

# ウォーキングフットボール体験会

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。小学生からシニアがごちゃ混ぜで、笑い声が絶えない安全なスポーツを体験してみませんか。

**日時：平成31年2月17日（日）午後2：30～4：30（雨天等中止）**

**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>

**ウォーキングフットボール（WF）について**

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。

**禁止事項（以下以外は，フットサルと同じです。）**

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，攻撃側，守備側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](mailto:hajime.ishiwata@gmail.com)

Phone: 050-3704-7589