



# 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

### 2024/5/26(日)門前仲町

気温も高く、湿度も高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。練習前の自主練習もそれぞれが楽しそうに取り組んでいました。練習は、全体練習、チーム練習に分かれて行っております。全体練習は、アップ、ストレッチ、ボールを使った基礎練習などを行っていきます。最近では、グラウンド全体を使って、行う練習も入れております。シャトルランは、笛が鳴ってからターンをする約束になっておりますが、勝手にターンする選手もなかにはいます。動きとして、予知して動くことは凄い大事ですが、ただ今やることは何かを、自分で考え、気がつかせるようにしています。



水分補給をとることも練習です。少しでもいいので口をぬらす、喉を潤すことが大切です。集中力が切れると、けがをする原因、けがさせる要因になりますので、練習は一回一回しっかり切り切ります。月1回の練習会参加でも、1年を通して見ると、凄いことができるが増えます。チームトリハーでは、色々な走り、色々な体の使い方、集団行動、失敗してもまあいいかを練習の中で伝えていこうとしております。あとは、礼儀、相手に対し、応援して下さった保護者様に、自然にできるように指導しております。別に、練習参加しなくてもいいです、大きな声をだしたいならば出してOKです。ただ、練習会にまたきたくなるような体験を1つでもしてもらいます。

### 『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>