

令和7年6月8日に西区スポーツセンターで開催されたリーダー研修会に参加したリーダーによる【ウォーキングホッケー】の研修内容について伝達講習会を実施しました



まずは、◆ホッケーdeエクササイズ
 ◎ホッケーとエクササイズでシェイプアップ
 ◎リズムで脳も活性化！
 幅広い年齢層が対象です



歩くのはちょっと…という方へ

◆すわってホッケー

- ◎椅子や車椅子に座ったままできるホッケーです
- ①コミュニケーションの向上
- ②脳への刺激
- ③意欲の向上効果
- などが期待できます



ウォーキングホッケーは◆走らないホッケーです

その特徴は

- ①世代を超えて楽しめる
- ②野外・屋内でどこでも楽しめる
- ③ホッケー未経験者も気軽に楽しめる
- ④健康に良い
- ⑤安全なスポーツ など

グランドゴルフやゲートボールのような新しい生涯スポーツになることが期待されています



柔らかいボール・スティックを手に笑顔でプレー！



ボールを追うとついつい力が・・・プレー時間や交代は自由に決定できます



しっかり歩き ゴールを狙ってシュート！

“ウォーキングホッケー”はオリンピック種目のホッケーを安全に、かつ身近なスポーツとして多くの年齢層が楽しめるようにアレンジしたものです。楽しみながらプレーすることが一番ですが、勝とうとする場合にはチームワークと戦略が非常に重要になります。

皆様もスティックを手に取り、ワクワクする体験してみてください。ただし、くれぐれも走らないようにご注意ください・・・