



# 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

## 2023/1/22(日) 門前仲町

肌寒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グラウンドを走っていました。皆でアップしながら、徐々に体を温めていきました。

シャトルランでは、いつもより、ターン多め、回数多めで行いましたが、参加選手は、頑張って取り組んでいました。ボールを使った練習も、いつもより長めに行いました。



シュート練習では、指導員と選手でちょっとしたゲームを行いました。シュートを外した人がいたらチーム全体責任、シュートを決めたらコーチがペナルティをするというものでしたが、とっても盛り上がりました。この練習は、選手一人一人がプレッシャーを感じながら挑戦するいい機会になりました。最後は、いつもより長めにゲームを行いました。白熱した試合内容になりました。続けている選手たちの成長が見れた練習会となりました。

### 『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。

毎月第1、第2、第3、第4(2月から)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>