



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

2024/7/14(日) 門前仲町

暑い中での練習会となり、参加選手はいっぱい汗をかきながら、最後まで楽しそうに取り組むことができました。アップは挨拶が終わってから始めます。指導員の動きや、話を聞きながら進めていきます。繰り返し行うことで、1つ1つの動きがスムーズになってきています。大きなグラウンドを使い、みんなで一列になって走ります。前の人を抜かさないように注意しながら走ります。途中、サイドステップに動きが変わるところもあります。シャトルランでは、指導員の笛を聞きながら、笛がなると前に走り、次の笛で逆方向へターンするを繰り返し行います。一人ひとり集中して取り組めていました。



ボールを使った練習では、手を使って、ボールを左右に動かす、8の字に回すなどを行いました。ボールを足に挟んだウサギジャンプや、パンダにも挑戦しました。ボールを上に向けて、落ちてから手をたたきメニューは、みんな大好きです。ほかの選手に当たらないように気をつけながら、グラウンドいっぱいに行きました。色々な走りでは、ボールを頭に上へキープした状態で、かかと歩き、つま先走りを行います。2つのことを同時に行うことは難しいですが、慣れてくると自然とできるようになってきます。最後は、応援して下さった保護者様に、挨拶をして終了しました。

『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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時