



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

2024/8/25(日) 門前仲町

湿度の高い中での練習会だったので、水分補給の回数を普段より多く取りながら、練習を行いました。まず全員で、センターサークル内で、ストレッチを行いました。ジャンプしたり、体を左右に動かしたりし、体を起こしました。次に、色々な走りを行いました。サイドステップや、後ろ歩き、ジャンプを10回してからダッシュなどを行いました。ボールを使ったトレーニングでは、手を使いボールを8の字に動かすトレーニングや、うさぎジャンプやパンダジャンプを行いました。中でも、ボールを上に向けて、落ちてから手を叩くは、参加選手が燃えるトレーニングメニューの1つです。



チームごとに分かれてからの練習は、1人1人にフォーカスして、練習を行います。繰り返し行うことで、色々できるが増えますし、できると自信がついてきます。最近感じているのは、広いグラウンドで思いっきり走りまわること、成長を促すことできています。楽しく続けることの大事さを身をもって感じられています。暑い中、応援してくださった保護者の皆様には、感謝申し上げます。チームトリハーでは、最後の挨拶をとくに大切にしております。その理由としては、まわりの人に感謝の気持ちをもつことは大事だということを、普段の活動内で、身につけてほしいからです。

『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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時