

社会教育講座

# ウォーキングフットボール講習会を開催しました！

7/8（月）、渡体育館で大部由美さんをお招きし「ウォーキングフットボール講習会」を開催しました。今回は地区体育部さん、子どもを含む地域住民の31名でウォーキングフットボールを楽しみました。



講師：大部由美さん  
(元なでしこ JAPAN)



ウォーキングフットボールは、障がいの有無も関係なく高齢者や子どもまで誰でも楽しめ、歩くので身体に負担なく健康にも良いスポーツという事やルールについて教わりました。

ボールを使ったストレッチや方向転換の歩き、パス回し、シュートの練習等を行いました。



2チームに分かれて戦略を立てています！真剣でしたね～。



最後に試合形式で実戦してみました。小さい子どもにもパスを回し、大人顔負けのプレーも見られて、楽しく微笑ましい講習会となりました。

