第8回盛岡南公園球技場
障がい者サッカー交流大会 タイムスケジュール

クラス	11人制 オープンクラス（成年コートを1面使用）	クラス	8人制 エンジョイクラス（少年コートを1面使用）	
場所	Aグラウンド	場所	Bグラウンド	室内 ウォーミングアップ場
時間	40分-10分-40分（1試合目） 25分-10分-25分（2･3試合目）	時間	15分-5分-15分（全試合）	ストレッチ道場 特設 ストレッチブース （希望者）
10:00~ 11:30	岩手FID vs クラージュ秋田	11:00~ 11:35	岩手FID vs 宮城FID･Sendai Forza FC	
11:50~ 12:50	岩手FID vs 宮城FID･Sendai Forza FC	12:40~ 13:15	岩手FID,盛岡YEG 誠桜高校,盛岡ゼブラ 混成交流試合	
13:10~ 14:10	宮城FID･Sendai Forza FC vs クラージュ秋田	13:35~ 14:10	宮城FID･Sendai Forza FC, 盛岡YEG,誠桜高校,盛岡ゼブラ 混成交流試合	
14:30~ 15:00	『サッカーの基礎を学ぼう』盛岡ゼブラサッカークリニック			
15:15~ 15:30	第8回盛岡南公園球技場 障がい者サッカー交流大会 閉会セレモニー			

※雨天時、クリニックは中止（小雨決行）※クリニックのサポートは誠桜高校生徒が行います。

ストレッチ道場【ストレッチ専門店によるストレッチ体験ブース】11:00~15:00

ストレッチ専門店 ストレッチ道場

「ストレッチ道場」は岩手県初となるパートナーストレッチを提供するストレッチ専門店です。ストレッチは筋肉や関節を伸ばすことで、柔軟性を向上させ「疲れにくい身体を作る」「動きやすい身体を作る」などの体質改善に効果があります。
その他にも、「痛みやコリの改善」「姿勢改善」「浮腫み改善」「ダイエットの促進」「リラックス効果」などにも期待できる運動として注目されています。
健康的な生活やスポーツ活動、リフレッシュなどに大きな期待を持てる運動です。

サッカーの基礎を学ぼう 14:30~15:00
~盛岡ゼブラサッカークリニック~

サッカーの基礎である、ボールを止める、蹴るを学ぶクリニックです。サッカーに必要な基本トレーニング、知識を学ぶことができます!
指導を行うのはJリーグ経験もある、現盛岡ゼブラ所属の監督・選手です。

【指導者紹介】

林 勇介
盛岡商業高校→
浦和レッドダイヤモンズ→
ザスパ草津→
グルージャ盛岡→盛岡ゼブラ

岡田 祐政
福岡大学→
栃木ウーヴァFC→
グルージャ盛岡→
ヴァンラーレ八戸→盛岡ゼブラ（監督）

谷村 憲一
盛岡商業高校･元U-18日本代表→
モンティディオ山形→
ガイナーレ鳥取→
グルージャ盛岡→盛岡ゼブラ

激熱

ひたむきなプレー、
爽やかなゲーム。

豚汁・焼き鳥
ソフトドリンク
お振る舞い!

※数に限りがあります
※写真はすべてイメージです

第8回盛岡南公園球技場
障がい者サッカー交流大会

入場無料

REIWA 04.11.03

会場／盛岡南公園球技場（いわぎんスタジアム）
試合開始／10:00~

主催／公益財団法人盛岡市スポーツ協会、公益社団法人岩手県サッカー協会　後援／盛岡市、一般社団法人岩手県障がい者スポーツ協会
主管／盛岡南公園球技場（いわぎんスタジアム）　後援／社会福祉法人岩手県社会福祉協議会、社会福祉法人岩手県社会福祉事業団（予定）、盛岡商工会議所青年部
協力／学校法人誠桜学園盛岡誠桜高等学校サッカー部、盛岡ゼブラ　※雨天候の場合は、中止または、延期とします。　※新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言等が発令していた場合については、中止になる場合がございます。