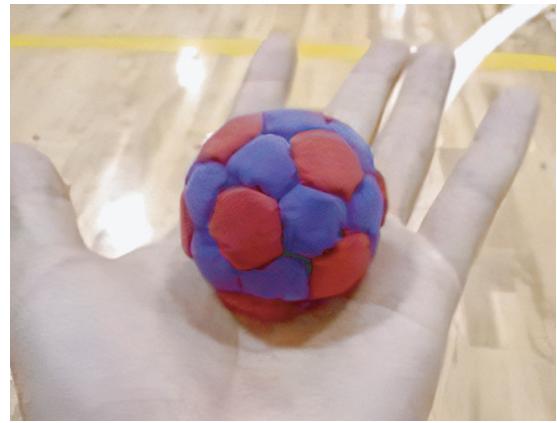


# What is FOOTBAG?

フットバッグとは、直径5cmほどのお手玉のようなバッグ(ボール)を、主に足を使って落とさないようにコントロールし、技を繰り出していくストリートスポーツです。

## Bag?

見、お手玉のように見える“バッゲ”。中には砂や小さい金属の玉などが入っており、はずまないつくりになっています。



## Shoes?

だわらなければどんな靴でもできますが、専用のシューズを使えば上達のスピードがまるで違います。

## Move?

**F**ットバッグの基本は、バッグを足の上に乗せること。まずは、トーストール（足の甲にバッグを乗せる技）から。うまくなると、まるでダンスを踊っているかのように見えます。

# Competition?

1 年に1回、全国大会が開催されます。最もメジャーな種目「フットバッグ・フリースタイル」では、決められた時間内で音楽に合わせて踊るように様々な技を繰り出していき、その難易度、美しさ、オリジナリティ、音楽との融合など、フットバッグの技術を総合的に競います。



# フットバッグ って何？

## More information...

バッグや専用シューズが手に入るショップの情報、大会の情報など、詳しくは日本フトバッグ協会のホームページをご覧ください。

フットバッグ  footbag.jp



A QR code is located in the top-left corner of the image. The main text, 'Do Footbag like shredding', is written in a large, bold, black font. Below it, a smaller line of text reads 'anywhere, anybody, Do Footbag like shredding the air!! Anytime, anywhere, anybody, Do Footbag like shredding'. The background is a light blue gradient.