



老若男女フィットネス感覚で楽しめる！

# ウォーキングフットボール



サッカー、フットサル経験関係なし！

**【対象】** 歩ける方どなたでも

※小学生以下は念のため保護者同伴

**【場所】** 大宮武道館



**【開催日】**

11/22(水)

13:15~14:45 (早退可)

**【料金】** 1000円/人

**【担当】** 加藤 コーディネーター

(JFA公認サッカーC級コーチングライセンス)  
(JFA公認フットサルC級コーチングライセンス)  
(JWFL公認ウォーキングフットボールコーディネーター)



## ウォーキングフットボール推奨ルール(抜粋)



走行禁止！

全員が歩いて下さい。必ず片足が地面に着いていること。早歩きはOKです。歩きでも、瞬間的な動作で肉離れ等が起こることがあります。無理はせずに歩きましょう。



接触禁止！



スライディング禁止！

接触して怪我をしないように、相手がボールをキープしている時はボールを取りに行かず、1m位離れてプレーをさせて下さい。



ヘディング禁止！

空中でボールを競り合わないようヘディングは禁止されています。よって、ボールの高さはゴールの高さ(1.2m)までにしています。

ご予約お問い合わせ

大宮武道館

TEL 048-687-1011

共催



会員制フットサルガーデン  
フットサル大宮

緑に囲まれたピッチ、貸切気分を楽しめます！  
子供～大人まで各種スクールも開催中！！



TEL 048-685-7752