



# 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

### 2024/6/2(日)門前仲町

練習が始まると大雨、なんと途中電気が消えるアクシデントがある中の練習会でしたが、参加選手はいつも通り楽しそうに取り組むことができました。アップでは、ジャンプをしたり、後ろに歩いたり、前に歩いたり、体をあたためていきます。次にグラウンド全体で鬼ごっこをします。指導員の名前を覚えていないと追えないので、覚えていない選手は少し出遅れます。その後、ボールを使ったトレーニングを行います。いつも繰り返し行っているのですが、指導員は、声でしか指示を出しません。それでも、参加選手はやる事がわかっているようで、どんどん行っています。所々で、お手本を見せ、こんなところを考え、気をつけて取り組むポイントを明確に伝えます。



チームに分かれてからの練習では、チーム①では楽しく体を動かす、チーム②では、サッカーの基礎練習を行っていきます。続けて行うことで、体が動くようになり、また、サッカーボールは転がるということがわかってくと、ボールの扱い方も変わってきます。最後は、挨拶をします。応援して下さった保護者様に、皆で大きな声で挨拶を行いました。最近では、何人かの選手が、先を読み、片付けの手伝ってくれます。嬉しい行動です。

### 『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>