



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

2024/2/25(日)門前仲町

雨がしとしと降り続き、しかもとっても気温が低く寒い中での練習会になりました。参加選手は、そんな寒さを感じさせず元気いっぱい走りまわってくれました。全体で、挨拶をし、すぐに体を動かしていきます。指導員が声かけ、動きを見せながら進めていきます。一列に並んで、サイドステップを行いました。ワンステップ進んで、ワンステップ戻るなど、指導員の声かけを聞いて動きます。また最近では、一列になってグラウンドを走ります。前の人を抜かさないように、しながら取り組みます。笛の音を聞きながら、ターン、ターンをして走る練習も行いました。



ボールを使ってのトレーニングでは、ボールを頭の上に高く持ったまま、サイドステップを行いました。笛が鳴ると、体を反転させるルールで行いました。2つのことを同時に行うと、言われたことに素直に反応できることがわかってきました。1つだけだとふざけてしまいがちですが、必ずやる1つがあると、ぜんぜんふざける選手がいません。チームにわかれてから、それぞれの課題を持って取り組みました。チーム②では、ドリブルからのパス交換、オフenseとディフェンスの動きなどを練習しました。チーム①では、輪っかやコーンを使って、色々な体の動かし方のトレーニングを行いました。最後は、みんなで寒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>