてくれる様子が見られました。集まってからは、挨拶をし、すぐに体を動かします。指導員の話聞きながら、動きを見ながら、体をほぐしていきます。



みんなで色々な走り、ボールを使った基礎練習をした後、チームごとにわかれます。チーム①は、順番を守って取り組むことも目的にしております。チーム②は、シュート練習を行いますが、もらう前に色々な動きを入れてから行います。事前の動きで足への負荷がかかると、ゴール前で足が上手に動かないことがあります。その感覚を感じながら、どうしたら自分の体をコントロールできるかを自然と感ずるように指導しております。最後に、ゲームを行いますが、今回も白熱した展開になりました。今回は、ゴール前でしっかりディフェンスができていました。最後は、みんなで整列して、応援して下さった保護者様に挨拶を行います。みんなの声がそろった時は、うれしい瞬間です。

『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はとっても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3、第4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>