



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

2023/1/15(日)門前仲町

曇り空の中での練習会になりましたが、参加選手は元気いっぱい体を動かすことができました。集合し、皆でアップを行います。その中で色々体を動かしたり、ストレッチを行っていきます。シャトルランでは、細かいステップや、切り返しの足の運びを練習しました。



ボールを使ったトレーニングでは、ボールを持つときのリズムや、ボールの跳ね方、ボールの転がり方を自然と感じられるようにしました。
チームごとに分かれての練習では、色々な走り方や、シュート練習などをそれぞれで行いました。チーム②では、ゲームを行いました。2対1と白熱したゲーム内容になりました。
最後は、みんなで整列し、応援して下さった保護者様へ大きな声で挨拶を行いました。
ご参加頂き、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とはとっても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3、第4(2月から)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>