



日本ウォーキングサッカー協会公認指導者による

ウォーキングサッカーフェスティバル

第1回藤沢開催！！
3月21日(祝木) 12:30～14:30

【料金】お試し期間限定価格 ¥1,000+税/1名

【定員】32名

【対象】どなたでも(老若男女のしめます♪)

【会場】ミズノフットサルプラザ藤沢インドアコート

【予約】お電話(0466-24-7261)

またはミズノフットサルプラザ藤沢HPよりWEB予約→

ペア割！！

2名で¥1,500+
税



〈共催〉
ミズノフットサルプラザ藤沢



一般社団法人
日本ウォーキングサッカー協会



ウォーキングサッカーの4つの特徴

①ウォーキングサッカーとは

その名のとおり歩いて行うサッカーのこと。発祥地であるイギリンドでは、シニア世代を中心に多くの国民に親しまれています。**軽いジョギング**以上の活動量値になることから、効率のいい運動効果も期待です。ボディコンタクトもなく誰もが安心で楽しめるスポーツです！

②ウォーキングのもたらす効果

1日**8,000**歩、早歩き20分で糖尿病や高血圧の予防に役立ちます！さらに1日**10,000**歩以上でダイエット効果にも期待ができます！体験会ではキレイに歩くためのウォーキングレッスンも実施します。たくさん歩いて健康寿命を延ばしましょう♪

③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ため**女性**や**高齢者**でも楽しめるんです♪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。

④様々な独自のルール(抜粋)

- ・走ることの禁止(早歩きは可)
- ・**ボディコンタクト(接触)禁止**
- ・ボールを約1.8m以上蹴りあげた場合は反則
- ・ペナルティエリアにはGKしか入れない
また、GKはエリアから出れない
- ・その他その都度参加者の状況により判断