



## 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

### 4/4(日) 門前仲町

第32回目のチームToriha(トリハー)の活動になりました。  
初参加の選手もおりましたが、参加者はみんな元気いっぱい体を動かすことができました。

一列になって行うトレーニングでは、コーチを抜かさないようにするルールを守りながら、行うことができるようになっております。時々、ふざけて抜かすことはありますが、すぐにやってはいけなかったって気が付き、修正することができるようになってきました。



チーム①では、基本動作を中心に行いますが、自分の番がくるのを待つことも必要なトレーニングになっております。繰り返し行うことで、やる事の見通しがたち、自然とできるようになっていきます。

チーム②では、チームメイト＝仲間意識を養うトレーニングも行っております。ほかの人がシュートを外したら、全体責任でジャンプ3回を行います。その環境を作ると、自然とほかの選手を応援できるようになったり、ほかの選手のプレーをしっかりと見るようになってきます。1対1では、どうすれば、攻められるか、守れるかを考え、頭を使うトレーニングもしております。

最後の挨拶は、今までで一番良かったと思います。1回目から声のでており、もう1回と言わなくてもよい、できだったと思います。全体的に成長を感じられ、とっても楽しいトレーニングでした。



Toriha



次回のチームTorihaは、2021/4/11 江東区門前仲町

<http://www.trip-heart.jp/soccer>