



623
2月 26日

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

月	日付	時間	会場
2月	7日(木)	10:00~12:00	ミズノスポーツプラザ千住インドアコート
	21日(木)	10:00~12:00	
	24日(日)	16:00~18:00	
3月	3日(日)	10:30~12:30	ミズノスポーツプラザ千住
	7日(木)	10:00~12:00	
	14日(木)	10:00~12:00	

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 → [\[リンク\]](#)

ペア割!!
 2名で¥1,500+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でします。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