



# 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

2024/9/1(日) 門前仲町

湿度が高く、時折雷が響く中での練習となりましたが、選手たちはこまめに水分補給をしながら最後まで笑顔で練習に励む様子が見られました。練習開始前からボールを追いかけ、たくさん汗をかきながら一時間頑張りました。センターサークルでの準備運動では、指導員のお手本をよく見ながら模倣することができました。これまでやったことがない動きにも意欲的に挑戦する姿がみられ、ボールを使ったトレーニングでは周りの選手にぶつからないよう気を付けながら動くことができました。一人ずつのダッシュトレーニングでは、しっかりと腕を振ることを意識して走り込む様子が見られました。



後半は2つのチームに分かれての練習を行います。チーム①は、色々な走り方のトレーニングや瞬発力が必要な色かけっこに取り組みました。お手本をよく見て、ルールをすぐに理解し、自身の動きに反映させることができました。チーム②では、より実践的な練習を行います。ボールをドリブルしてコントロールしながら目標位置に持って行き、シュートを打ちます。なかなかボールコントロールが難しく、それてしまうこともあります。よくボールを見ながら諦めずにシュートを打つことができました。最後の挨拶では、選手2名が前に出て、大きな声で感謝を伝えることができました。

### 『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