



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

2025/11/2(日) 門前仲町

本日は曇り空の下での活動となりました。気温も涼しく動きやすい気候の中で練習を行いました。アップではさまざまな走り方や体の動きを取り入れ、体をしっかりと温めることができました。集中して取り組みながらも笑顔が多く、楽しみながら参加している様子が見られました。



全体練習のあとにはチーム1とチーム2に分かれて練習を行いました。チーム1ではコースや色かけっこを通して、お返事の練習や体を止める練習、ジャンプやジグザク歩きなどの基礎的な動きに取り組みました。チーム2では、より実践的な練習として、自分のボールをキープする練習やゲームを行いました。それぞれのチームで声を掛け合いながら取り組む姿が見られ、活気にあふれる練習となりました。これからも一人ひとりが楽しみながら成長していけるよう、サポートしてまいります。

『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