

Woman Only Futsal School

女性限定フットサル教室

- 日時** 毎月第2・4土曜日 10:30~12:00
- 対象** 16歳以上の女性
- 料金** 600円 / 1回 (税込・保険料込)
- 受付** 各開催日の1週間前から
- 支払** 当日総合窓口にて支払い

おすすめPoint

- ① 女性限定の教室だから安心！
- ② 未経験者・初心者大歓迎！
- ③ みんなでワイワイ楽しい雰囲気！
- ④ 仲間が増える！
- ⑤ 運動不足解消・ストレス発散におすすめ！

※年間開催スケジュールは折り込み、又はHPを参照下さい。

6月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
6/10 (月)	休館日
6/15 (土)	無料公開日
6/26 (水)	利用者懇談会

日付	内容
6/1 (土)	屋内施設8月分一般受付開始
6/1 (土)	屋外施設7月分抽選申込用紙受付開始
6/7 (金)	屋外施設7月分抽選申込用紙受付締切
6/11 (火)	屋外施設7月分当選者受付開始 (~19日)
6/23 (日)	テニスコート7月分一般受付開始
6/24 (月)	野球・運動場7月分一般受付開始
6/25 (火)	屋外施設7月分電話受付開始
6/26 (水)	講座受付開始

※スケジュールは変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

日付	主催	内容
6/1 (土)	南花畠特別支援学校運動会	
6/1 (土)	【ソフトテニス連盟】	墨東五区シニア大会
6/2 (日)	【卓球連盟】	春季団体戦
6/3 (月)	【テニス協会】	ウイークリーダブルス
6/4 (火)	【テニス協会】	ウイークリーダブルス(予備日)
6/8 (土)	【ソフトテニス連盟】	墨東五区シニア大会(予備日)
6/9 (日)	【卓球連盟】	春季団体戦
6/14 (金)	【バドミントン協会】	第39回レディースバドミントン大会(個人戦)
6/16 (日)	【剣道連盟】	少年剣道錬成大会・東西対抗団体対抗剣道大会
6/22 (土)	【卓球連盟】	レディースオープン大会
6/23 (日)	【中体連】	東京都中学校バスケットボール大会足立区支部予選
6/23 (日)	【ソフトテニス連盟】	親善ソフトテニス団体戦大会
6/23 (日)	【サッカー協会】	東武鉄道杯決勝
6/29 (土)	【中体連】	夏期卓球大会
6/30 (日)	【一輪車連盟】	東京一輪車演技大会
6/30 (日)	【ソフトテニス連盟】	親善ソフトテニス団体戦大会(予備日)

ハッスルパーク バックナンバー (2019.1月~5月号) / Back Number



2019年1月号
小学生合気道



2019年2月号
生活にプロテインを取り入れよう



2019年3月号
小学生スクール特集



2019年4月号
ジムを利用したくなる7の魅力



2019年5月号
総合スポーツセンター40周年

知りたい！が
きっと見つかる

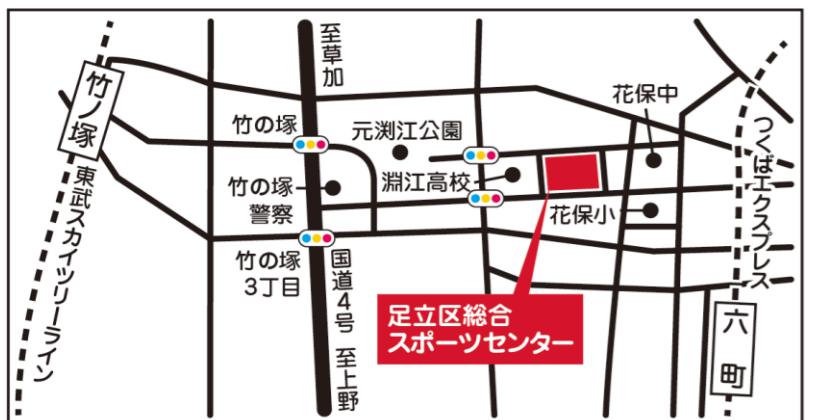
HPにフルカラー電子版掲載中！

スポーツセンター館内に紙版も置いてます。

設置されていないものは随時発行可能。

お気軽にスタッフまで！

※紙版はモノクロになります



アクセス / Access

- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
 - ① 六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
 - ② 綾瀬駅行き 南花畠下車
- つくばエクスプレス 六町駅から
 竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

TEL: 03-3859-8211 FAX: 03-3858-4497

企画・発行・印刷：足立区総合スポーツセンター
指定管理者：あだちの未来協創グループ

ミズノ 足立区総合スポーツセンター



ハッスルパーク

Adachi General Sports Center Free Paper

adachi general sports center
Established in 1979

FREE

121 0063 03 3859 8211

今、女性からの注目度上昇中！
ハッスルパークをはじめとする女性が増えてきているのか！？その魅力とは？

HASSLE PARK



女性のための FUTSAL 入門

今、総合スポーツセンターで女性からのフットサル人気が高まっています！しかし…知識もないし、未経験だからはじめるのが不安という方や、はじめてみたいけど、どうしたら良いのかわからない。など、その悩みをこの一冊で解決し、さっそくフットサルをはじめてみましょう！

! About Futsal - フットサルとは？ -

Futsal = 室内サッカー

! 名前の由来

fútbol



salón



fútbol de salón



Futsal

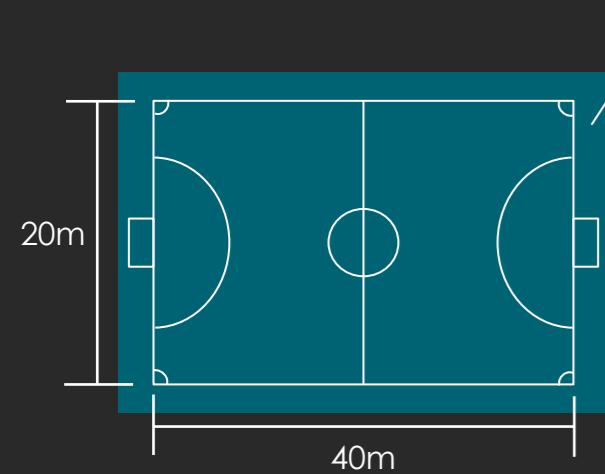
【フットボール】
スペイン語で
「サッカー」をあらわす。

【サロン】
スペイン語で
「室内」をあらわす。

【フットボール・デ・サロン】
合成語「室内サッカー」

【フットサル】
合成語が省略され、
現在の名前になったと言われています。

! フットサルとサッカーの違い



2m × 3m
※公式サイズ

4号球
※ローバウンド / サッカージュニア用と同じサイズ

5名
※交代自由 / 何人でも交代できる

フットサルシューズ
※靴底が平ら(フラット)なシューズ【インドア用】

20分ハーフ 計40分
※アディショナルタイムなし

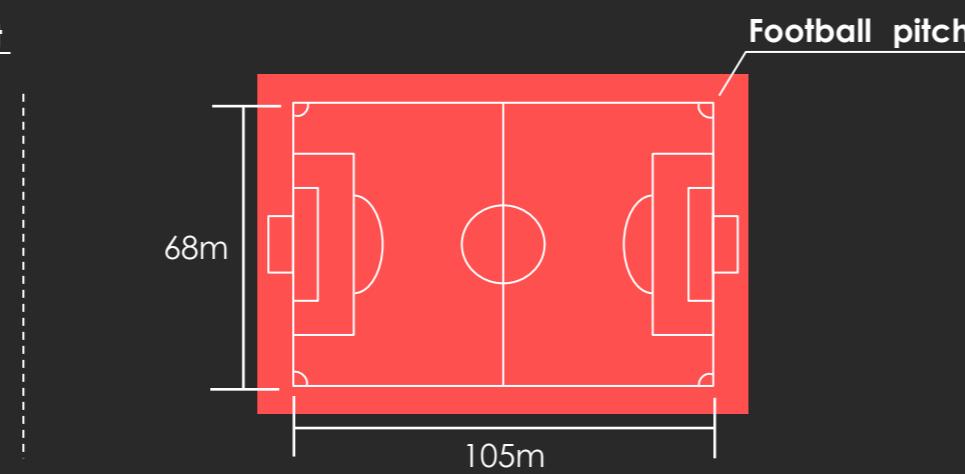
点取り屋 → ピヴォ (Pivô) ポルトガル語で「軸・中心」

司令塔 → アラ (Ala) ポルトガル語で「サイド」

守備の要 → フィクソ (Fixo) ポルトガル語で「固定・搖るぎない」

最後の砦 → ゴレイロ (Goleiro) ポルトガル語で「ゴールキーパー」

フットサルとサッカーでは、ルールなども大きく違うところがたくさんあります。今回は基本的な違いについて比較していきます。



2.44m × 7.32m
※一般用公式サイズ

5号球
※一般公式サイズ / ジュニアは4号球を使用

11名
※交代は3名まで。審判へ申出が必要

スパイク
※靴底に凹凸(スタッド)がついているシューズ

45分ハーフ 計90分
※アディショナルタイムあり

点取り屋 → フォワード (FW)

司令塔 → ミッドフィルダー (MF)

守備の要 → ディフェンダー (DF)

最後の砦 → ゴールキーパー (GK)

ピッチサイズ
※ピッチとはフィールド及びコートの事を指す

ゴールサイズ

ボールサイズ

競技者数

シャツ

試合時間

ポジション

フットサルをはじめる準備

1 フットサルの魅力

フットサルをはじめてみようかな？と思った時に、ハードルが高いのでは？など不安要素がいくつか出てくる場合があると思います。そこで、3つの魅力を紹介。魅力を知る事で少しでも、はじめる前の不安を取り除いていきましょう！

気軽にはじめられる

ボール1個あればどこでもはじめる事ができ、少しのスペースがあれば1人でも練習ができるのが他のスポーツにはない特徴・魅力です。ジムやヨガ・エアロビなどに通っている女性が多いと思いますが、フットサルも大注目です！

フィットネス効果あり

蹴る・走るなどの動作を行う事から、基礎体力向上やダイエット効果が期待できます。続けていく事で減量ができた！や、技術が上がった！など様々な達成感を得れる事ができるので、継続している女性も多いです。

仲間と楽しくできる

フットサルを通じ、色んな方と出会う事ができます。みんなで楽しくプレーする事で、運動・スポーツを継続的に続ける事ができますし、定期的に会う仲間ができる事で、日常生活の中でも楽しみが増えます。終わったあとは女子会！という方も多いです。

Check ! 魅力 - 番外編 -

2 道具を揃えよう！

道具選びのPoint

やるならかわいく・かっこよく！

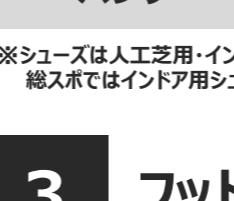
▼ はじめる際に揃えるもの ▼



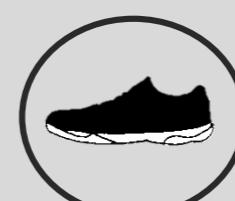
シャツ



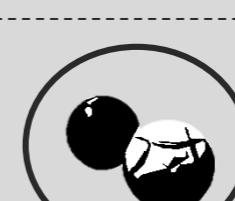
パンツ



ボール



シューズ

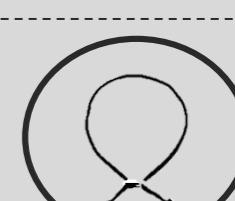


ソックス

▼ 必要に応じて揃えるもの ▼



ソックス



ヘッドバンド

3 フットサルはじめよう！



Let's Enjoy
Futsal !

道具は参加してみて楽しい！続けたい！と思ってから揃えるでも遅くありません。まずは、動きやすい服装と室内用運動靴があれば、参加可能ですので1度教室に参加してみて下さい！参加者の年齢も幅広いので、どなたでも安心です！

みんなで楽しく
ボールを蹴りましょう！

Check !

女性限定フットサル教室情報は裏面をチェック！