



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

2025/5/11(日)門前仲町

暑いと感じられる気温の中、たくさんの選手にご参加頂きました。チームトリハーの練習会は、毎週日曜日に開催しております。事前にご予約して頂き、参加案内が届いた方のみが参加できる仕組みになっております。楽しく続けて取り組めるように、指導員も全力でサポートしております。トリハーのポリシーは、走ってよし、蹴ってよし、騒いでよし、投げてよし、やりたくないならばやらなくてもいいです。普段は、だめ、やめて、とか静止されていることを解放する機会になっております。トレーニングメニューで、1つでもできることがあったら、大成功です。公園と違い、広いフィールドを走り回ることによって、脳が成長する様子が、現場で感じとれています。はじめて参加する選手もいましたが、まわりを見て、スムーズに取り組むことができていました。



全員でグラウンドを走る時は、前の人を抜かさないように気をつけます。でも楽しくなって、抜かす選手もいますが、続けると、順番を守って取り組めるようになってきます。ボールを使ったトレーニングでは、体全体を使うものが多くなっています。体重移動、足の動かし方、体のバランス、目線維持など、自然と取り組めるよう工夫しております。チームに分かれてから、それぞれの課題や目標を設定のもと、進めていっております。自分でやるを芽生えさせたいです。練習中に、もし、まわりの人を怪我させるような動きがあった場合は、絶対に見逃さず、指摘します。最後は、いっぱい応援してくださった保護者様に、皆で元気な声で挨拶を行って終わりになります。毎回、暖かい拍手を頂き、ありがとうございます。いっぱい体を動かしたので、ご飯がおいしいはずですよ。

『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