

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
総入部	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
受付	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
大会イベント	6/1 (土)		南花畑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】	ウィークデイダブルス
	6/4 (火)	【テニス協会】	ウィークデイダブルス (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 南花畑下車
- 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

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

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



HP : <https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx>

ハッスルパーク 6月

Adachi General Sports Center Free Paper

adachi
general
sports center

Established in
1979



121 0063 03 3859 8211

今、女性からの注目度上昇中！
女性が増えているのか！？その魅力とは？

女性のための
FUTSAL入門



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きています！
しかし・・・知識もないし、未経験だから始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

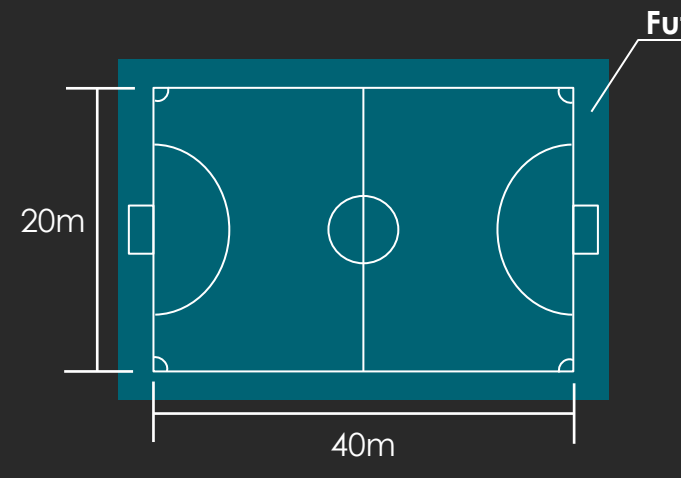
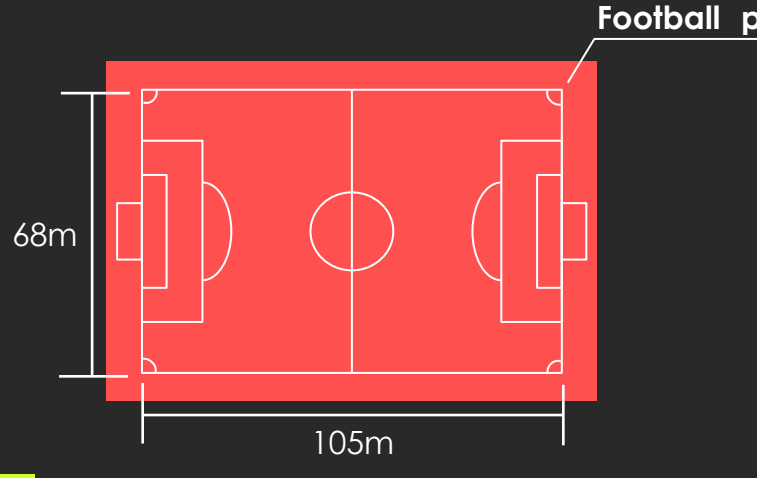










フットサルとは、いわゆる「室内サッカー」を意味し、サッカーと似たスポーツです。南米や英国の室内サッカーを起源としていたとされ、長く非公式だったものの、1994年に世界共通の統一ルールがまとまったなど、競技の1つとして成熟してきています。
まだサッカーと比べると競技レベルの差がありますが、発展途上中のフットサルはこの先も期待の高いスポーツと言えます。

!?

フットサルとサッカーの違い

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が、今回は基本的な違いについて比較していきます。

	Futsal court	Football pitch
		
20m	40m	68m
		105m
20m × 40m ※公式サイズ	68m × 105m ※国際試合など、厳密なサイズ	
2m × 3m ※公式サイズ	2.44m × 7.32m ※一般用公式サイズ	
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号球 ※一般公式サイズ / ジュニアは4号球を使用	
5名 ※交代自由 / 何人でも交代できる	11名 ※交代は3名まで。審判へ申出が必要	
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】	スパイク ※靴底に凹凸(スタッド)がついているシューズ	
20分ハーフ 計40分 ※アディショナルタイムなし	45分ハーフ 計90分 ※アディショナルタイムあり	
点取り屋  ピヴォ (Pivô) ボルトガル語で「軸・中心」	点取り屋  フォワード (FW)	
司令塔  アラ (Ala) ボルトガル語で「サイド」	司令塔  ミッドフィルダー (MF)	
守備の要  フィクソ (Fixo) ボルトガル語で「固定・揺るぎない」	守備の要  ディフェンダー (DF)	
最後の砦  コレイロ (Goleiro) ボルトガル語で「ゴールキーパー」	最後の砦  ゴールキーパー (GK)	
	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、始める前の不安を取り除いていきましょう！

気軽に始められる

ボール1個あればどこでも始める事ができ、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 -

女性でも安心・安全
フットサルは、サッカーより断然接触プレーに関して厳しく取り締まるルールになっているため、女性でも安全にプレーする事ができます。男女混合の「ミックス」も近年では増えてきていますが、そこではローカルルールで「女性に触れたら即ペナルティ」なんてルールも存在します！

2


道具を揃えよう！

Check !

道具選びのPoint


やるならかわいく・カッコよく！

▼ はじめる際に揃えるもの ▼




シャツ

フットサル関連のウェアは、デザイン重視のものが多く、ファッションの1つとして楽しむ事もできます。自分のお気に入りを目につけましょう！



パンツ

シャツとブランドやデザインを合わせたり動きやすいものを選びましょう。膝を曲げたりするので、丈は膝上くらいがおすすめ！



シューズ

シューズも豊富なブランド・デザインがあるので、選ぶだけでも楽しいです！一番大事な道具なので、自分の足にフィットするものを選びましょう。




ボール

自主トレ用などに1個持っているといいです！また、『マイボール』というだけで気分も上がります！



ソックス

ケガ防止にもなるので1〜2足あると便利！練習などは基本的に短いソックスでも問題ありません。



ヘッドバンド

フットサルでは仲間や相手の位置の把握など、周りをよく見る事が大事なので、髪が気になる方はマスト！

➡


その他季節に合ったウェアやインナーなど必要と思ったものを揃えて、はじめる準備を整えましょう！

※シューズは人工芝用・インドア用の2種類あります。
総スボではインドア用シューズの着用をお願いします。

3

フットサルはじめよう！

準備ができれば、早速総合スポーツセンター開催の「女性限定フットサル教室」に参加してフットサルをはじめましょう！



Let's Enjoy Futsal !

フットサル道具がなくても大丈夫！

道具は参加してみても楽しい！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ください！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！