



# 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

### 2026/2/22(日) 門前仲町

3連休の中の日となった日曜日でしたが、たくさんの選手にご参加頂きました。気温もあたたかく、過ごしやすい陽気でした。参加選手は、途中何度も水分補給をしながら、たくさん体を動かしました。中でも、ショートダッシュは、スタート時にグーチョキパー+不思議なポーズをしてから行うなど、遊び心を入れながら取り組みました。サイドステップでは、1回行っては戻る、2回行っては戻るを行いました。皆、指導員の声掛けと動きをよく見ながら取り組んでいました。グラウンド全体を皆でランニングしますが、皆楽しそうで声がでています。シャトルランは、当たり前に行えるようになっており、その後の動きも、毎回変えています。ほぼ間違える選手がいなくなっています。それだけ、指導員の話聞き、見ている証拠です。そうしたことができることで、学校での行動が早くなり、余裕がでてくると思います。ボールを使ってのトレーニングでは、他の選手とボールを交換する(手で持つ)ことを行っております。相手を見つけ、声をかけ、実際に交換する、そしてまた首を振って他の選手を探す、最近では、一人で立っている選手がほぼいなくなっています。すぐに選手が気がついて、寄っていくことができるようになった証拠です。チームに分かれてからは、体を動かし、ボールに触れることを行っていくチーム①、ボールの足さばきを練習するチーム②とボールを使って練習を行います。最後には、選手全員で整列し、応援くださった保護者様に挨拶を行います。必ず、声かけリーダーを3名ほど決めます。その選手は、全体を通して、頑張ったり、自らお片付けを手伝ったりした人に声をかけております。最後だけ、やってもだめで、全体を通して、頑張った人になります。声かけリーダーは、皆より先に、声をだし、皆が挨拶をしやすいようにします。今日は、まとまっており、大きな声がでていました。また保護者様からあたたかい拍手も頂きました。



### 『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