

運動が  
苦手な方  
大歓迎!

子どもからシニアまで、みんなで遊ぶ!

# ウォーキング フットボール

## 体験会参加者募集中



走らない!



うばわない!



誰でも歓迎!



皆で楽しく!



得点後はお祝い!

健康  
増進  
ダイ  
エツト  
家族  
行事  
友達  
作り

「走る」を「歩く」に変えるだけで、心の距離が近くなる

走ることにボールをうばうことを禁止にすると、サッカーは体格や筋力、運動能力による差が大幅に縮まります。だから年齢や性別はもちろん、サッカー経験や障がいの有無も関係なし。経験者は状況認知の練習になり、これまで観るだけだった未経験の方や運動が苦手な方、親子や三世代と一緒にスポーツしたい方もこれなら楽しめる! ボールを追って必死に歩く姿がちょっぴり笑えて、皆すぐに仲良しに。誰でも歓迎&誰も置いていかない。それこそが『魔法のスポーツ』ウォーキングフットボール!!



主催 札幌ウォーキングフットボールクラブ  
協賛 処方せんなしで病院の薬が買える薬局 くすりヤカホン



# ◆ウォーキングフットボールとは？◆

年齢や運動経験、障がいの有無などに関わらず皆で遊べる新スポーツ  
勝ち負けよりも、全員で楽しむことが最優先！  
ケガをしない、させないよう思いやりを持って気軽に遊みましょう♪



## ◆SWFC版ルール◆ ※JFA日本サッカー協会の推奨ルールに④⑥を加えてさらに誰でも楽しめるようにしました

### ①走らない



速足も禁止（1秒に2歩までOK）  
足裏全体を使って歩こう

### ②ぶつからない & うばわない



近づかずにコースをふさぐだけ  
相手を邪魔せずプレーさせよう

### ③ 6秒以内にパス



皆でボールを回して楽しもう  
6秒間落ち着いて味方を探そう

### ④高いボール& 強いキック禁止



できるだけゴロのボールで遊ぼう  
高さは参加者の胸あたりが上限

### ⑤ゴールエリアの 出入り禁止



キーパーはエリア内のみ  
他の人はエリア外のみOK

### ⑥ゴールしたら 皆でお祝い！



皆で喜びを分かち合おう  
相手のナイスプレーも称えよう

### <その他のルール>

- ・ **審判なし、セルフジャッジ制**  
(走った、ぶつかった、最後にボールに触ったなど、隠さず正直に自己申告)
- ・ 球がピッチ外に出たら蹴るか下投げ
- ・ オフサイドなし
- ・ キーパー(GK)はパスを手で取れる  
(いわゆるバックパスルールなし)
- ・ フリーキックで直接シュート×
- ・ 再開時は球から3m以上離れる

### <参加者・場所・場面によってルール変更OK！>

人数は3対3～6対6など  
GKなしも楽しい！

サッカー場じゃなくてもOK  
三角コーンや荷物などを  
ゴール代わりにしたり  
色んなボールを使うのもGood

おすすめの追加ルール

印に当てたら2点  
または-1点

3タッチ以内にパス  
経験者は利き足禁止

チーム全員が  
ボールに触るまで  
シュート禁止

ピッチの広さは  
縦20～35m  
横15～20m  
くらいがお勧め！

印

## ◆体験会について◆

SWFCではほぼ毎週末、札幌市内や近郊の体育館でウォーキングフットボール体験会等を開催中！これまで2歳から78歳までのサッカー未経験者や経験者、指導者、様々な障がいがある方など、沢山の皆さまにご参加いただいています。お一人での参加はもちろん、友人や家族、三世代での参加も大歓迎！毎回必ず準備運動やパス練習をするのでどんな方でも安心♪お気軽にお越しください！

