



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

2023/11/5(日) 門前仲町

季節外れの暑い中での練習会になりました。最近では集合がかかると、すぐに自分の使っていたボールを片付け、センターサークルに集合できます。ジャンプやその場で歩く、屈伸や、膝を回したりを行い、体をあたためていきます。水分補給をしたのち、サイドステップ、後ろ歩き、ショートダッシュを行います。参加選手は慣れたもので、次はこれでしょうという先を読んで行動できるようになってきました。



ボールを使っでのトレーニングでは、ボールを頭の上で持って歩く、つま先走りを行います。最近では、ボールの扱いがうまくなってきた選手が何人か見られてきました。シュート練習では、ジグザグランニングを入れ、シュート、反対側にもう1セット用意し、グラウンド全体を走るスタイルで行いました。長く走ると、最後のシュートが雑になりますが、参加選手は最後まで丁寧に取り組んでいました。最後は、ゲームを全面で行いました。大きなグラウンドを思いっきり走りまわり、時には味方のボールを蹴ってしまうということもありましたが、終始笑顔で取り組んでいました。最後は、みんなで並んで、応援して下さった保護者様に挨拶を行いました。

『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>