



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

2026/3/1(日) 門前仲町

今日は、東京マラソンがあり、交通規制がある中、沢山の選手に時間通りお集まり頂きました。天気もよく、花粉がいっぱい飛んでおり、指導員も、参加選手も、何人かが目のまわりが痒そうでした。指導員の集合の笛がなると、使っていたボールを、指定の場所に戻し、センターサークルに集まります。挨拶をしたら、すぐに体を動かしていきます。指導員の動きを見ながら、話をききながら行っていきます。笛の数に合わせて、90度ジャンプでは、指導員の笛の音をしっかり数え、取り組んでおります。2回ならば、後ろ向き(180度)、次の2回鳴れば、元の位置(360度)に戻ってきます。今日は、12回笛を鳴らしてみました。何人かの選手は、3周したね、という話しをしていました。他の選手とボール交換するトレーニングを行っております。このトレーニングをすることで、まわりをみれ、やっていない選手に声掛けができるようになっております。交換しよってという声掛けがいっぱい聞こえてきて、見ていて楽しい時間です。ショートダッシュでは、ほかの選手と順位を競い合うことをあえて挑戦しております。通常、順位をつけるとそれだけで、崩れてしまう選手が多くいるのですが、練習だから一番でなくてもいいんだよ、でも、隣の人に負けないでと声掛けをしております。



チームに分かれての練習では、それぞれ目的を持って行っております。繰り返し練習することで、できるように自然となっていきます。楽しく続けていくことが大切で、その環境を我々と一緒に作っていきましょう。頭を振ることで、まわりが見えるようになってくる、また目線がしっかりとどまるようになってくるのが現場で感じしております。ボールを蹴る、走る、投げる、騒ぐなど、なんでもありっていう空間・時間にしております。

『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ほっと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