



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

2024/3/31(日) 門前仲町

6月頃の陽気となり、暑い中での練習会になりました。いつもより水分補給をする回数を増やし、トレーニングを行いました。みんなで揃ってアップをしていきます。最近、ふざける選手が減っており、指導員が次々に行う、動きを模倣して取り組んでいます。大きなグラウンドを使って一列になり、前の人を抜かさないようにしながら行えています。その中には、サイドステップ、後ろ歩き、シャトルランがあります。ボールを使ったトレーニングでは、慣れてきたこともあり、だいぶまわりを見ながら取り組んでいます。ボールを投げて、1バンドしているうちに何回拍手ができるかを競うメニューでは、参加選手は自然と笑顔で取り組めるようになっていきます。最高記録は、その都度、みんなに伝えていきます。



チームにわかれてから、それぞれの指導員から、色々なメニューが出され、1つ1つ丁寧に取り組んでいきます。全体の運動量はかなりあると思います。これからの季節、脱水症状にならないためにも、必ず水を飲む習慣をつけていけるようにしております。最後に、応援して下さった保護者様に、みんなで挨拶をして終わりました。暑い中、応援本当に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>