

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3月31日（日）午前10時～午後0時30分（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ず、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