



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

2023/2/5(日) 門前仲町

応援してみている方々には、ちょっと肌寒かったのですが、選手たちには動きやすい気温でした。本日もたくさんの方にご参加頂きました。

練習前には、それぞれが練習する様子が見られました。初参加の選手も、グラウンド内で楽しそうに走り回っていました。

集合がかかると、チーム②のメンバーは、ほかの選手のサポートができていて、テキパキと動いてくれました。アップは、全員で行いましたが、指導員の動きをよく見て、聞いて動けていました。



ボールを使った練習では、手でボールを扱ったり、ボールを投げたり、ボールタッチなどを行いました。はじめてやる人には難しいと思われることも、周りに合わせて行くと、自然とできてしまうものです。

シャトルランでは、それぞれのレベルに合わせて行いました。チーム②のメンバーは、小刻みに動くことを課題にして行いました。チーム①のメンバーは、楽しくからだを動かすことを行いました。

チーム①では、ボールに慣れることをメインに一人一人にフォーカスをあてて行いました。

チーム②では、見たことをすぐに行動に移す形でのトレーニングを行いました。試合は、負けていたチームが、最後まであきらめず、残り10秒で同点ゴールを決める展開になりました。

『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>