



# 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

## 2022/12/11(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、元気いっぱい声をだし、いっぱい走り回る様子が見られました。

はじめて参加された選手もいましたが、ほかの選手の動きを見て、参加することができました。その場でストレッチをしたり、色々な体の動かし方を行いました。笑顔がたくさん見られました。シャトルランでは、元気いっぱい走ることができていました。チーム②のメンバーは、細かい動きを準備しました。



続けてトレーニングを行うことで、色々なことができるようになります。ただ、本人がやりたいと思わないといけないと思うので、ちょっとしたきっかけを作り、自主性を生み出したいと思います。チーム①は、名前を呼ばれてから、動きを入れてからシュートを打つ練習をしました。チーム②は、シュート練習を2タイプ行いましたが、指導員の話、動きをしっかりと見れるようになっています。ゲームは、5対3と白熱した戦いになりました。最後は、応援して下さった保護者様に皆で挨拶を行いました。ご参加頂き、ありがとうございます。

### 『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っても楽しいと思います。

毎月第1、第2、第3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>