



# YMCAフリースタイルフットボール

## メンバー大募集！ 初心者・女性大歓迎！



### フリースタイルフットボール(フリースタイルサッカー)って

サッカーの基本技術であるリフティングを始めとしたボール扱いの技術を高め、誰もが気軽に始められ、自由な発想で楽しめる新しいスポーツです。

足や頭など体中でのリフティングが基本となりますが、ドリブルの技術を応用した技や、地面に座った状態で行う技、ダンスの要素を取り入れたアクロバティックな技、カラダ以外の道具を利用して行う技など、パフォーマンスの幅は想像力次第で無限に広がります。また、サッカーでは手でボールを扱うことは禁止されていますが、フリースタイルフットボールでは、エンターテインメントの一つでもあり、手でボールを扱う技もあります。

ボール一つあればすぐに、そして手軽に始められるスポーツです。極端に激しい動きも少なく、接触プレイもないので、女性や子どもはもちろん、年輩の方まであらゆる世代の方が楽しめます。一人でも気軽に始められますし、友達や仲間と一緒に練習しながらテクニックを教え合ったり、競ったり、チームを組んでパフォーマンスをする楽しみもあります。(日本フリースタイルフットボール協会 HP より抜粋)



### YMCA フリースタイルフットボールの目指すもの

サッカーを自己表現の一つと考え、いろいろなテクニックを習得し、表現していく中で、自らの成長を促します。また、一緒に汗を流す仲間との絆を深め、新たなコミュニティを創りだしていくことを目的としています。

YMCA フリースタイルフットボールで自分の笑顔づくり  
YMCA フリースタイルフットボールでみんなの笑顔づくり



### 参加要項

＜火曜クラス＞

対 象：中学生～社会人の男女

定 員：12名

日 程：18:30～20:00

＜土曜クラス＞

対 象：大学生～社会人の男女

定 員：12名

日 程：19:00～20:30

＜参加費＞

1,200円/回(税込)

＜持ち物＞

スニーカー(トレーニングシューズ・フットサル用シューズなど/スパイクは不可)、ボール(大きさは自由です)、

運動できる格好、タオル、補給用水分、着替えなど

※更衣室はあります。

＜指導者＞ 田崎正乗(レフティリーダー/ YMCA 非常勤講師)

＜お申込み＞

福岡 YMCA ウェルネス事業部 フリースタイルフットボール

(担当：奥村・江畑)

**TEL: 092-831-1771 E-mail: okumura@fukuokaymca.org**

■映像でレフティリーダーのパフォーマンスが見られる！



これがフリースタイルフットボールだ！(YouTube)→

←これなら頑張ればできるようになるかも…!?(YouTube)



Time	Program
18:30	集合・挨拶
(19:00)	・オリエンテーション ショーケース (お手本タイム)
18:45	スクールスタート
(19:15)	・個別にテーマを決めて トレーニング
19:15	Rest (休憩)
(19:45)	
19:20	3on3または
(19:50)	フリースタイルバトル
20:00	終了
(20:30)	



# YMCA Freestyle Football



## YMCA フリースタイルフットボール



*Tue 18:30 ~ 20:00*  
*Sat 19:00 ~ 20:30*



<http://www.fukuoka-ymca.or.jp>