



# 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

## 2023/4/9(日)門前仲町

ちょっと涼しい中での練習会になりました。

参加選手は、練習前から大はしゃぎでしたが、とっても楽しそうな表情、声が聞こえてきました。集合の合図がかかると、使っていたボールを片付けて、センターサークルへ集合することができました。その場で、ジャンプしたり、歩いたり、走ったりしてから、ストレッチを行いました。次にフィールを全体使って、後ろ歩き、カニ歩き、ショートダッシュを行いました。



走る練習の中に、シャトルランもあり、指導員が説明する早く走るコツをしっかりと聞いて、取り組んでいました。新1年生は、慣れない練習もありますが、上級生にサポートしてもらいながら参加できていました。

ボールを使ったトレーニングでは、知っている動きはスムーズに取り組んでおりました。新しい動きをいくつか追加しました。ボールを高く上にあげてから取るのは、皆大好きなトレーニングの1つになっております。

チームに分かれての練習では、チーム①は楽しくおにごつとをしたり、色々な体の使い方を行いました。チーム②は、シュート練習を色々な形で行いましたが、基本的に話を聞けるようになっております。ゲームは、2対1と白熱したものとなり、もっと長い時間やりたかったという選手が何人かいました。少しずつサッカーの楽しさが分かってきており、今後が楽しみです。最後は、応援して下さった、保護者様に、みんなで大きな声で挨拶をしました。

### 『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>