

# ACP & 多種目交流事業

## ウォーキングサッカー アタネイブ★チャイルド★プログラム

田辺・西牟婁・東牟婁にある総合型地域スポーツクラブが集まり交流イベントを開催します。第二回目の今回はウォーキングサッカーを開催します。

新型コロナウイルスの感染リスクに備えた、学校の一斉の臨時休校やスポーツイベントの中止になど、子どもの運動不足による体力低下を解消することを目指し、日本スポーツ協会が推進するアタネイブ★チャイルド★プログラム（ACP）を活用し子どもたちが、身体を動かし楽しむ場の提供を目的に開催致します。

日時：令和2年10月25日（日）受付12時00分～

場所：龍の里森林スポーツ公園 龍神ドーム（田辺市龍神村柳瀬）

参加費：無料（当日は運動の出来る服装、運動に適した靴、水筒を持参ください）

申込方法：特定非営利活動法人くちくまのクラブ（当日受付も可能）

電話/FAX：0739-47-5711（月～金 8:30～17:30）

※今後の新型コロナウイルス感染状況により延期または中止する場合があります。

◆スケジュール	12時	受付開始（当日受付も可能です）
	13時	イベント開始
	↳	ウォーキングサッカーなど
	15時	イベント終了

### ◆参加についての注意点

- ・新型コロナウイルス感染予防の為、検温、アルコール消毒の対応致しますが、ご自宅でも朝の検温を実施し体調管理を行ったうえでご参加ください。
- ・咳、発熱等の症状がある場合は参加自粛頂きますようお願いいたします。

### 総合型スポーツクラブとは・・・

総合型地域スポーツクラブは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、子供から高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

それぞれの地域において、スポーツの振興やスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。

申込み（下記に必要事項記入の上、お申込み下さい）

氏名	住所	連絡先	年齢

### ウォーキングサッカー紹介

歩くという緩やかな動きのウォーキングサッカーは誰でもが参加しやすく、老若男女、年齢や性別を問わずサッカーの未経験、初心者、経験者のスキル差も気にせず安心して気軽に試合に参加が可能です。ルールは「走ってはダメ」！

### ウォーキングサッカーって？

**主なルール**

- 相手と接触してはいけません
- ヘディング（頭で球を打つ）はできません
- 走ってはいけません（早歩きは可）
- 細かいルールは参加者の状況で判断する
- コートは縦25～50m、横16～35m
- 約1.8m以上、蹴り上げてはいけません

**こんなメリット!**

- 子どもから、お年寄り、障害者と一緒に楽しめる
- 高齢者の健康対策に役立つ
- 「メタボ対策」にも活用

日本サッカー協会や、イングランドのウォーキングサッカー協会などによる

**見定める運動効果** 岡山県立大・綾部誠也准教授の研究室調べ  
通常の歩行運動に比べて……

運動量	消費カロリー
歩行運動 3.2METs・時	66kcal
ウォーキングサッカー 4.9	116

約1.5倍

50kcal増

METsは身体活動の強さを示す単位。座った安静状態が1METs。  
体重60kgの場合、30分間座った安静状態が1METs。

**サッカーをやっていない人にごそやって欲しい！初心者にも、もってこいです!!**

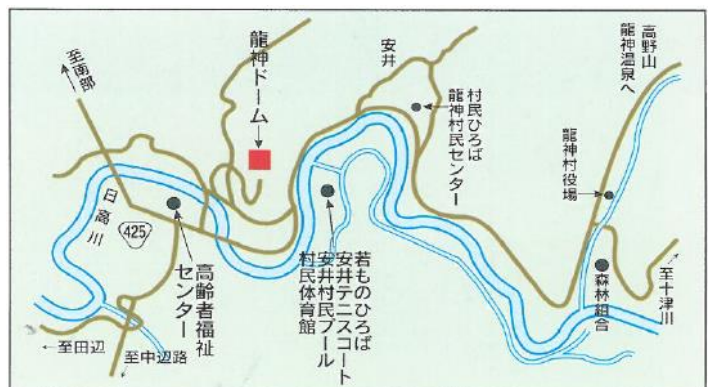
日本サッカー協会相談役 川淵三郎さん

グラフィック・福宮 千秋

### 龍神ドーム施設紹介・アクセス



面積 1,554㎡（人工芝）



主管：特定非営利活動法人くちくまのクラブ

本事業において撮影された写真は、日本スポーツ協会ホームページや各種報告に掲載することがあります。