



# 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

2025/9/28(日) 門前仲町

暑さも落ち着き、動きやすい気温の中での練習会となりました。参加した選手たちは思いきり走り回り、ボールを蹴って、元気に活動することができました。練習時間より早く来た選手は、それぞれボールを使って自主的に準備を進めていました。練習が始まると、指導員の動きや声掛けをよく見聞きしながら取り組んでいきます。ストレッチの後はグラウンド全体を使い、歩く・止まる・後ろ歩き・サイドステップなどで体をしっかり動かしました。また、笛の合図に合わせてターンを繰り返す動きや、シャトルランにも挑戦しました。ボールを使ったトレーニングでは、体重移動や体のバランス、投げる力など、さまざまな部分を鍛えられるよう工夫をしています。



チームに分かれてからの練習では、それぞれ目的を持って取り組みました。チーム①は、コーンや輪っかを使い、視覚的にもわかりやすい形でトレーニングを実施しました。チーム②は、ボールの扱い方を中心に、シュート練習・ゲームなどを行いました。最後は、参加した選手全員で、たくさん応援してくださった保護者の皆様に元気に挨拶をして終了しました。しっかり汗をかいたので、水分補給も忘れずに行いました。

### 『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>

15時～16時