



チームTorih

～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

2023/12/17(日) 門前仲町

肌寒い冬の気温の中での練習会になりましたが、参加選手は、元気いっぱい走りまわることができました。いつも通りアップしますが、毎回違うメニューを入れます。最近では、しっかり見て、模倣ができており、指導しながら、うれしくなってしまうことが多々あります。

大きなフィールドでは、サイドステップや後ろ歩き、ショートダッシュを行います。ただ走るだけでなく、頭を使ってトレーニングを行うようにしております。今日は、参加選手の動きが変わってきた様子がたくさん見れました。やはり、続けることは大切です。



チームごとに分かれての練習は、みんなからの注目度があがります。そのため、ふざけたり、手を抜いたりするとすぐにわかってしまいます。チーム①は、ボールに慣れる、走る、蹴る、楽しさを指導しております。チーム②は、ボールの扱い方、走り方、ボールのもらい方、パス交換などをトレーニングしながら身につけられるように指導しております。最後は、寒い中応援して下さった保護者の皆様に、大きな声で挨拶をして終わります。今日は1回できちっと終わりました。

『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>