



# 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

2024/4/21(日) 門前仲町

小雨が降る中での練習会になりました。湿度は高く、少し体を動かすと、すぐ喉が渇く環境でした。参加選手は、いつも通り集合し、挨拶が終わった後は、すぐに体を動かしていきます。今日は、通常時とメニューの順番を変えて行いました。それでも、問題なく、対応できている選手がたくさんいました。その対応力を見て、指導員はとっても嬉しかったです。今日のグラウンド全体を使うメニューは、はじめて行うものでしたが、説明、模倣を見せ、取り組む、その結果、ほぼ全員の選手がきちんと正しく取り組むことができていました。



ボールを使う練習は、参加選手は何も考えずできるようになっていて、頼もしいです。サイドステップは、足以外に、ボールを頭の上でもって取り組むので、2つのことを同時に行う練習になっています。それに加え、ほかの人より早く動きたい欲もあり、夢中になって取り組みます。これからもっと暑くなりますので、水分補給をしっかり取って、練習していきましょう。

### 『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>