



# 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

### 2024/7/7(日) 門前仲町

とっもとっも、暑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、走りまわりました。アップから始め、体を動かしていきますが、今日は特にたくさん水分を取るための休憩を入れました。グラウンド全体を使って、走りながら、サイドステップや後ろ歩きを行いました。笛の音を聞いてのシャトルランも行いました。ボールを使ったトレーニングでは、手を使ってボールを8の字に回す動きや、ボールを足に挟んで行うウサギジャンプ、ボール投げて拍手などを行いました。



チームに分かれてからの練習は、チーム①では、みんなで輪になってボールを蹴るトレーニングや、輪っかを使って、両足ジャンプなど体をいっぱい動かすことを行いました。チーム②は、ドリブルをしながら、笛が鳴ると、ウサギジャンプ、パス交換などを行いました。中でも、バトル(相手のボールを決められたエリアから蹴り出す)は盛り上がるトレーニングで、大きな声で笑いながら取り組んでいました。最後に、皆で整列し、暑い中応援して下さった保護者様に挨拶をして終わりました。続けて体を動かすことは、成長のスピードを加速させてくれます。また、1つ1つの練習を皆で一緒に行うことができるのは、とても貴重な経験になり、きっと、色々な場所で役に立つと思います。

### 『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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時