

ママやシニア世代のための健康スポーツ！

個人参加ウォーキングサッカー

開催日：2019年6月7日（金）、2019年6月21日（金）

時間：10:30～12:00 10:15～希望者に簡単な練習会あり

※10:00～ウォーミングアップでコート利用OK

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

予約受付電話：086-294-1536（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。



ウォーキングサッカーとは

走っちゃダメなサッカーで健康寿命の延伸を！

～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り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。

体力のある人とない人が一緒に、また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。

（裏面へ）

～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。

～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



個人でも、仲よしグループ、町内会、老人会の皆さんと一緒にでも、ぜひ一度体験してみてください。