



# 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

### 2025/2/23(日) 門前仲町

動くには、ちょうどいい気温でしたが、座ってみるにはとっても寒い気温でした。そんな中、参加選手は元気いっぱいトレーニングに参加することができました。まず、集合し、ストレッチを皆で行っていきます。アップは、いつもと違うものも多いものの、しっかり指導員の話、模倣を見る癖がついてきております。その後、広い場所へ移動し、普通に歩く、指導員の声で止まるを行い、次に後ろ歩きを行いました。サイドステップ(カニ)は、皆大好きで、笑顔がいっぱい見られます。1カニ、戻るカニ、2カニ、戻るカニ、3カニ、戻るカニ、4カニ、解放という形で行いますが、解放と言われたときには、選手は本当にはじけるような動きになっております。最近特に取り組んでいるのがショートダッシュです。ただショートダッシュするだけでなく、色々なスタート体勢から行っております。体育座り、長座、うつ伏せ、仰向けなど、それぞれの体勢から起き上がり、スタートするものです。続けて行うことが、機敏さが身につけてきております。また、笛の音を聞こうという集中力が上がってきている様子が見受けられます。



シャトルラン+ボールをゴールに入れるでは、よりゴールを目指す動きの練習ができました。ほかの選手とボールを交換するでは、相手を見つけたり、声をかけるきっかけを作るトレーニングになっております。ボールのまわりを回る動きも、綺麗に回れる選手が増えてきています。最後は、寒い中、応援して下さった保護者様に皆で大きな声で挨拶をし、練習を終えました。

### 『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>

15時～16時