



# 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

## 2023/5/28(日)門前仲町

暑くも寒くもなく、体を動かしやすい気温の中での練習会になりました。  
練習前に、早く着いた選手は、各自ボールを使ってトレーニングをおこなっていました。  
集合の笛が鳴ると、使っていたボールを所定の位置に置いて、集合できるようになっています。  
挨拶後は、体を動かしていきます。その場でストレッチや、ステップを行い、次に大きなフォールドでのトレーニングにうつっていきます。



シャトルランを行いました、ターンの足の使い方を意識しながら取り組みました。  
ボールを使ったトレーニングは、体の色々な箇所を使い、また力加減を確認しながら行いました。繰り返し行うことで、正確にできるようになっていきます。  
チームごとに分かれ、練習を行います。チーム①は、ボールになれるように指導しています。チーム②は、動きを入れたシュート練習を行いました。指導員の話聞いていないとできないのですが、参加選手はほぼ間違わずに行うことができるようになっています。



### 『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とはとても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3、第4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>