



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

2023/2/12(日) 門前仲町

2日前に雪が降っていたのとは違い、暖かい中での練習会になりました。
練習が始まる前に各自でトレーニングをしたり、走り回っていますが、指導員の笛が鳴るとボールを指定の位置に戻し、集合場所に集まることができていました。

挨拶をした後はすぐに、体を動かします。その場でのストレッチや、足の動かし方などを行い、続いて、カニや、ショートダッシュを行いました。

シャトルランは、毎回やっているメニューですが、だんだん動きが良くなってきているのが、見ていてわかります。継続は力なりです。

ボールを使ったトレーニングでは、指導員が伝えることを一生懸命取り組んでいました。ボールの扱い方を、肌で感じるための練習は、とっても大事な感覚トレーニングです。



チーム練習では、それぞれの目的に合わせて、取り組むようにしています。
チーム②では、長い距離を走った後でも、シュートを枠に入れるということを行っております。
最近では、指導員の伝えることがしっかり聞いている参加選手が多くなっております。
試合では、勝ち負けにこだわらず、自分ができることを行うように指導しています。
また、試合前の挨拶、試合後の挨拶は、きちんと行うようにしています。

最後まで応援して下さった保護者さまへは、全員で挨拶を行っております。

『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>