



# 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

2024/1/28(日) 門前仲町

肌寒い中での練習会になりましたが、たくさんの選手にご参加頂きました。練習前から、いっぱい走り回る様子が見られました。集合がかかると、やっていたことをその場でやめ、集合場所に集まれるようになっていきます。挨拶後は体を動かしますが、指導員の声がかくと動きをみて、取り組んでいけています。みんなで声を出すところは、合わせて声を出せるようになっております。



全体練習では、サイドステップ、立ち上がりダッシュなどを行います。またボールを使ったトレーニングも色々行います。今日は、はじめて行う練習を行いました。参加選手は、指導員の話、ほかの選手の動きを参考にして、取り組むことができました。チームに分かれての練習では、チーム①とチーム②に分かれて行います。チーム①は、輪っかやコーンを使い、両足ジャンプやけんけんぱあなど、楽しい動きを行います。チーム②は、ボールがない中での動き、ディフェンスとオフENSEの動きを行いました。相手と自分、自分とゴールの位置を意識して行いました。オフENSEは、デフェンスの背中をとるようにしながら、ゴールに向かうことができればOK、一方ディフェンスは、ゴールから遠ざけていけばOKです。ご参加頂き有り難うございました。

### 『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>

トリプル・ワーク(東京都中央区) <https://www.triple-work.jp>