



# 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

### 2025/3/2(日) 門前仲町

上着がいらない、半袖でも大丈夫な気温の中での練習会になりました。急に暑くなったので、水分を何度も取りながら練習を行いました。アップでは、指導員がいつもと違うやり方で行いますが、参加選手は、しっかり、指導員の動きを見て取り組めるようになっております。歩く、止まる、走るの練習では、楽しそうで、参加選手はニコニコしながら取り組めております。中でも、色々な体勢からスタートするトレーニングメニューでは、本当に集中して、笛の音を聞く様子が見られます。続けることで、立ち上がるスピードも上がってきております。聞く力、見る力、行動する力、模倣する力、成長しています。



月1回参加している選手も体の使い方、走り方に変化が見られてきました。貸し切りのグラウンドでもいっき走りまわったり、騒ぐことがとっても大事です。チームトリハーでは、選手のやりたい気持ちを育てていきます。その中で、ちょっとしたアドバイスをし、一人一人が自信をもって取り組めるようにもっていく指導を行っております。最後の挨拶では、声出しリーダーが音頭をとって、皆を誘導します。人前で大声を出せるようになると、色々自信がついてくるのがわかっております。最初失敗させないように、下地を固めながら、ロックをかけずに挑戦させる、後はタイミングです。

### 『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