



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

2023/7/16(日) 門前仲町

気温35度越え中での練習会になりました。少し動いたら、ドリンク休憩を入れながら、色々なメニューに取り組みました。みんなで集合し、挨拶を行ってから、練習はスタートします。最初のステージは、指導員の声かけと動きを見て、体をアップしていきます。



ボールを使って色々なトレーニングをしました。ボールを頭の上に手で持って、つま先歩きをしたり、ボールを手で転がしたり、見てすぐにできるものもありますが、中には一度ではなかなかできないものもあります。ただ、繰り返し、練習すると必ずできるようになります。みんなで手をつないで、ボールを蹴りながら移動することに挑戦しましたが、最初8個あったボールが最後は2個になってしまいました。シュート練習は、短い距離で行いました。ゴールキーパーがいると、意識してしまい、うまく蹴れなくなる様子が見られました。最後に試合をしましたが、結果5対5でした。最後は、みんなで整列して、暑い中応援して下さった保護者様に挨拶を行いました。

『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とはとても楽しいと思います。

毎月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>

トリプル・ワーク(東京都中央区) <https://www.triple-work.jp>