



# 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

### 2024/11/10(日) 門前仲町

肌寒い中での練習会になりましたが、参加選手は思いっきり走りまわっていました。練習前に到着し、個々にボールを蹴る選手がたくさんいました。集合の笛がなると、自分の使っていたボールを、戻し、センターサークルに集まります。挨拶をしてから、練習はスタートになります。まず、その場で体を動かしていき、徐々に大きなフィールドを使い、体全体を動かしていきます。みんなで、1列になってグラウンドを走りますが、その時、気をつけるのが前の人を抜かさないことです。シャトルランは、指導員の笛を聞いて、ターンを行います。耳を澄まして取り組む様子が見られます。



新しい練習メニューがあるときは、指導員が模倣を見せます。そして取り組んで見て、再度、模倣を見せます。そこで感じたことを各選手は取り組みます。自分で感じ、動けるようにすることが一番大事で、やらされるのではなく、自分でやりたいと思えるように指導しております。また、その内容が正しくなくても構いません。細かく注意しないで、まずはやること、参加することが重要です。ある日、あれって気がついて、自分で修正できるようになっていきます。本日もたくさんの保護者様に応援して頂きました。最後は、皆で元気な声で挨拶をして終わりました。

### 『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>

15時～16時