



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

2026/3/15(日)門前仲町

あたたかい気温の中、たくさんの選手がチームトリハー(以下トリハー)の練習会に参加してくれました。トリハーでは、基本参加選手のみがグラウンドに入って練習します。保護者さまは、ネットの外にある椅子や椅子が足りない場合は立って応援してもらっています。練習会場は、屋根付きの人工芝になっております。練習は、ストレッチ、歩く、ジャンプ、サイドステップ(カニ)、後ろ歩き、笛の音で90度ジャンプなどを行っております。途中、給水をとりながら、メニューを進めていきます。水を飲むということも、1つの練習と位置づけております。ショートダッシュでは、相手の人に負けないように挑戦する機会をつくっております。勝ち負けにこだわる人も、流れの中で行うので、あんまり気にならずに取り組むことができている印象です。グラウンド全体をまわる時は、前の人を抜かさないルールを設けております。シャトルランからのコーストレーニングは、毎回、指導員が違うものを準備しております。指導員の話聞く、見るがしっかり根付いてきております。



お友達とパス交換では、自分で相手を探し、ボールを一度相手に渡し、相手のボールをもらい、再度、相手にボールを渡す、この一連の動きで、自分のボールが相手に渡り、次の動きで自分のボールが戻ってきます。この1つの練習でも繰り返し行う事で、日常生活での変化が色々なところで見られるようになります。練習は失敗してもいいもの、だから挑戦する、この気持ちも自然と身につきます。楽しく続けて練習することで、またやりたいにつながれば、しめしめです。やらせるではなく、自分からやりたいに持つて行くためには、環境が大事です。

『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