

# 8人制サッカー 競技規則



公益財団法人 日本サッカー協会





### For GAMES ゲーム

常に全力でゴールをめざす。  
勝利をめざす。  
それがサッカーという  
僕が大好きなゲームに対する  
リスペクト。



### For REFEREES レフェリー

子どもたちもひとりひとりっばな選手。  
しっかり目を見て握手する。  
いいゲームをしようね。

## For PLAYERS

### 選手

サッカーには敵はいない。  
対戦相手は敵じゃない。  
自分たちの力をためし、  
サッカーを楽しむための大切な仲間。  
試合のはじめに相手の目を見て  
しっかりと握手する。  
リスペクトの証として。

## リスペクト

大好きなサッカーを  
もっと楽しむために、  
互いを「大切に思うこと」。  
「フェアで強い」  
日本サッカーを目指して。

日本サッカー協会、Jリーグは、  
リスペクト・プロジェクトを  
推進しています。



### For COACHES コーチ

子どもたちに会う前には、  
いつも自分を振り返る。  
子どもたちは大切な相手。  
ちゃんとしていないとはずかしい。  
スマイルOK!



### For SUPPORTERS サポーター

コーチはコーチに任せる。  
レフェリーはレフェリーに任せる。  
プレーは子どもたちに任せる。  
私たちは応援し、見守る。

## 8人制サッカー導入の考え方と競技規則

試合は、すべてのプレーヤーにとって最高の楽しみであり、トレーニングの場です。試合をすることで、「サッカーの楽しみ」「仲間の大切さ」などを実感することができます。

年代、性別に関わらず多くのプレーヤーに、試合をする機会を増やすために、(公財)日本サッカー協会(以下、JFA)が整備したのが「8人制サッカー」です。

「8人制サッカー競技規則」は、「サッカー競技規則」(11人制)に明記されている「サッカー競技の精神」や「サッカーの特色」を維持しつつ、8人制サッカーの特徴を活かしながら、広く日常的に楽しめることを目指して作成したものです。「8人制サッカー競技規則」で修正されていない部分は、「サッカー競技規則」の規定が適用されます。

「8人制サッカー」は多くのプレーヤーが試合に出場できるようにするために、ピッチを大人のサイズの約半分にし、自由にいつでも交代できるようにしています。JFAは、サッカーをしているすべてのプレーヤーが試合に出場する機会を得て、試合を通して楽しみ、成長する機会を持って欲しいと願っています。

練習しているプレーヤー全員が試合に出る。試合を通して練習で身につけた技術や戦術を試してみる。試合の中で見つけた課題を仲間と練習してみる。このことが何よりプレーヤー自身の成長につながると思っています。試合を通して、サッカーを楽しみ、また、サッカーを通して規則や規律を学び、仲間を大切にすることを養うことができると信じています。プレーする選手たちを、指導者・審判員・サポーターが一体となって、励まし、支えることで、サッカーを通して「フェアプレー精神」や「リスペクトの心」を培っていきたいと思っています。

(公財)日本サッカー協会  
技術委員会・審判委員会

## 「サッカー競技規則」(11人制)から修正した部分

「8人制サッカー競技規則」は、「サッカー競技規則」(11人制)をもとに制定したものです。

「8人制サッカー競技規則」で修正した部分は下記(目次)のとおりであり、これ以外の部分は「競技の精神」も含めて「サッカー競技規則」の規定が適用されます。

### 目次

( )内は「サッカー競技規則」(11人制)において該当する項目

● 競技のフィールド(第1条)	P.3	● ファウルと不正行為(第12条)	P.4
● ボール(第2条)	P.4	● フリーキック(第13条)	P.5
● 競技者(第3条)	P.4	● フローイン(第15条)	P.5
● 競技者の用具(第4条)	P.4	● コーナーキック(第17条)	P.5
● 主審/その他の審判員(第5/6条)	P.4		
● 試合時間(第7条)	P.4	● 1人制審判を採用した場合の 補助審判の役割.....P.5	
● プレーの開始および再開(第8条)	P.4	● グリーンカード.....P.5	
● 試合結果の決定(第10条)	P.4	● 8人制サッカーと11人制サッカーの違い.....P.6	

# 大切に思うこと

— RESPECT PROJECT —

公益財団法人日本サッカー協会  
〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷3-10-15)JFAハウス  
<http://www.jfa.jp>

公益社団法人日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)  
〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷3-10-15)JFAハウス9階  
<https://www.jleague.jp>



# 8人制 サッカー 競技規則

黒文字：遵守すべき規則

赤文字：大会／試合毎に変更可能な規則

## 競技のフィールド（第1条）

### ①表面：

安全なもの。天然芝や人工芝が望ましいが、土などでも、可とする。  
コンクリートなど競技者が転倒等により負傷しやすい表面は、認められない。

### ②大きさ：

68m×50m（11人制サッカーの「競技のフィールド」の約半分、2面のフィールドが設定可能）を推奨する。使用する試合会場の大きさによって修正することは、可とする。

### ③フィールドのマーク等：

#### ペナルティーエリア

ゴールポストの内側から12m、縦12m

ペナルティーマーク = 8m

ペナルティーアークの半径 = 7m

#### ゴールエリア

ゴールポストの内側から4m、縦4m

センターサークルの半径 = 7m

任意のマーク = 7m

交代ゾーン = 6m

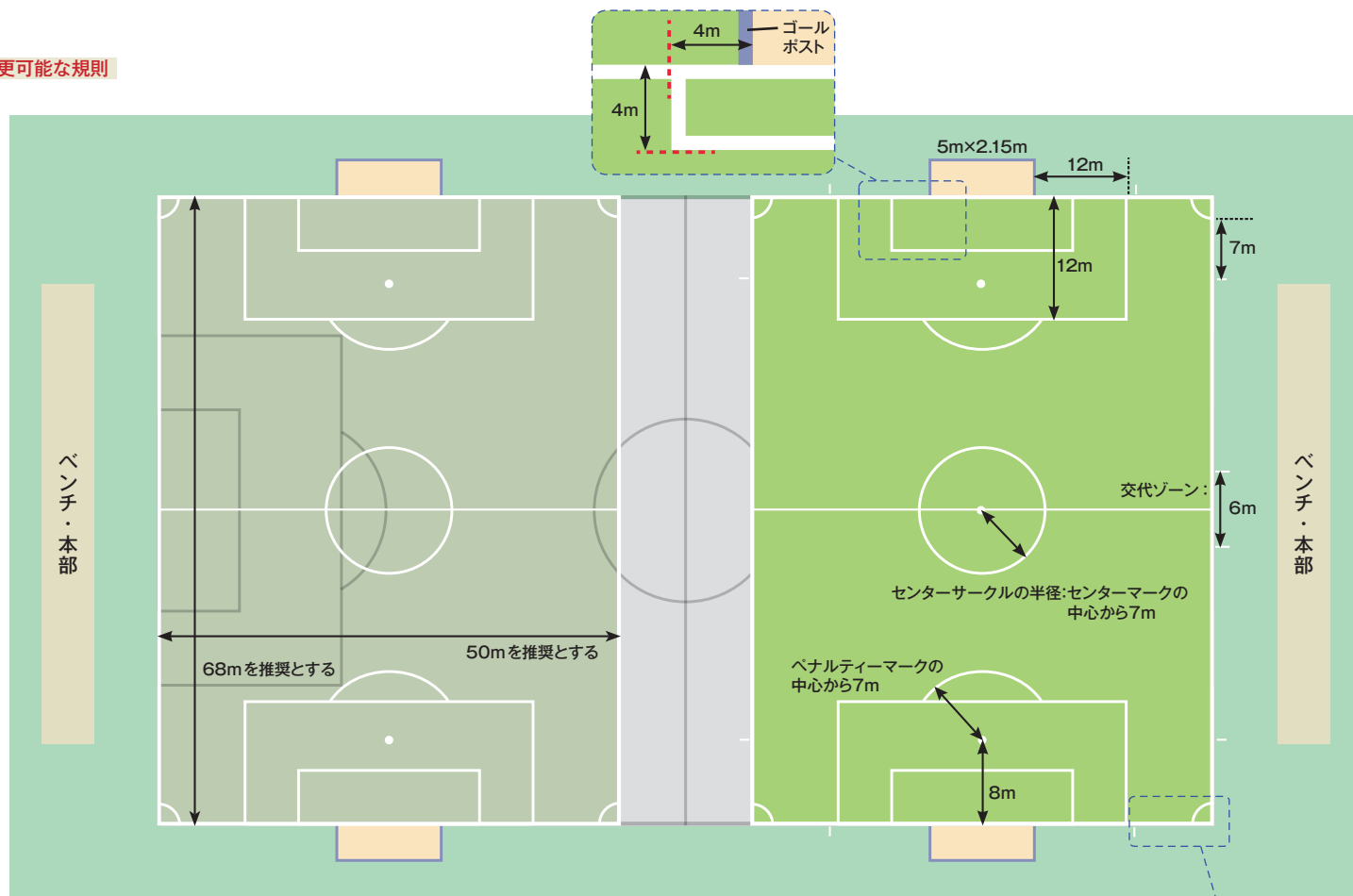
（ハーフウェーラインの中央の仮想ラインから3mずつ）

### ④ゴール：

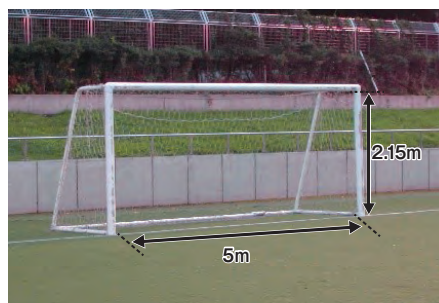
U-12年代の場合は、5m×2.15m（少年用サッカーゴール）を推奨する。

ゴールは、競技者が負傷しないよう安全に設置しなければならない。

\*少年サッカー用ゴールがない場合、フットサルのゴールを2つ並べて1つのゴールとすることや、コーンによって代用することは可能である。その

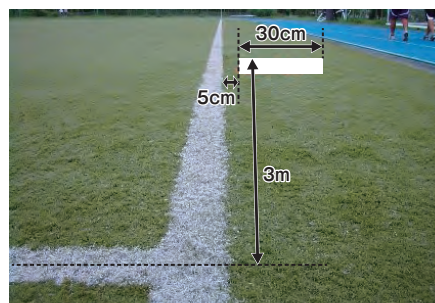


ゴール



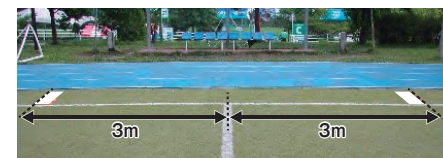
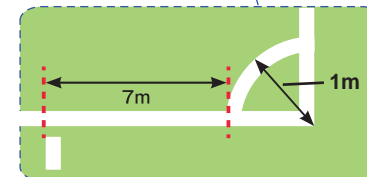
場合、2つのゴールの中央のポストに当たったときやコーンの上部の仮想クロスバーの下をボールの全体が通過したとき、主審は得点を認める。

交代ゾーン



### ⑤交代ゾーン：

自由な交代のため、ベンチ側のタッチラインに、ハーフウェーラインの中央の仮想ラインから



3mずつ、全長6mの交代ゾーンを設ける。

※ピッチ上にラインが引けない場合はマーカー等で交代ゾーンを設けることも可とする。

# 8人制 サッカー 競技規則

黒文字：遵守すべき規則

赤文字：大会／試合毎に変更可能な規則

## ボール (第2条)

年代によって使用するボールのサイズを決定する。U-12年代の場合は、4号球とする。

## 競技者 (第3条)

①8人の競技者(うち1人はゴールキーパー)が試合に出場する。

\* 一方のチームが6人に満たない場合は試合を開始しない。

\* 一方のチームが8人に満たない場合、両チーム合意の上、極力両チーム同数とする。

②試合に出場できる人数は原則16名以内とし、ベンチには最大8人の交代要員が入ることができる。

\* 当日参加可能な選手数に合わせて、両チームが事前に合意すれば試合に出場できる人数およびベンチに入れる人数を変更することができる。

③フィールドの競技者の交代の手続き

(1)交代によって競技のフィールドから退く競技者は、交代ゾーンから競技のフィールドの外に出る。

(2)交代によって競技のフィールドに入る競技者は、交代ゾーンから競技のフィールドに入る。

(3)交代は、ボールがインプレー中、アウトオブプレー中にかかわらず、行うことができる。

(4)交代について、主審の承認を得る必要はない。

④ゴールキーパーの交代の手続き

(1)ボールがアウトオブプレーになった時に、主審に通知し、主審の承認を得て交代を行う。

(2)交代して退くゴールキーパーは、境界線の最も近い地点から競技のフィールドの外に出る。

(3)代わりに入るゴールキーパーは、ハーフウェーラインのところから競技のフィールドに入る。

⑤フィールド上の競技者とゴールキーパーの入れ替え

(1)ボールがアウトオブプレーになった時に、主審に通知し、主審の承認を得て入れ替えを行う。

## 競技者の用具 (第4条)

①両チームは異なる服装(袖のあるシャツ、ショーツ、ソックス)を着用する。

\* 両チームのシャツの色彩が同じ場合、また、同色彩のシャツが揃わない場合、競技会規定に定めがあればピブスを着用することができる。

②両チームのゴールキーパーのシャツが同色で、両者が他のシャツと着替えることができない場合、両チーム同色でもよい。

③競技会規定に定めがあればシャツに背番号を付ける必要はない。

④競技者は靴を履く必要があるが、その種類は問わない。

⑤すね当てを着用する。

⑥競技者の用具は、その競技者と相手競技者にとって安全なものでなければならず、試合開始前、ベンチ入りするすべての競技者の用具は、審判員によって検査される。

⑦眼鏡は、主審が安全であると判断したものは、着用できる。

## 主審／その他の審判員 (第5/6条)

下記のいずれかの審判員で試合を運営する。

①3人制審判：主審1名／副審2名。第4の審判員(任意)。

②1人制審判：主審1名。補助審判1名(必須)。

※「1人制審判を採用した場合の補助審判の役割」はP.5を参照

## 試合時間 (第7条)

①前、後半それぞれ15～20分間を標準とする(年代によって変更できる)。

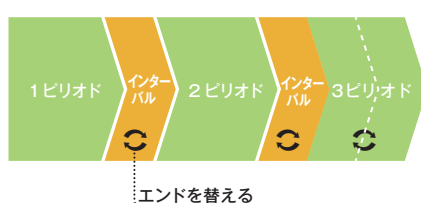
②ハーフタイムのインターバルは、10分間を超えない。

③3ピリオド制を採用することができる。その場合、3ピリオド目の中間時点で両チームが攻めるエンドを替える。インターバルはとらない。

### ●前後半制



### ●3ピリオド制



## プレーの開始および再開 (第8条)

キックオフしたボールが直接相手チームのゴールに入った場合、相手チームにゴールキックが与えられる。

## 試合結果の決定 (第10条)

競技会として勝者を決定する必要がある場合、次の方法が認められる。

①前、後半それぞれ5分間以内の延長戦を設けることができる。

②ペナルティーマークからのキックにおいて、

(1)両チームとも試合終了時にピッチにいる8人からキックを行う競技者を選ぶ。

(2)3人の競技者がキックを行う。

(3)両チーム3人ずつの競技者がキックを行ったのち、両チームの得点が同じ場合は、同数のキックで一方のチームが他方より多く得点するまで、交互に順序を変えることなく、キックは続けられる。

	1本目	2本目	3本目
A	○	×	×
B	○	○	蹴らない

	1本目	2本目	3本目
A	○	○	○
B	○	×	蹴らない

	1本目	2本目	3本目	その後、同じ順番で繰り返し
A	○	○	×	○
B	○	×	○	○

## ファウルと不正行為 (第12条)

競技者が退場を命じられた場合、その競技者のチームは競技のフィールドでプレーする競技者を補充することができる。

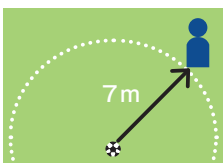
# 8人制 サッカー 競技規則

黒文字：遵守すべき規則

赤文字：大会／試合毎に変更可能な規則

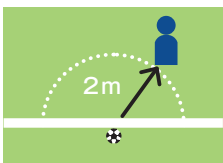
## フリーキック (第13条)

相手競技者は、ボールがインプレーになるまでボールから7m以上離れる。



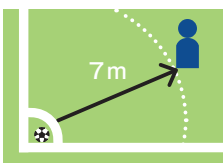
## スローイン (第15条)

相手競技者は、スローインが行われる場所のタッチライン上の地点から2m以上離れる。



## コーナーキック (第17条)

相手競技者は、ボールがインプレーになるまでコーナーアークから7m以上離れる。



## 1人制審判を採用した場合の 補助審判の役割

- ① 1人制審判を採用した試合では、補助審判1名が指名される。(必須)
- ② 補助審判の任務は、次のとおりとする。
  - (1) 主審が職務を続行できない場合に主審を務める。
  - (2) ボールの交換を管理する。
  - (3) 必要に応じてベンチを管理する。
  - (4) 次の場合に主審を援助する。
    - ・ 警告・退場を与える競技者を間違えているとき
    - ・ 2枚目の警告にも関わらず退場を与えられていないとき
    - ・ 主審の見ていないところで乱暴な行為が行われたとき

## グリーンカード

◎グリーンカードの考え方◎

プレーヤーは、サッカーを通して「全力を尽くすこと」、「助け合うこと」、「フェアに戦い、仲間を大切にすること」、「サッカーを楽しむ環境を与えてくれる人に感謝すること」を自然に学んでいます。美しい心を伝えてくれるような感動あるプレーや行為をプレーヤーがしたときに、グリーンカードを示して下さい。

フィールドにいる22人(16人)の競技者全員が、サッカーの精神に基づいてプレーに集中して戦っている中で、ポジティブかつリスペクト溢れる行動をしたときに賞賛や感謝を示す方法の一つがグリーンカードです。

「チームとして共に努力する」  
「フィールド上で互いに助け合う」  
「常にフェアプレーを示す」  
「良いスポーツマンシップを示す」  
「怪我をした者を助け合う」  
「敗者も勝者もたたえる」  
「対戦相手、チーム関係者、審判員を大切に思う」  
など、さまざまなリスペクトあるプレーや行動にグリーンカードを示します。

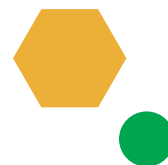
グリーンカードを提示するときに注意することは、  
「試合の流れを止めない」  
「ポジティブな行動の意図を見極める」  
「躊躇せずに示す」  
「誰に示されたのか分かりやすいように」  
「声やジェスチャーのみでほめたたえるのもよい」

サッカーに携わるすべての人を「互いに大切な仲間」と思い、お互いフェアに競い合い、身につけてきた技術や戦術を精いっぱい出し合ってプレーする。そんなプレーや行動が自分自身のもになって、美しい心が育ちます。このようなポジティブな行動がサッカーの精神に基づいたものであるとき、仲間やサポーターはそれをほめたたえます。プレーヤーは、その行動を認められることによって、さらに成長していきます。



## 8人制サッカーと11人制サッカーの違い(競技規則)

8人制サッカー(U-12の場合)	項目	11人制サッカー
安全なもの(天然芝、人工芝、土など)	ピッチの表面(標準)	芝(天然、人工、ハイブリッド)
7m	センターサークルの半径	9.15m
7m	任意のマーク	9.15m
7m	FK時に離れる距離	9.15m
7m	CK時に離れる距離	9.15m
50m×68m(推奨)	ピッチの大きさ	68m×105m(標準)
ゴールポストの内側から4m	ゴールエリアの大きさ	ゴールポストの内側から5.5m
ゴールポストの内側から12m	ペナルティーエリアの大きさ	ゴールポストの内側から16.5m
ゴールラインの中央から8m	ペナルティーマークの中心までの距離	ゴールラインの中央から11m
ペナルティーマークの中心から7m	ペナルティーアークの半径	ペナルティーマークの中心から9.15m
2.15m×5m	ゴール(ゴールポストの内側)	2.44m×7.32m
ハーフウェーラインをはさんで6m設ける	交代ゾーン	ない
4号球	ボール	5号球
6人未満は試合を開始しない	試合成立人数	7人未満は試合を開始しない
試合に出場していない競技者	交代要員	3~12名の中で競技会規定により決定。交代できる最大の人数は5名。
自由な交代(交代ゾーンで交代する)GKのみアウトオブプレーの時に主審の承認を得て行う	交代の方法	アウトオブプレーの時に、主審の承認を得て行う
競技会規定で定めれば、ピブスの着用が可、GKの色彩は同じでも可	競技者の用具	両チームは、互いに、審判と区別できる色の服装(シャツ、ショーツ、ストッキング)
主審、副審2人、第4の審判員(任意)か、主審、補助審判(必須)	審判	主審、副審2人、第4の審判員
15分~20分間のハーフ(標準)か、12分間のピリオド×3回	試合時間	45分間のハーフ
10分間を超えない	ハーフタイムのインターバル	15分間を超えない
採用した場合は、3ピリオド目の中間時点でエンドを替える	3ピリオド制	採用しない
5分間以内のハーフ	延長戦	15分間以内のハーフ
直接得点することができない	キックオフ	直接得点することができる
競技者の補充ができる	退場後の措置	競技者の補充はできない
主審はフェアプレー精神にあふれる行動やリスペクトある行動に示す	グリーンカード	主審はフェアプレー精神にあふれる行動やリスペクトある行動に示す
3人ずつ行って、その後、交互に順番を変えることなく続ける	ペナルティーマークからのキック	5人ずつ行って、その後、交互に順番を変えることなく続ける



発行  
公益財団法人 日本サッカー協会

編集  
公益財団法人 日本サッカー協会 審判委員会

編集・デザイン協力  
有限会社 ゼニス

発行日  
2020年12月1日