



# チームTorihā

## ～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

### 2022/9/11(日) 門前仲町

涼しい気候になってきましたが、湿度が高く、動くと汗がいっぱいでした。  
そんな中でも参加選手たちは元気いっぱい、動き回ることができました。

アップでは、コーチの動きを模倣し、動くことができていました。  
カニ走り、後ろ歩き、ダッシュと色々な走り方をトレーニングしました。



毎回行っているシャトルランですが、やればやるだけうまく走れるようになってきている様子が見られました。前をしっかりと見て、腕を振って、走る選手がたくさん見られました。

ボールを使ったトレーニングでは、色々な体の使い方をしながら取り組むことができていました。シュート練習も、1回しか見せない、見本を見ただけで、できるようになっております。

長い距離を走っても、最後のシュートを枠に入れる意識が高くなっているのを見ていて感じられます。応援して下さった保護者様への挨拶は、今までで一番声がでていました。

### 『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はとっても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3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>