

<<< ウォーキングサッカー体験会 >>>

日時 2019年5月30日(木) 13時~15時

場所 青葉スポーツセンター第一体育館(青葉区役所隣)

参加定員 最大32名~予定位(サッカー初心者、未経験者・女性・シニア歓迎)

お問合せは下記のメールフォームよりご連絡ください。

<http://aobafa.com/captmail/>

ウォーキングサッカーは、世代を超えて誰でもが安心してスポーツを楽しめる環境作りとサッカー文化の向上、グラスルーツの理念に沿い、サッカーを心から楽しむ発信をしながら、多くの方に興味を持てるような出会いと運動プログラムを継続し続けられるコミュニティの創出。地域の身体運動の促進や活性を推進していく体験会です。

ある程度の歩行が出来れば、どなたでも参加が可能です。

ウォーキングサッカーの特徴

①ウォーキングサッカーとは

その名の通り歩いておこなうサッカー発祥地であるイングランドではシニア世代を中心にサッカーと健康を合わせて多くの人に親しまれています。

走らない、接触が禁止という安全、安心な緩やかな負荷と優しいルールながら、その運動効果は医学的にも認められており、軽いジョギング以上の高い有酸素運動の効果があり歩行数も上がります

②女性も高齢者も楽しめる

サッカーと聞くと、若い人や男性がするスポーツというイメージがありますが、ウォーキングサッカーは走らないうえに、ボディコンタクトもないので、女性や高齢者でも楽しめます。またその緩やかな流れは、サッカー経験がなくても、球技や運動が得意でなくても楽しめ、身体への負担、負荷も大きくないため、長時間の運動が可能になります。

③ウォーキングサッカーのもたらす健康効果！

5000歩以上を歩き、更にサッカープレーの身体的刺激の運動効果がで血流改善、脳に十分な血液が流れ「認知症予防」になります。その他、骨粗鬆症、高血圧症、糖尿病予防、うつ病という精神的な医療効果も期待が出来ます。

楽しく継続出来る運動を日常生活に取り入れて効果的な歩くことを日々習慣付けることにより予防出来る病気がどんどん増えていきます。

④環境に合わせる事の出来る様々な独自のルールや遊び

・コートサイズはフットサルコートを目安に(体験会)

- ・体験会では7～9人制など、コートサイズにより検討
- ・走ることは禁止（早歩きはok）
- ・ボディコンタクト（接触禁止）意図的にぶつからない
- ・ボールの高さ約1.8m以上蹴り上げると反則
- ・ペナルティーエリアにはゴールキーパーしか入れない

また、GKはエリア外には出れない。

GKはアンダースロー バックパスは手では取れない。

基本ルールありますが、参加の状況などにより指導者の判断で安心、安全を最重視検討。

是非、この機会にウォーキングサッカーを経験して頂ければ幸いです。

ルールは、「走れない、走らない」サッカー

難しいルール、決まりはありません、

激しくないから、身体に優しいサッカー

お子さまから女性の方

シニアにもサッカーの醍醐味をちゃんと味わえます。

そして、何よりたくさん笑い、笑顔になれます。

多くの方々と繋がるのも体験カンファレンスの楽しみです。

最近、大声で笑ってますか、人と本気で話してますか。

いろんな人とコミュニケーション

みんなが笑顔で仲良くなれる素敵なイマジネーションスポーツ

あなたもチャレンジしてみませんか ^^

タイムスケジュール 体験メニュー

コート入場～ 開会

挨拶・ルール説明・チーム分け

最大4チーム（予定）ウォーミングアップ

ウォーキングの基本歩行ステップ。

ウォーキングサッカーコンデションワークアウト

チャレンジウォーキングゲーム開始

最大4～チームの総当たり戦,約5分ゲーム前後半

ご参加の方は、運動ができる服装、体育館で動ける靴をご用意ください。