

ウォーキングフットボール体験会のお知らせ

ウォーキングフットボール（サッカー）をご存知ですか？

文字通り歩くサッカーですが、ウォーキングより運動量が多く、健康増進や認知症予防など様々な効果が期待できます。また、サッカーが大好きだけど、加齢や障害で走り回ることができず諦めている皆さん、パスサッカーの醍醐味やプレーする喜びを味わえます。しかし、WF 一番のおすすめは笑顔です。笑顔が絶えない楽しいスポーツを体験してみませんか。

日時：平成 30 年 12 月 16 日午後 2：30～4：30（雨天中止）

場所：横須賀フットサルクラブ 横須賀市佐原 4-1300

参加資格：元気に歩ける女性・男性。傷害保険に加入していること。

雨天時中止等はシーガルズ HP にてお知らせします。<https://www.yokosuka-seagulls.com/>

体験会概要

フットサルのコート，ゴール，ボールを使用します。1 チーム 6～7 人（男女混成，自由な交代）。1 ピリオド 5～7 分でリーグ戦形式でプレーします。

オフサイド無し，サイドからはキックイン，GK はキックまたはアンダースロー。バックパスを手で扱ってよい。

禁止事項

飛ぶ，走る，タックル，チャージ，スライディング，ヘディング，ゴールの高さ以上に蹴り上げる，その他危険な行為。

GK 以外は，敵味方ともペナルティエリアに入れない。GK は，ペナルティエリアから出てプレーできない。



当日は，運動ができる服装で飲料を持参ください。
シニアメンバーがお手伝いします。

申込・お問合せ

横須賀シーガルズ WFC 準備委員会

石渡 肇（レディース代表）

Mail: hajime.ishiwata@gmail.com

Phone: 050-3704-7589