



# 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

### 2024/11/17(日) 門前仲町

11月でも半袖で大丈夫な気温の中での練習会になりました。初参加の選手が少なくなっており、練習メニューをある程度予測でき、スムーズに動けるようになっていきます。いっぱい走ること、騒ぐこと、蹴ることなど、制限をかけないで動くことは、とっても楽しいです。その中で、1つでもできるトレーニングがあると、そのメニューは頑張れます。シャトルランとボール投げて取るは、参加選手が好きなメニューになっています。ちなみにシャトルランは、1人ずつ笛の音を聞いて、ターンを2回行うものになっています。ボールを投げて取るは、上にボールを投げ、落ちてきたボールのバウンドをしている間にできるだけ多くの拍手をし、ボールを取るものになっています。



今日もたくさんの保護者さまのご協力もあり、いっぱい体を動かすことができました。最後には、選手全員で、お礼を言っておしまいにしております。繰り返し、楽しく続けること、その環境をいかに作るか、また、同じ事をやっているようで、ちょっとずつ変えて、飽きさせないようにするかが、指導していく中で、大切なことだと思っております。今後、保護者の方にも、アップ部分に挑戦して頂く、機会を設けたいと思います。本日もご参加頂きありがとうございました。

### 『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>

15時～16時