



# 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

## 2023/10/8(日) 門前仲町

動きやすい気温の中での練習会になりました。たくさんの選手にご参加頂きました。最初は、全員でアップを行っていきます。円になって、ジャンプや屈伸など、体を温めていきます。その後は、グラウンド全体を使って、後ろ歩き、サイドステップ、ショートダッシュを行います。ただ、走るではなく、座った状態から素早く立ち上がって走るトレーニングを行っております。



ボールを使ったトレーニングを毎回行っております。ボールは転がることを感じながら、色々なトレーニングを行います。ボールをくるぶしあたりで挟んで行うジャンプ、ウサギとパンダは、みんなできないといいながら、頑張って挑戦してくれるトレーニングメニューです。チームごとに分かれて練習も行いますが、参加選手が飽きないように工夫しながら行います。チーム①では、待つのも自然とできるようにしております。チーム②では、ボールの扱い方、シュート練習などを行っております。最後にはゲームを行います。今日は2対0という結果でした。

みんなで整列し、いっぱい応援して下さった保護者様に挨拶を行います。その時、通常3名のかけ声リーダーを指導員が選出します。リーダーになった選手は、大きな声で、みんなの先頭にたって声を出します。今日も、大きな声がでていました。

### 『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>