



# 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

## 2023/9/3(日)門前仲町

夏休みあけてからの最初の練習会になりました。湿度も高く暑い中でしたが、参加選手は元気いっぱい動き回ることができました。全体的に、指導員の言うこと、動きをまねすることが上手になってきております。最近の感想ですが、続けることによって、体の使い方、指示を聞くこと、休憩の取り方がとてもうまくなってきております。



ボールを使ったトレーニングでは、ボールを持って歩くを行います。歩くのがいいに、意識をずらす課題を設けて行っております。それは、手を伸ばしてボールを頭の上で持つというのですが、同時に2つのことを行うのは結構難しいですが、参加選手は笑顔で取り組んでいます。チームに分かれてからは、それぞれの指導員が指示を出し、練習を行います。チーム①は、ジャンプを行います。みんななぜか楽しそうです。チーム②は、シュート練習および試合を行います。試合の勝ち負けだけでなく、ほかの選手と一緒に取り組む楽しさ、最初と最後の挨拶はしっかり行っております。最後の全体挨拶も、保護者様に対し、みんなで行います。

### 『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>