



# チームToriha

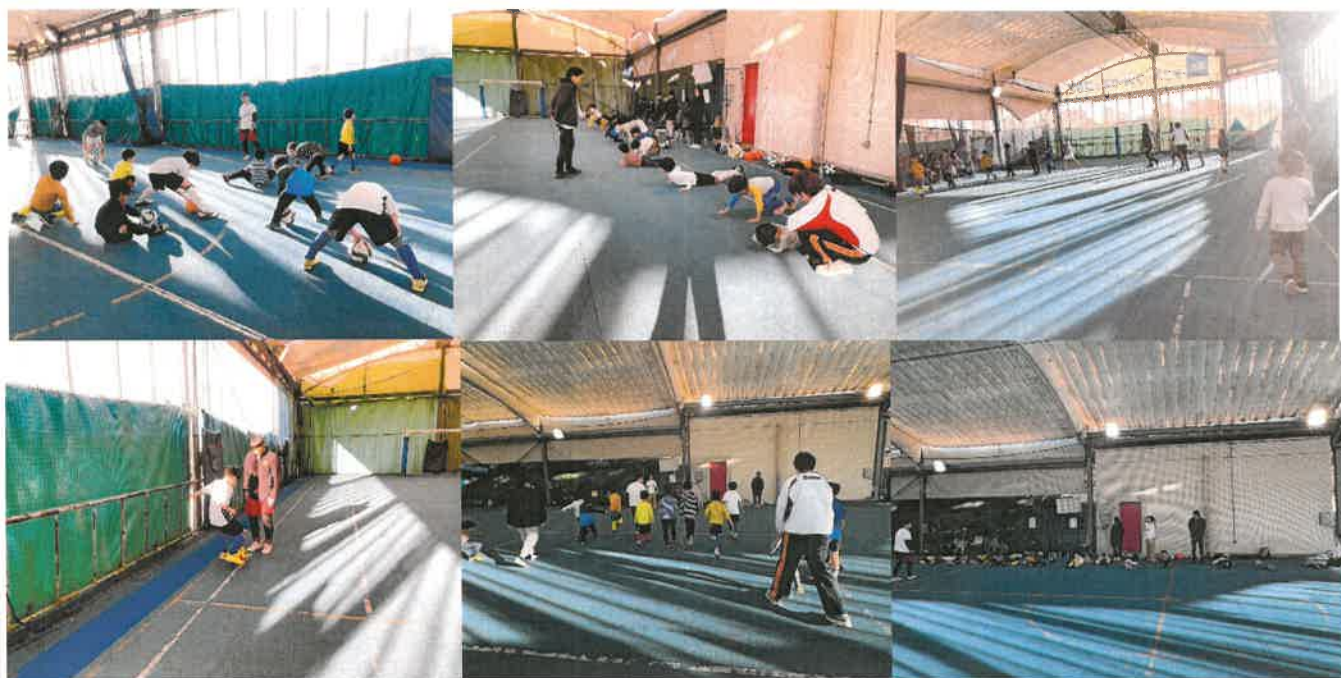
## ～サッカーチームとしての活動～



イメージキャラクター  
トリハー君

### 2024/12/15(日) 門前仲町

風が冷たい中での練習会になりましたが、参加選手は、元気いっぱい走りまわることができました。最近では、参加選手の理解力、模倣力が上がってきていることが実感できることが多くなっています。笛の合図で、立ち上がってダッシュは、体育座り、その場で足踏み、寝た状態などで行いました。参加選手は機敏に立ち上がろうとしていました。ボールを使ってのトレーニングは、ちょっと複雑な足の動きを練習しました。見てすぐにできる場合と、指導員と一緒にやるとできる場合があります。



ボールを投げて、足でトラップをはじめて練習に取り入れましたが、苦戦する選手、意外と綺麗にトラップできる選手とみられました。いつもは、ボールを高く上げ、ワンバウンドした瞬間から拍手を何回できるで行いますが、今日は、トラップにしました。実は、ボールを上げる練習は、この練習をするために必要なものでした。最後に行く挨拶ですが、3名のリーダーが選ばれ前にでて、号令係になってもらいます。前にでて、大声が出すと結構気持ちいいもので、一度やるとまたやりたくなります。皆で1つにならないと、保護者さまからの拍手が小さく、やり直しになってしまいます。1度目よりも2度目、気持ちが一つになります。保護者の皆様、寒い中、ご参加頂き、ありがとうございます。続けていくと、色々な成長が見れてきます。こちらもそれを見たくて指導しています。

### 『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>

15時～16時