

# 悠々フットサル レポート



## 2016 悠々フットサルクリニック③、④

土曜の夜は悠々フットサル！シニア世代と初心者を対象にした「健康づくり」と「生涯スポーツ」「今からでも始められるフットサル」をテーマにした「悠々フットサル」のレポートです。

■3回目クリニックは8月13日に開催し、お盆にもかかわらず23名の皆様に参加していただきました。シニアや初心者にあった身体づくりのトレーニングを少し長めに、ボールタッチ、パス練習などを行った後、1時間のゲームを楽しみました。

<クリニックの様子>



■第4回目は今年度最後のクリニックで、9月10日に開催しました。

お子さんのサッカーに影響されフットサルをやってみたいと来られたママさんグループが2組6名を含む22名の参加でした。

フットワーク、1対1での身体の使い方、周りを見ることなど基本のトレーニングは頭もトレーニングされました！後半はお楽しみのゲームです。

<クリニックの様子>



■悠々フットサルも後半戦に入り、次回は10月22日(土)18:00~**交流戦**を白石体育館で行います。

その後11月12日、12月3日にも交流戦を開催します！

個人でもレディースチーム、メンズチームとして参加を募集していますので、是非ご参加ください。チーム参加もお待ちしております。

※申し込みは1週間前になります。よろしくお願いいたします。