

ウォーキングサッカーを楽しもう！

～みんなを笑顔にする魔法のスポーツ～

Japan Football Association

2018年9月24日(月・祝)
岡山市・IPU環太平洋大学共催
ウォーキングサッカー セミナー&体験会
IPU/環太平洋大学第1キャンパス

JFA





ウォーキングサッカーとは？

- 2011年にイングランドで発祥したスポーツ。英語ではWalking Footballという。
- 文字通り「歩くサッカー」。走ってはいけない。
- イングランドではWalking Football がプレーできるクラブが1,000以上あり、全国で楽しんでいる。
 - 2014年：124
 - 2016年：800
 - 2018年：1,049（9/21現在）
- 参加料：1回£2～5（300円～750円）
- 他国にも広がっている。



イングランドの事例

WEST MIDLANDS (51ヶ所)

「Beechcroft Sports Club」(バーミンガム)

Mon	(Age 50+)	11:00-12:30
	(Age 40+)	20:30-21:45
Tue	(Less Mobile)	11:00-12:00
	(Age 60+)	12:30-14:00
	(Age 65+)	14:30-16:00
Wed	(Age 70+)	09:45-11:00
	(Age 50+)	11:30-13:00
Thu	(Age 65+)	11:00-12:30
	(Less Mobile)	13:00-14:00
	(Age 40+)	18:45-20:00
Fri	(Age 60+)	11:30-13:00
	(Age 60+)	13:30-15:00
	(ladies only)	19:30-20:45
Sa	(Age 40+)	12:30-14:00



世界に拡大中

- ヨーロッパ：
<https://europeanlegends.eu/festival/>
<https://www.walkingfootballtours.com/>
- オランダ：<https://www.knvb.nl/door-mee/voetbalvormen/walking-football>
- スペイン：
<http://walkingfootballspain.com/>
- ドイツ：
<https://www.efdn.org/blog/news/8465/>



Walking Football Association 競技規則2018 (抜粋)



WFA Laws of the Game 2018



WFA Laws of the Game 2018

- 6人制 (1チーム9人)、交代3名(交代回数は無制限)
- フィールドサイズ: [横]16m~35m [縦]25m~50m
- ゴールサイズ: [横]3m~5m、[高さ]1.2m~2m
- ゴールエリア: 半径4m~6mの半円か長方形。GKしか入ってはいけない。
- ヘディング禁止、接触禁止、オフサイドなし
- サイドアウトはキックインから
- ゴールラインアウトはアンダースロー
- ボールの高さは6フィート (1.83m) かクロスバーのどちらか高い方
- 一時退場 (シンビン) : 2分間 (ブルーカード)

ピッチ



ウォーキングサッカーは..

- **誰でも楽しめる**（年齢、性別、障害の有無、サッカー経験の有無等に関係なく）
⇒新しいコミュニティの創造
- **サッカーを通じて社会に貢献できる**
⇒健康寿命の延伸、認知症予防等に効果的

◆日本は世界一の超高齢社会

65歳以上の人口比率 2013年 25%超
2033年 約33%
2050年 約40%

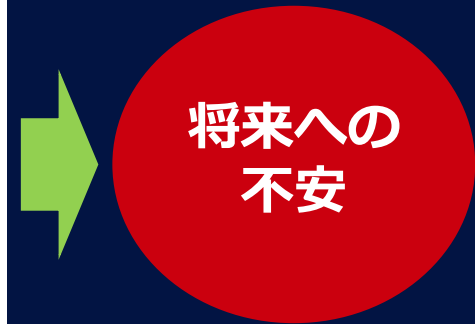
◆日本は認知症大国

日本の認知症患者数は世界の12%を占める

2012年 462万人(予備軍400万人) 65歳以上の7人に1人
2025年 700万人 65歳以上の5人に1人

社会的コスト:14.5兆円(GDP約3%)⇒24兆円(2060年)

家族の無償ケア: 2兆円



◆認知症予防に有効視されているもの

- 脳を働かせるもの（脳トレ等）
- 有酸素運動（脳機能の低下を防ぎ若く保つ）

継続が
大事！



日本でも始まっています！

- JFAハウス：月1回プチリーグ戦、月1回体験会
- NPOはなまちクラブ（福島県南相馬市）：週1回（火）
 - ※2017年5月からスタート
 - ※2018年10月20-21日、全国交流会@Jヴィレッジ
- 日本ウォーキング・フットボール連盟：大会開催（年1回）等
- 日本ウォーキングサッカー協会：体験会（月1回）等
- 日本障がい者サッカー連盟：まぜこぜスマイルサッカー（年1回）
- 自治体関連：
 - 富山県滑川市、埼玉県さいたま市、福井県越前市、岡山県岡山市、茨城県行方市、東京都
- 都道府県サッカー協会：
 - 千葉県、福島県、山梨県、鳥取県、長野県
- クラブ（Jリーグ、Fリーグ）：
 - サンフレッチェ広島、横浜F・マリノス、清水エスパルス、大宮アルディージャ、東京ヴェルディ、FC東京、ポアールス長野（F）

体験者の感想

- とっても楽しかった♪
- 笑いが絶えなかった♪
- ただ歩くよりよっぽどいい！
- またやりたい！
- 誰でも楽しめる！
- 奥が深い！
- かなり汗をかいた！
- ウォーミングアップにもいい！

本日のルール

みんなが気持ち良く楽しむためには、ケガをしない/させないことが大切です！
次のことを守りましょう！

走行禁止！早歩きはOK！

両足が浮いた状態を「走っている」とみなします。前足を伸ばして踵から着地するように心がけて下さい。早歩きやターン時に肉離れ等が起こることがあります。無理しないように。

接触禁止！スライディング禁止！ 相手がボールを保持している時は取りにいかない！

トラップミスやドリブルでボールが離れる時、パスカット等を狙いましょう。

ヘディング禁止

キックは腰の高さまで！
GKはアンダースロー！

- ・強いキック(シュート)は禁止！
- ・ゴールエリアはGKのみ入れる
守備側が入った場合はPK！
(勢い余って入った場合でプレーに関与しなければセーフ)
PKはゴールラインから6m離れた地点からワンテップキック
GKはゴールエリアを出られない
GKはバックパスを足で扱う
- ・反則はPK以外は全て間接FK
- ・リスタート時は3m離れる
- ・オフサイドなし

※ピッチの大きさ、ゴール、ボールはある物を工夫して使いましょう！
※ルールも集まった人がみんなで楽しめるように考えましょう！（たとえば、小さな子供は走りOK、車椅子の人は手を使ってOK等）

笑顔で楽しんでいないと反則です♪

\(^o^)/

(清水エスパルスルール)

Thank you.