

## 体験セレブフットサルレッスン 第4回

無料体験レッスンの第4回目は、10月6日(水)札幌サッカーアミューズメントパークで行われました。今回も **エスポラーダ北海道の小野寺 隆彦 監督**にコーチをお願いし、ウォーミングアップからミニゲームまでご指導をいただきました。

参加者が17名(初参加1名)と、少人数でのレッスンとなりましたが、その分、密度の濃いレッスンだったように思います。

ウォーミングアップでスキップをしたのですが、前へだけではなく、後ろ向き、左右の横向きでも行いました。後ろ向きや横向きのスキップになると、スキップ???と思えるような体勢の方もいらしたようで・・・。笑いのある和やかな雰囲気でのレッスンが始まりました。

次回の体験セレブレッスンは。。

12月1日(水曜日) 受付 9:30~  
スポーツフィールド キャロット

(札幌市豊平区平岸6条16丁目2-6  
5)

**初心者 大歓迎!!!**



レッスン前のミーティング



ドリブル練習には、自分のボールを守りながら他の人のボールを蹴り出すと言う激しい戦いもあり・・・

レッスン最後のミニゲームは、17名を3チームに分け、4ゲームずつ楽しみました。

けっこう激しいチャージに、上級者の方が吹っ飛ばされるというハプニングもあり・・・終始、笑いの絶えないレッスンとなりました。



**セレブリーグ第4節** 10月20日(水)  
札幌サッカーアミューズメントパーク  
9:30~ 受付