



# 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

## 2023/11/19(日) 門前仲町

寒さが一段落し、18度という動きやすい気温の中での練習会になりました。練習前に、参加選手は、楽しそうに走りまわったり、ボールを蹴ったり、指導員と1対1をしたりして楽しんでおります。練習開始を知らせる笛がなると、自分が使っていたボールを所定の位置に戻し、センターサークルに集合します。集合したらすぐに挨拶を行い、その場で体を動かしていきます。ジャンプをしたり、屈伸したり、後ろ歩きしたりなどを行います。その後、グラウンドを大きく使い、色々な走りのトレーニングを行います。ショートダッシュを何本か行います。練習の合間に、水分補給を取りますが、最近を取ったらすぐに次の集合場所に集れるようになっていきます。

ボールを使った基礎練習も、繰り返し行っているため、指導員が模倣することなく、声かけだけで選手が多くなっております。新しい動きを指導するときは、必ずどうやるかを見せます。



楽しく続けていくことは大切なことです。それも自分でやりたいと、どうやって思わせるかが大事だと思います。ちょっとした声かけや、成功体験が、必要だと思います。チームの練習は、その都度、目的を持って行っております。時にはうまくいかない場合もあります。そのときは、スタッフ間で議論し、次に向けての改善策や、作戦を考えています。すべてにおいて継続が大事です。

### 『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とはと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>