



# 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

### 2025/1/19(日) 門前仲町

見ている保護者様にとっては、寒いと感じる気温の中でしたが、参加選手にとってはいいと動きやすい気温でした。まず、アップを行います。指導員が伝えることを皆で真似していきます。何回も参加している選手は、すぐにこれかかっていて、行動にうつせています。グラウンド全体を使って、行うメニューにショートダッシュがあります。スタートを色々な体勢から行っています。特に、参加選手が集中して取り組んでいるのが、グラウンドにうつ伏せになってからスタートするものです。それを行う時、参加選手の目が、指導員を凝視しています。また、毎回、早く立ち上がれる方法を各自で考えられるよう、途中で指導員が模倣を入れるようにしています。ボールを使ったトレーニングは、基礎練習のための基礎になっており、繰り返し反復練習を行っております。最近では、ボールを8の字に動かす練習で、苦戦する選手がいなくなってきました。見ていると簡単そうですが、実際行くと、結構難しいです。



今日は、保護者様への挨拶が1回で終わりました。皆、大きな声が揃っていて、また保護者様からの拍手も盛大でした。寒い中ご参加頂き、ありがとうございます。寒い中、体を動かすと、思った以上に体力が消耗しております。お家に帰って、水分補給、ご飯をいっぱい食べてください。

チームトリハーは、走ってよし、蹴ってよし、騒いでよし、投げてよし、普段、公園でできないことをできるようにしたいと思っております。その環境下でいっぱい、体を動かして、騒いで、楽しんで続けて頂けるように、スタッフ一同、毎回、事前、事後の話し合いを重ねております。あせらず・あわてず・あきらめず、皆で、大切な環境を続けていければ幸いです。

### 『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とはとても楽しいと思えます。

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