



# チームTorihā

## ～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

### 2025/2/16(日)門前仲町

先週と違い、上着もいらぬ気温の中での練習会になりました。笛の合図がなると、使っていたボールを指定の場所に片付けて、センターサークルに集まります。挨拶を行い、すぐにアップをしていきます。指導員が見せる動きを行っていきます。できないものあるけど、少しでもまねて行うように声掛けをしていきます。そのうちできるようになるので、それよりも、自分でやっている気持ちを大切に育てています。その後、グラウンドを大きく使って走るトレーニングをします。前に歩く、後ろに歩くでは、途中で指導員が「止まる」と号令をかけます。そのとき、しっかり横を見て、指導員より先に行かないように注意しながら動きます。横を見ながら動くことは、まわりを自然と見るトレーニングになります。



ボールトレーニングの中で、ほかの選手とボールを交換することを行いました。まず、相手を探す、次にボールを相手のボールと交換する、そして、もう一度自分のボールを戻し、もと持っていたボールともどります。参加選手は楽しく、わいわいしながら、年上の選手が年下の選手をサポートする様子も確認できました。今日も最後に挨拶を行い終了しました。保護者様からの温かい拍手、いつもご協力ありがとうございます。これからも挨拶は、自然とできるように指導していきます。

### 『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