



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

11月

4日(祝月) 11:30~13:30

※屋外

23日(土)11:00~13:00

※インドア

12月

※両日屋外

15日(日) 10:30~12:30

29日(日) 11:30~14:30

→蹴り納め3h特別版！

【料金】¥1,5000+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】ミズノスポーツプラザ千住

【予約】お電話(03-3870-8504)

またはミズノスポーツプラザ千住HPよりWEB予約 →

ペア割！！

2名で¥2,000+税



〈共催〉
ミズノスポーツプラザ千住



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します。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