

【朝日新聞の記事から】

走ったら反則——。そんな珍しいルールサッカーが、じわり愛好者を増やしている。その名も「ウォーキング（歩く）サッカー」。相手に接触することも禁じられていて、走る速さや体力、体格の差による影響が出づらい。だから、子どもからお年寄り、男女を問わず一緒にプレーできる。高齢者の健康促進にも効果があると注目ログイン前の続きされている。

「あ、走っちゃった」。思わず駆け出した女性が慌てて足を止めると、フロアに笑い声が響いた。10月のある夜、東京都内にある日本サッカー協会（JFA）のビル内のフットサルコート。30～60代の男女約30人が参加して、ウォーキングサッカーの交流試合が行われた。39歳の記者も体験した。

ボールは、サッカーより小さく、弾まないフットサル用。相手からぶつかられる心配がないから、パスを受けてから余裕がある。守備になったら相手の前で足を伸ばしてパスカットを狙ったり、早歩きでついていったり。5分もすると、じんわりと額に汗がにじんだ。約2時間プレーすると、ゼッケンが汗でびしょりになる人もいた。

「思ったより、疲れるでしょ？」

J F Aの松田薫二・グラスルーツ推進グループ長の言葉にうなずいた。足には心地よい疲労感があった。3チームの交流試合は「プチリーグ」と名付けられ、松田さんを中心に有志で月に1回程度開かれている。珍しいスポーツを体験してみたいと、地方自治体の職員が参加することもあるという。

■イングランド発、欧州で広がる

J F Aなどによると、サッカー発祥の地、イングランド（英国）がウォーキングサッカーでも本場だ。50歳以上のシニア世代を中心に、体に負担をかけずにサッカーを楽しむ方法として考案された。発祥地で行われているのは、GKを含めた6人制。走ること、相手に接触することはできない。ボールを頭の高さほど（約1・8メートル）に蹴り上げても反則だ。900以上のチームがあり、地域ごとに大会やリーグ戦が開かれているという。欧州各国にも広がり、競技性が高まっている。

日本では、「誰でも楽しめるサッカー」として一般の人にアピールしているところだ。ボールの扱いが不慣れな初心者がサッカーを始める入り口としては、もってこい。「グラスルーツ（草の根）宣言」を掲げ、誰もがプレーできる環境づくりを進めているJ F Aは、独

自に設立された日本ウォーキングサッカー協会（佐藤光則代表理事）、日本ウォーキング・フットボール連盟（桑田丹理事長）や、自治体と連携して各地で体験会を開くなど、2年ほど前から普及に乗り出している。

高齢者を中心とした健康対策に役立つという面でも、注目されている。

「運動の強度」を示す指標として活用されている「METs（メッツ）」という単位がある。安静時は1メッツ、普通の歩行は3メッツという具合だ。厚生労働省は、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分行うことを、健康を維持するために推奨している。例えば、4メッツの運動を毎週60分行えば、基準を満たすという。

■ゲーム性が大切、障害の有無超え

岡山県立大の綾部誠也准教授（身体行動学）の調査によると、ウォーキングサッカーの運動の強度は、4メッツを超える。「走らなくても、ボールを蹴ったり、止まって方向転換したりする動きで十分な負荷がかかるようになる」。綾部准教授は、メタボ対策などの健康教室に取り入れているという。

Jリーグ初代チェアマンやJFA会長を務めた川淵三郎JFA相

談役（81）も、普及の旗振り役を買って出ている。「健康のためだから歩けと言っても、ゲーム性がないとおもしろくない」。その点、十数年ぶりにボールを蹴って体験したウォーキングサッカーは、サッカー経験がない人でも楽しめるかと力説する。

「走ってもないのにすごい汗をかいた。足の裏で球を止めることだけ覚えれば、誰でもすぐにやれる。空振りしたって、みんなで笑い合えばいい。体を動かすことで健康寿命も延び、医療費の削減にもつながる」と、サッカーを超えた社会性に期待している。

さらに、健常者と障害者が交流する機会になるという役割も担い始めている。7月中旬、横浜市内でJ1横浜F・マリノスが開いた体験会。以前はよくサッカーをしていた甲府市の早川裕子さん（60）は、友人たちと参加した。知的障害者や電動車いすのサッカー選手とプレーし、「なかなか触れ合うことがない方々とも一緒に楽しめた。貴重な機会になった」と話した。

JFAの松田さんは、「その時集まった人たちを見て、細かなルールを決めればよく、工夫すれば誰もが一緒に遊べる。共生社会に向けた一助になりえる」と話す。（勝見壮史）