



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

2023/12/10(日)門前仲町

季節外れの暖かさの中での練習会になりました。練習開始前に集まった選手は、自分のやりたい練習を各自行う様子が見られました。集合の号令があると、使っていたボールを片付けて、センターサークルに集まります。そこで、体を動かしていきます。ジャンプをしたり、後ろ歩き、その場足踏みをしたりします。屈伸をするときは、みんなで大きな声で、カウントを行います。その後、大きなフィールドで、サイドステップ、ダッシュ(体育座り、寝そべって)から立ち上がって行うトレーニングを行いました。



チームごとに分かれての練習では、指導員がそれぞれ、模倣を見せます。何度も行っている選手は、スムーズに動けるようになっております。続けることが大事です。最後は、保護者の皆様に、大きな声で挨拶をして終わりました。

『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>