



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

2024/4/14(日) 門前仲町

ぽかぽか陽気の中での練習会になりました。暑かったので、こまめに水分補給を取りながら行いました。挨拶をしたのち、みんなでアップをしていきました。屈伸するときには、みんなで声を出して行うことができました。最近では、一列になってグラウンドの回りを走ります。前の人を抜かさないようにしながら行きます。ほぼ、そのルールを守って取り組むことができます。



ボールを使っただけの練習では、手を使って行うものもあります。ボールは転がるので、無理な力をかけなくていいことを自然と学んでいけるようにしています。ウサギジャンプ、ボールを足で挟んで10回跳ぶ、だいたいでできる選手が増えてきており、次のパンダに挑戦する選手も見られるようになってきました。久しぶりに、シャトルランを行いました。ターンの時の足の運びを確認しながら取り組みました。チームに分かれてからは、それぞれ目的を持って取り組みました。チーム①は、いっぱい体を動かす、ボールに慣れることを中心に、行いました。チーム②では、ドリブル、シュート、オフェンスとディフェンスの動き方、ゲームを行いました。繰り返し行う事で、ある日、自然とできるようになってきます。その自然を早める方法が、自主練です。ゲームは、得点の取り合いとなりました。最後は、応援して下さった保護者様にみんなで大きな声で挨拶を行いました。

『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>