



チームTorihā

～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

2023/10/22(日) 門前仲町

気温的に、体を動かしやすくなってきました。今日もたくさんの選手にご参加いただき、練習会を行いました。アップから、体を温めていき、けがをしないようにしています。水分補給も、終わったらすぐに次の行動ができるように、心がけて声掛けをしております。いろいろな走りでは、ボールを頭の上で持ちながら、足は、つま先歩きをしたりと、2つの動きを一度に行うトレーニングをしています。意識をどこに入れればいいのかをやりながら頭で覚えていきます。座った状態から立ち上がり、走るは、参加選手が一番真剣に取り組むメニューになっています。指導員がいくつかのアイデアを模倣します。



広いグラウンドで思いっきり走り回るとは気持ちがいいです。それと同時に、ちょっとした動きができるようになると、それを自慢することができます。自慢するためには、その自慢する相手に見せなくてはいけないので、それが、何かを習得する近道になります。見てみてといったときは、ぜひ、見てあげて、いっぱいほめてあげてください。それが、何かをやるときの自信となっていきます。最後は、みんなで整列し、いっぱい応援して下さった保護者様に挨拶をしました。

『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>

トリプル・ワーク(東京都中央区) <https://www.triple-work.jp>