



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

2024/1/7(日) 門前仲町

チームトリハーの今年初めての練習会になりました。気温は日陰に入ると肌寒かったですが、参加選手は、元気いっぱい走りまわっていました。早めに到着し、アップや練習をする選手も、集合の合図がかかると、使っていたボールを指定の場所に戻し、集合場所のセンターサークルに集まることができています。挨拶はしっかり行い、その場でアップがを始まります。指導員の声かけで体をほぐしていきます。最近、やることがわかっている選手が多く、全体的にスムーズに動いています。アップの後は、コート全体を使って、走ったり、サイドステップ、後ろ歩き等を行います。グラウンドを一行になつて走る様子はとってもきれいです。



チームに分かれての練習は、より指導員が近くにいるので、1つ1つのトレーニングメニューを丁寧に指導させて頂いております。チーム①はたくさんの輪っかを使い、色々な走りを行います。チーム②はボールタッチの技術を磨くトレーニングを行いました。最後の挨拶は、その日、特に頑張っていた選手に、前にでて来てもらい、声かけのリーダーを行ってまいります。練習全体を見ているので、そのときだけしっかりしてもだめなんです(笑)昨日は、選手の挨拶に、特に大きな拍手で保護者の皆様が答えてくれました。寒い中応援ありがとうございました。

『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>