



# 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

### 2024/5/12(日) 門前仲町

曇りの天気で、湿度が高い練習会になりましたが、参加選手は終始楽しそうでした。小学生1年生になってからはじめて参加した選手もいて、1カ月半会っていませんでしたが、凄い成長されていました。いつも通り、集合の合図がなると、センターサークルに集合し、アップをはじめていきました。最近、指導員が見せる動きを、きちんと模倣することができるようになっております。アップが終わるとグラウンド全体を使って走ります。一列で走る姿はとっても素敵です。ボールを使ってのトレーニングでは、手を使ってボールを動かすもの、ボールを8の字に動かすもの、ボールを両足に挟んでウサギジャンプなど、毎回繰り返し行うトレーニングがあります。できるようになって満足せず、失敗してもいいから、もっと早く行えるようにチャレンジする声かけをします。



チームに分かれてからは、チーム①では、輪っかやコーンを使い、体の色々なところを使う練習を行います。チーム②では、ドリブル、シュートの練習を行います。新しい練習メニューが多いため、その都度、指導員の話や、模倣を見ていないと間違えてしまいます。しっかり見れる選手が増えました。

最後は、応援して下さった保護者様に、みんなで並んで、挨拶を行いました。数名の選手に、リーダーをしてもらい、みんなの前に、気をつけ、ありがとうございましたという声かけをもらっています。以前は、前に立っても声がでなかった選手が、大きな声を出せるようになった姿を見るのは、指導していて嬉しい瞬間です。

今後たくさんの選手に参加できるよう、スタッフ一同、色々アイデアを出しながら行っていきます。

### 『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>