



# 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

### 2024/3/17(日) 門前仲町

ぽかぽか陽気の中での練習会になりました。半袖でも大丈夫な気温でした。早めに集まった選手は、それぞれ走ったり、ボールを蹴ったり、指導員と遊んだりしながらすごします。ただ、集合の合図になると、使っていたボールを片付けて、集合場所のセンターサークルに集まります。指導員と挨拶後、アップをはじめていきます。最初は、ジャンプをその場で行います。ジャンプ、ジャンプ、ジャンプ、止まるという声かけをよく聞いて取り組みます。膝の屈伸をするときは、指導員が1・2・3というと、参加選手が、4・5・6と大きな声を出してくれます。



グラウンド全体を使って、体全体を動かしていきます。笛の合図で、前に走り、もう一度笛が鳴ると、後ろに戻る、そして、もう一度鳴ると前に走るトレーニングを行っております。音をしっかりと聞いて取り組むトレーニングで、参加選手は鳴るのを予測しながら動けるようになっております。チームに分かれてから練習は、チーム①は輪っかや、コーンを使い、目的地をしっかりと意識して取り組みます。チーム②は相手のことを考えて行動する、体の使い方やボールを動かすなどの普通ではやらないトレーニングを行っております。最初は難しくても、続けていくことによって、自然とできるようになってしまいます。最後は試合を行いますが、ボールがあるとこに突進する選手や、ゴール前で待っている選手、選手同士でじゃれ合っているなど自由に行っております。あれをやれ、これをやろうなどということよりも、自分でこうしたいという思いをもてるように、考えて指導しております。最後の挨拶は、保護者様に向けて大きな声で行うことができました。

### 『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>