

# JFA

# 女子サッカーデー

ウォーキングサッカーイベント IN  
吉野川市民プラザ メインアリーナ

〒776-0010 徳島県吉野川市鴨島町鴨島 252-1

2021年3月21日(日)

主催：一般社団法人徳島県サッカー協会

後援：公益財団法人日本サッカー協会

スポーツを愛するすべての人が、なにものにも縛られず、もっと自分らしく咲き誇れるように、ひとりひとりのチャレンジや夢やその選択を心から応援できる社会になるように。

日本サッカー協会は、

3月8日の「国際女性デー」を「女子サッカーデー」と位置づけ、誰もがサッカーを楽しめて、誰もが輝ける社会の実現をめざします。



参加賞あり!!  
(参加者全員)

**参加料無料**

身体が動かせる服装で  
参加してください!

※新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

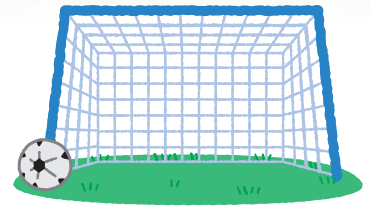
お申し込み  
フォームは  
こちらから





# 「ウォーキングサッカー」とは…

ウォーキングとサッカーの融合スポーツです。



**走りません! 走ると反則。×**

年齢を問わず、みんなで一緒に楽しめます!

通常のウォーキングの3倍以上の消費活動量。ダイエット目的に!

乳酸が溜まりづらい。筋肉に過剰な負荷をかけません!

幅広い世代や目的に対応できるスポーツです!



## 全体

- 1 歩いてプレー（早歩きはOK）
- 2 接触禁止
- 3 ボールを高く蹴り上げない
- 4 ヘディング禁止



## フィールドプレイヤー

- 1 相手が持っているボールを取らない
- 2 スライディング禁止
- 3 コートの外に出た場合はキックインまたはアンダースローイン
- 4 攻撃側も守備側もゴールエリアには入れない



## ゴールキーパー

- 1 スローはすべてアンダースロー
- 2 ゴールエリアを出てはいけない
- 3 バックパスを受けられる

