



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

【日程】 @ミズノスポーツプラザ千住

7月24日(祝金) 15:00~17:00

【料金】¥1,500+税/1名 ペア割¥2,000+税/2名

【定員】32名

(※3人目以降はひとり¥1,000+税)

【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インドアコート

【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 →

歩くサッカー?
詳細はウラ面へ!



〈主催〉
ミズノスポーツプラザ千住



〈協力〉
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