



# 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

### 2024/1/14(日) 門前仲町

肌寒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でした。練習開始前の、フリータイムはそれぞれ、楽しそうにボールを蹴ったり、走りまわったり、指導員と練習したりする様子が見られました。集合合図になると、自分の使っていたボールを、指定の位置に戻し、集合します。挨拶を全員で行い、その後は、その場でアップをしていきます。指導員の声かけ、動きを見て、模倣していきます。何度も参加している選手は、一瞬でなにをやるのか判断できるようになっております。チームで行うボールを使っての練習は、繰り返し行うことで、自然とできるようになり、同時に体の使い方を覚える機会にもなります。



できるようになったら、今度は、違うことを意識させ、さらなる高い動きに挑戦させています。目線をちょっとあげるだけで、さっきまで出来たことができなくなります。練習なんで、失敗してもいいのです。もし、できたらそれは自信につながります。最後は、みんなで整列して挨拶を行います。昨日は、なにも言わないのに、ゴールを自分たちの判断で運んでくれる選手がいました。

### 『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>