



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体験会

**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】どなたでもく老若男女たのしめます♪

【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。  
発祥地であるイングランドでは、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きます。  
ボディコンタクトもなく誰もが安心して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