



# 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

### 2024/10/13(日) 門前仲町

体を動かすには、気持ちいい気温での練習会になりました。それでも、湿度が高く、喉が渴くので、こまめに休憩を入れながらトレーニングを行いました。まず、挨拶、ストレッチ、それから、体全体を動かしていき、色々な走りを行っていきます。全員で一列になって走るの、チームならではの取り組みになっています。シャトルランは、指導員のふく笛をよく聞いて、動くトレーニングになっております。ボールを使ったトレーニングは、はじめてやるものもあり、しっかり、指導員の話や、模倣を見て、挑戦していました。最初できなくても、何度も行う事でできるようになります。また、一部の選手には、出来ているトレーニングへの次へのレベルアップを促しました。失敗してもいいので、スピードを上げること！に挑戦させました。練習で失敗することは全然構わないので、という声掛けをしました。



チームに分かれての練習では、チーム①では、色々な走りをした後に、ゴール前でシュートするを行いました。チーム②では、ゴール前で、キーパーに向かってシュートをする練習を行いました。最後は、皆で、応援して下さった保護者の皆様に挨拶を行いました。最近、参加選手の中で、指導員がやってほしいことをいいタイミングで先回りしてくれる選手がでてきております。まわりをよくみて、今何をやるべきか、やったらいいかを考えることは、なかなかできることではありません(喜)

### 『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>

1部 15時～16時 2部 16時～17時