

歩くサッカーで健康寿命の延伸を！

ウォーキングサッカー無料体験会

団体体験申込み受付中！

シニア世代にも人気急上昇中の新しい健康スポーツ！

ウォーキングサッカーとは

～世代や障害の有無を超えて楽しめるスポーツ～

歩くという緩やかな動きのウォーキングサッカーは誰もが参加しやすく、老若男女、年齢や性別を問わずサッカーの未経験、初心者、経験者の技術差も気にせず安心して気軽に試合に参加することが可能です。

高齢者は同世代の仲間とワキアイアイ楽しみながら効果的な有酸素運動を行うことができます。また孫や子ども達など若い世代の人と一緒にプレーすることで気持ちがリフレッシュされて精神的安定を取り戻すことができます。

お子様と手を繋いで親子でサッカーができたり、ボールの勢いなどの工夫を考えるゲーム性は、身体運動をしながら子供が人に対して優しい思いやりを持つことを理解するのに役立ちます。

精神的な障害や肉体的な障害を抱える方もそうでない人と一緒に楽しむことができるユニバーサルスポーツです。

～健康寿命延伸への可能性～

ウォーキングサッカーは、自分のペースでできる有酸素運動でありながら、**通常のウォーキングの3倍以上の消費活動量**があります。しかも、乳酸が溜まりづらく**長時間のプレーが可能**です。

高齢化社会を迎えている発祥地イングランドでは、すでに普及が進んでいます。同じく高齢化社会を迎えている日本でも**健康寿命延伸**が大きなテーマであり、ウォーキングサッカーがその一助になると期待されています。
(裏面へ続く)

～ウォーキングサッカーの魅力～

- ・サッカーをやったことがない方でもすぐに楽しめる
- ・仲間と一緒にやる団体スポーツなのに、過度な負荷をかけずに楽しめる
- ・シニア世代の方々も無理なく楽しめる
- ・成長期の子どもたちの筋肉に過剰な負荷をかけないので、サッカーの練習目的で取り入れることができる
- ・女性のダイエット、シェイプアップ目的で取り入れることができる
- ・精神的、肉体的な障害を抱える方々のコミュニケーションやリハビリの場にもできる

～ウォーキングサッカーのルール～

- ・両足が地面から離れる（走る、ジャンプ）ことは禁止、反則
- ・接触プレーは禁止、反則
- ・ゴールの高さより上にボールを蹴りあげることは禁止、反則
- ・スライディング、ヘディングは禁止、反則
- ・ペナルティエリア内にフィールドプレーヤーが入ることは禁止、反則
- ・キーパーがペナルティエリアの外に出ることは禁止、反則
- ・サイドラインからボールが出た場合、キックで再開
- ・攻撃側が最後に触れてゴールラインからボールが出た場合、キーパーの下投げで再開
- ・オフサイドはなし
- ・GK 含めて 5～8 人制



<お申込み> ※希望の日にちをお知らせください

期間：2019年6月～2019年12月末まで

人数：10名以上の団体

時間：原則として平日10時～16時の間（応相談）

場所：ニッショクフットサル岡山（岡山市北区栢谷 1050-1）

※JA 岡山津高支所のとなり、津高郵便局の斜め向かい

電話：086-294-1536（担当：国定、受付時間：平日12～24時、土日祝9～24時）

※当日は、アドバイザーがルール説明や試合の進行を丁寧にサポートいたします。

※2回目以降は、コート利用料（料金は時間帯により異なる）が必要になります。



仲良しグループ、町内会、老人会などで、体験してみてください！