

2025 年 11 月 30 日

## 西地区体育振興会連合会ウォーキングサッカー

林 但

11 月 30 日(日)に 30 年以上にわたって、荻野、大楠、長井、富士見・武山が輪番制で幹事を担当して平成の頃までは、春季に児童ソフトボールと女性のバレーボール、秋季に成人のソフトボールとサッカー大会を行って交流を深めてきた。コロナ禍を経て介護・老人福祉施設の多い、急激な少子高齢化が進む西地区では女性のバレーボール参加の方やソフトボールの人口が減少しチームの成立ができなくなってきた。**サッカーが何とか出来ている状況**である。

4 月の総会時に、「**R7 年はニュースポーツの勉強会と交流・情報交換会等し、学んだことを各学区に持ち帰る**」ことを決めた。西浄化センター横の広場使い荻野学区が幹事でウォーキングサッカーを行った。2024 年 8 月改訂のルールにもとづき行った。

### <ウォーキングサッカーとは>

- ・イギリスが起源で、2011年に55歳以上の高齢者の健康のために歩いて行うもの。
- ・ピッチの基準は30m×20m で人数は5人制でフットサル4号球を使用。
- ・速足を禁止、1秒間に2歩程度。ひとりの人が6秒以上ボールを保持してはいけない、ボールは転がす、浮かせてはいけない。
- ・プレー時間は前半・後半ともに10分。

### <体験しての感想他>

- ・10分はハード、5分くらいで息がは一は一。
- ・つい速足になる、走るになる。
- ・6月に大和市のスポーツフェスタで見た、多くの人(子供も多かった)が体験。
- ・本日は西地区防災訓練がありソレイユの丘に向かった人もあり。



会場の風景



体験 1



体験 2