

Contents

- 4 健康&健康 情報スクラブル
- 6 こんなサインに要注意! 症状ケアガイド
重大な病気のサインかも…
脚のむくみ
- 12 人生後半の時間割
老いと好奇心
- 13 楽に引き締める自宅筋トレマニュアル
ワンレッグデッドリフトで
パンツスタイルを
美しく決める!
- 14 料理ビギナー&忙しい人も簡単!
推し野菜 3 step レシピ
トマト
- 16 睡眠のウソ? ホント?
暑い夜はエアコンを
使用するべき?
- 17 100歳まで歯を残す歯の取扱説明書
漫然とうがいをしていない?
高速のぶくぶくうがいで
口腔を守ろう
- 18 クイズ de 知った健康&検診
どれくらいお酒を飲むと
大腸ガンの
リスクが上がる?
- 20 健康相談室 Q&A
- 22 読者通信 H&L サロン

表紙の言葉
ほんじょうなれ
本城直季のsmall planet

夏の湘南
浜辺がとても色鮮やかに。
パラソルにレジャーシート、
浮き輪に水着も色とりどり。

写真家・本城直季

STAFF
編集/藤研友企画出版
デザイン/chocolate.
印刷/研友社印刷
※本誌掲載記事の無断転載・複製を禁じます。

ウォーキングサッカーとは?



走る・接触・高く蹴り上げる・ヘディング等は禁止。推奨コートサイズは縦32～40m×横16～20m、1チーム5～8人制を基本に、環境や参加者に応じたカスタマイズも可能。相手のボールを奪わないことが日本独自のルールとなっています。



仲間と楽しくプレーしているだけで、筋力や運動能力がアップするのが魅力です! / 古川 善一さん (50歳)

サッカーは見る専門でしたが、退職後に始めてハマりました。刺激しあえる仲間と毎週楽しくプレーしています / 萩原明さん (69歳)

サッカーもやっていますが、接触がNGなウォーキングサッカーは、女性でも安心してプレーできます / 杉山由美子さん (40代)

運動が苦手な私でも、ゴールが決められる、とても楽しいスポーツ。親子で楽しんでいます! / 山田奈津子さん (38歳)

大切なのは、けがをせずに誰もが楽しめること。フレイル予防や運動能力向上のほか、認知症の予防なども期待できるスポーツです / 佐藤光則さん (59歳)

THANK YOU VERY MUCH!

取材協力

一般社団法人 日本ウォーキングサッカー協会
<https://j-wfa.jp/>

コスギ倶楽部ウォーキングサッカー教室
会場：川崎市生涯学習プラザ 402



文/西田高孝

世代を超えて楽しめる

ウォーキングサッカー



4年に1度のワールドカップでは世界中がお祭り騒ぎになるほど人気のサッカー。高齢者や未経験者でも、サッカーの楽しさを体験できるのがウォーキングサッカーです。ここ数年で注目を集める「歩くサッカー」の魅力とは?



人もボールもスローに動く
歩くサッカーで健康増進

ウォーキングサッカーとは、世界中でプレーされるサッカーのルールを、高齢者や未経験者でも楽しめるように改変した新しいスポーツ。サッカーの母国イングランドで2011年ころから盛んになり、日本でも数年前から注目を集めています。

「走ることや選手同士の接触、強いキックなどは禁止で、相手にボールを持たせながら駆け引きを楽しむのがウォーキングサッカーの基本。健康寿命の延伸やフレイル予防などの効果も期待できます」

そう話すのは日本ウォーキングサッカー協会理事の佐藤光則さん。同協会では毎月、川崎市の生涯学習プラザで教室を開催。この日も30代から70代の参加者がウォーキングサッカーを楽しんでいました。

まずは、左右の手足を使いボールを扱う独自のエクササイズで、運動神経を活性化。人やボールがゆっくりと動く試合では、高齢者や運動が苦手な人、未経験者でもゴールやビッグプレーを決められます。

自分のペースに合わせて行う有酸素運動で筋力や持久力、基礎代謝が高まるうえ、仲間との楽しいプレーがメンタルヘルスの向上にもつながる歩くサッカー。ぜひみなさんも体験してみてください。