



# 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

## 2023/3/12(日) 門前仲町

昼間は20度近くあり、暖かい中での練習会になりました。

自分も含め、花粉症のメンバーには、ちょっときつい外での活動になりました。

指導員の集合合図がなると、使っていたボールを片付けて、真ん中のサークルに集まることが素早くできていました。そこで、体を動かしますが、指導員の動きを上手に模倣する選手が多く見られました。ゆっくり歩くからだんだん早くとその場でスピードを変える動きは、結構楽しいですが、足には負荷がかかります。しっかり、ストレッチをしないといけないと感じてもらえる動きになっています。



シャトルランでは、各選手が、思いっきり自分の持てる力を表現することができていました。

ボールを使ったトレーニングでは、指導員の動きを模倣することができていました。

チーム②では、長い距離を走った後にシュートをするトレーニングを行いました。

チーム①では、指導員にボールをパスしてからシュートをするトレーニングを行いました。

ゲームは、5対6と得点の取り合いとなりましたが、内容がだいぶ上がってきています。

最後は、皆で、応援して下さった保護者様に元気よく挨拶ができました。

### 『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>