



# 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

## 2023/6/18(日)門前仲町

とにかく暑い中に行われた練習会には、たくさんの選手が参加してくれました。

動いたら休憩&水分補給を行います。声がけで、自然とできる選手が増えてきています。この暑い時期は、喉が渇く前から、少しでも水分をとる練習が必要です。

集合して、挨拶をしたら、みんなでアップを行います。指導員の指示を聞いたり、模倣をしながら進めていきます。

アップが終わると、フィールドを全部使って、走ります。サイドステップ、後ろ歩き、ショートダッシュを行います。今回のショートダッシュは、スタート時に、体育座り、うつ伏せ状態、後ろ向き状態から行いました。参加選手は、自分のタッチされるまで、集中して待っていました。



チームごとの分かれての練習では、指導員が模倣を見せながら取り組みます。チーム①の人気のトレーニングが、手つなぎボールキックです。チーム②は、ゲームです。毎回、白熱したゲーム展開になります。ゲームの中で、自然と、シュートが打てるように、動けるように練習を組み立てています。自分で考えて動くことができれば、サッカーがもっと楽しくなってきます。最後は、みんなで並んで挨拶を行います。今回も、みんなで声を合わせて、大きな声で、暑い中、応援して下さった、保護者様に挨拶をしました。

### 『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>