

ウォーキングフットボール (ウォーキングサッカー)

2011年 英国でサッカーを基に、50 歳以上の健康のづくりのために行ったのが、現在のルールの原点といわれている。

- 引退なし(健康増進)
- 補欠ゼロ(老若男女、未経験者も参加できる)
- 障がい者サッカー(コミュニケーションが取れる)

プレー時間・参加者・コートサイズ等は
状況に合わせて楽しみましょう！！



走らない



- すべての選手がウォーキング
早歩き禁止、♪=120程度の速さ
- スライディング禁止
- 倒れたままプレーしない

思いやり



- 強いキックはしない
- 選手同士の接触は禁止
- 相手の足元のボールは取らない
- 6秒以内にパス

ヘディング 禁止



- ボールは腰の高さまで
- キーパーはアンダースロー
- ラインを超えたときは、キックイン or ロールイン

ペナルティーエリアに 入らない



- キーパー以外は入らない
- 味方(守備)も入れない
- キーパーは、故意にエリア外に出ない

ゴールを決めたらみんなで喜ぶ！



一番大切なことは、
笑顔で楽しむことです！！