

ウォーキングサッカー *Walking football*

サッカーといえば、広いコート走り回り、激しい攻防を繰り広げるイメージがあります。一方で、ウォーキングサッカーはその名の通り、歩いて行うサッカーです。そのため、年齢を問わず、子どもと高齢者が同じチームでプレーすることもでき、生涯スポーツとして幅広い年代の方々に愛好されています。2019年6月にはイギリスのロンドンで初のワールドカップも開催され、現在注目されているスポーツです。今回は、ウォーキングサッカーの健康効果やプレーをする魅力、基本的なルールなどを紹介していきます。



【協力】 一般社団法人日本ウォーキングサッカー協会
 【住所】 〒110-0004 東京都台東区下谷2-1-1001 【HP】 <https://j-wfa.jp/>

1 ウォーキングサッカーの発祥はイングランド

サッカーの発祥地と同じく、ウォーキングサッカー発祥の地もイングランドです。歴史はまだ浅く、2011年にイギリスで高齢者の健康を維持するために考えられたのが、ウォーキングサッカーの原点だといわれています。イギリスをはじめ、世界各地でシニアを中心に、アジアではマレーシアやシンガポール、香港、オーストラリアなどで普及活動が積極的に行われ、健康スポーツとしての研究も進んでいます。

世界では、53か国以上がWFF (International Walking Football Federation) 国際連盟に提携し、ヨーロッパを中心にFIFAにも認められている競技です。2019年に行われたウォーキングサッカーの世界大会では、15か国の代表が参加しました。

日本でもウォーキングスポーツの愛好者は2,000万人以上といわれ、その中でもウォーキングサッカーは、サッカーの技術(止める、蹴る)や動体視力、視野と身体運動の連動など、基礎的なトレーニングの全てを身に付けることができるといわれています。

また、サッカー経験も問わず、気軽に参加でき、中には親子で参加し、子どもと手を繋ぎながら楽しむ様子も見られます。

2 ウォーキングサッカーの基本的なルール

サッカーとの大きな違いは、激しい動きがないことです。走るのは禁止され、両足がフィールドから浮いていると走っているとみなされますが、早歩きは許可されています。ボールを蹴る際も基本的にゴロのみ。ボールを上げる場合も1mくらいの高さまでと決められ、相手選手との接触やスライディング、ヘディングは禁止されています。また、日本独自のルールとして、攻撃側選手がボールを保持しているときは、守備側選手は、攻撃側選手の前をふさぐだけというルールが設けられています。

1チーム5~8人制となっており、オフサイドはありません。ゴールキーパーは、ペナルティーエリアを出てはいけません。攻撃側選手の触れたボールがゴールラインアウトになったときやペナルティーエリアに入ったときは、ゴールキーパーによるアンダースロー(下投げ)でのロールイン(投げ入れる)でプレーがリスタート(再開)されます。タッチアウトになった場合は、キックイン(蹴り入れる)またはアンダースローでリスタートします。

反則はすべて間接フリーキック(2人以上の選手がボールに触れなければいけない)、PKの場合は直接フリーキックとなりますが、ゴールラインから6m離れた地点からワンステップキックで行わなければなりません。

相手にプレーをさせることが基本で、相手との距離を置いて、トラップミスやドリブルをした際にボールを奪うといった、駆け引きが魅力の一つです。

コートのごく大きさは、縦32~40m×横16~20mを推奨サイズとしています。サッカー程の大きさを必要としないため、フットサルのコートや体育館、スポーツ施設など、屋外・屋内問わず、また、スポーツの場、サイズにも限らず、商店街や路上、駅前、ショッピングモールお祭りの会場、学校、公民館など多彩な場所でプレーをすることができます。ボールはフットサル4号球を使用します。サッカー公式戦の球よりも一回り小さく重さがあり、跳ねにくいという特徴があります。



3 ウォーキングサッカーの健康効果

ウォーキングサッカーは、自分のペースで呼吸をし、脂肪燃焼に必要な酸素を十分に確保できる有酸素運動です。歩くこととボールを蹴ること、試合中はほぼ一定に歩き続けることなどから、軽いジョギング以上、ウォーキングの3倍以上の消費活動量があるといわれています。筋肉の動きもゆるやかなので、乳酸が溜まりにくく、長時間運動でき、身体的にも効率のいい運動効果が期待できます。

子どもは、幼少期や成長期に筋肉に過剰な負荷を与えると、障がいを起こす可能性があります。ウォーキングサッカーはゆっくり筋肉を動かすため、成長期の筋肉に負荷を掛けません。そして、ボールを強く蹴ることもないので、人に対して思いやりを理解することにもつながり、親子のコミュニケーションにも役立てられています。

特に高齢者には、有効な健康プログラミングとしてコミュニケーションやワークを行い、脳を効果的に刺激、負荷の低い有酸素運動と筋力、骨に中程度の刺激を与える運動が可能になります。筋力維持、骨粗しょう症予防、認知症予防、リハビリテーションなど、フレイル予防医療の啓発に注目され、地域医療、自治体連携でも有効活用されています。また、小さな子どもや若い世代と一緒にプレーすることで、気持ちがリフレッシュされて精神的安定、メンタルヘルスの向上を取り戻すことができます。ウォーキングサッカーを通じて健康やコミュニケーションなど、多くの社会課題解決のきっかけ、ダイバーシティ&インクルージョン(※1)の象徴として、ウォルビーイング(※2)を目指す健康街づくり、地域社会に笑顔をもたらすスポーツの価値が実証研究されています。

ウォーキングサッカーの一番の目的は、「みんなが笑顔で楽しむこと」です。大会になると、勝敗はつきものですが、普段の練習などは、人を思いやりながらプレーすることが大切です。

老若男女問わず、誰もが安心してプレーができるウォーキングサッカーは、地域のコミュニケーションの場としても広がりがつつあります。今後、日本のスポーツ振興を活性化させ、サッカー文化にもよりよい影響を与えてくれると期待されています。

(※1) 個々の多様性を認め、受け入れて活かすこと。
 (※2) 心身と社会的な健康を意味する。