



# 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

### 2025/4/13(日) 門前仲町

雨が降る中、たくさんの選手に集まって頂きました。グラウンドは屋根付きですが、ところどころで雨が漏るところもあり、保護者の皆様にはご迷惑をおかけしております。参加選手は、いつも通り元気いっぱい、体を動かすことができました。練習メニューは、いっぱい走り、蹴り、騒ぎます。4月に入ってからは、意識的に、指導員の指示を聞いてから、動くメニューを増やしております。ボールを使ったトレーニングは、繰り返し行うことで、上手になってきている選手が多くなってきております。やっぱり、楽しく継続することは、本当に大事です。



チームごとにわかれてからの練習は、コーンを使って行うことが多くなります。目印を決め、そこに対し、どのような動きをするかのトレーニングをしております。チーム①では、ジャンプやケンケンなど、楽しみながら体を動かすことを大切にしております。チーム②では、ドリブルを自然にできるよう、色々なトレーニングメニューを変えておこなっております。最後には、試合をしますが、今日は特に白熱しておりました。お互いに1点も入らない、0対0という結果になりました。最後は、応援してくださった保護者様に、元気いっぱい挨拶をして終わりました。今日は、特に保護者様から大きな拍手を頂きました。必ず、これをやると決めたら、どんなことがあってもやる、そして、それを繰り返し続けることで、自然とできることが増え、本人の自信につながります。

### 『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