



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

2023/12/24(日)門前仲町

今年最後のチームトリハーの練習会になりました。参加した選手は、思いっきり走りまわっていました。いつものように挨拶、アップ、それから、グラウンド全体を使って、みんなで一列になって指導員のあとに続いて、トレーニングをしました。縦は、ダッシュ、横は、サイドステップ、次の縦は、後ろ歩き、次の横はゆっくり歩くなどを行いました。



最近では、練習に一定のリズムがでてきており、参加選手はそのリズムにうまくのれるようになっております。ボールを使った練習では、ボールを転がし、ボールに追いつき、自分の足でトンネルを作り通過させる、その繰り返しを行いました。色々な要素が入っているため、ボールを強く転がし過ぎてしまう人、ボールをまたぐ前にボールが失速し、手前で止まる人など、わーわー言いながら楽しそうに挑戦できました。その後、チームに分かれ練習を行いました。チーム①は、輪っかやコーンが用意された、その上を楽しそうに走りまわっていました。チーム②は、シザースという技を練習しました。また、最後のゲームは、11対11と得点の取り合いとなりました。最後は、応援して下さった保護者様に、感謝を込めて挨拶をしました。

『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>