



# 8人制サッカー競技規則



財団法人 日本サッカー協会

# RESPECT

サッカーを楽しむために不可欠な要素として“リスペクト”の精神があります。

“リスペクト”とは、相手を大切に思うこと、相手に思いやりを持つこと、  
競技規則を守ること、審判員の判定を尊重することです。

## 《 フェアプレーの原点です 》



日本サッカー界において、JFAとJリーグが共同で  
“リスペクト”精神あふれるサッカーを広めることに取り組んでいます。

## 8人制サッカー導入と競技規則の考え方

ユース年代、特にU-12(12歳以下)の競技者にとって試合は最高のトレーニングの場です。子どもたちは、多くの試合でプレーし、練習では経験できないさまざまなことに立ち向かい、解決することによって、選手として成長していくこととなります。子どもたちが選手として成長する機会を多くつくるには、タイトルを懸けた試合を繰り返すリーグ戦を、文化として日常生活に醸成していくことが不可欠であり、U-12の選手にとって生活圏内で数多くの試合を楽しむことができる環境を整えることが必要です。

日本サッカー協会(JFA)では、サッカーをプレーしているすべての子どもたちに試合に出場する機会を与え、試合を通して選手として成長する機会を与えるために、「8人制サッカー」を導入することにしました。仲間と練習しているメンバー全員が試合に出て、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練習してみる。このことが何より子どもたちを成長させることとなります。

「8人制サッカー」は多くの子どもたち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半分にし、自由にいつでも交代できるようにした、この年代においては最適な試合形式だと考えています。

U-12の子どもたちが試合を通して、サッカーを楽しみ、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。そのためにはこの年代に携わる指導者・審判員・保護者が一体となり、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。

このような考えにしたがい、JFAでは「サッカー競技規則」(11人制)が規定するサッカー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が生かせるように「8人制サッカー競技規則」を整備しました。U-12の選手だけでなく、広く8人制サッカーが日常的に楽しめるように「サッカー競技規則」を修正したのが「8人制サッカー競技規則」です。

(財)日本サッカー協会  
技術委員会・審判委員会

## 8人制サッカー競技規則

「8人制サッカー競技規則」は、(財)日本サッカー協会が制定している「サッカー競技規則」をもとに、U-12(12歳以下)の選手が試合を行うことを前提として制定したものです。

「サッカー競技規則」から「8人制サッカー競技規則」で修正した部分は以下のとおりであり、これ以外の部分は「サッカーの精神」も含めて「サッカー競技規則」の規定のままです。

### <修正>

8人制サッカーをU-12で行う場合に、11人制サッカー競技規則から修正した部分

#### ① 競技のフィールド(第1条)

フィールドの大きさ、フィールドのマークの距離、ゴールの大きさなど

#### ② ボール(第2条)

ボールの大きさ

#### ③ 競技者の数(第3条)

競技者の人数、交代の方法など

#### ④ 競技者の用具(第4条)

ユニフォームの色彩

#### ⑤ 試合時間(第7条)

試合時間、3ピリオド制など

#### ⑥ プレーの開始および再開(第8条)

キックオフからの得点

#### ⑦ ファウルと不正行為(第12条)

退場者の補充

#### ⑧ 試合またはホームアンドアウェイの対戦の勝者を決定する方法

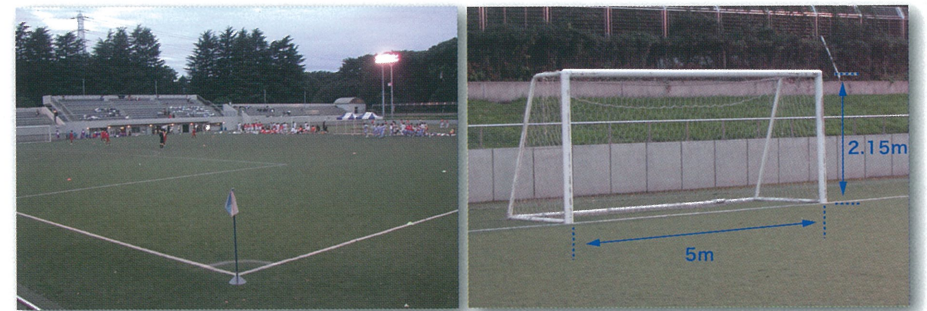
PK方式の進め方



## 競技のフィールド

- 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人制サッカーフィールドの半分：2面のフィールドが設置可能)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：

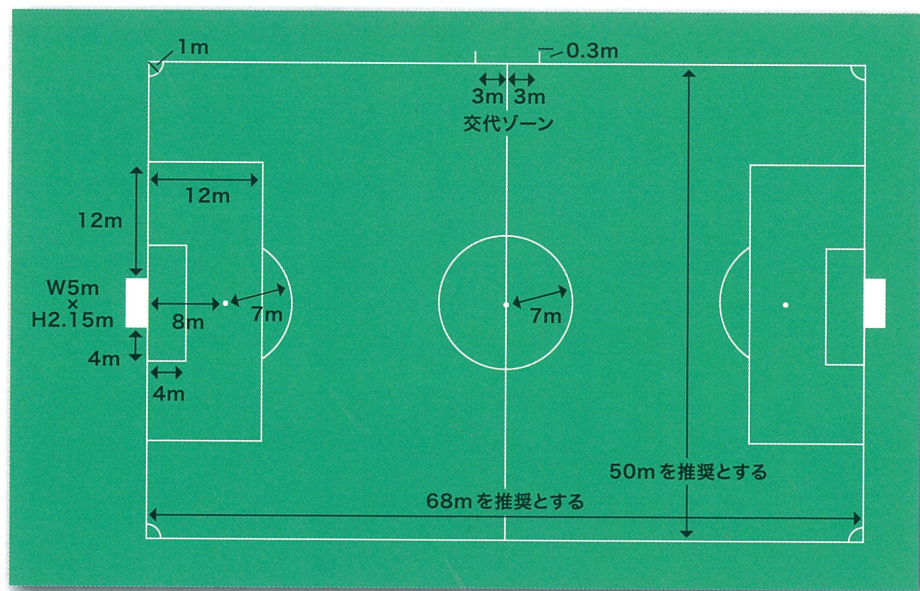
ペナルティーエリアの縦	= 12m
ペナルティーマーク	= 8m
ペナルティーマークの半径	= 7m
ゴールエリアの縦	= 4m
センターサークルの半径	= 7m
任意のマーク	= 7m
交代ゾーン	= 6m
(ハーフウェーラインから両サイドへ3mずつ)	
- ④ ゴール：5m×2.15m(少年用サッカーゴール)を推奨する。  
ゴールは、競技者が負傷しないよう安全に設置しなければならない。  
\* 少年用サッカーゴールがない場合、フットサルのゴールを2つ並べて1つのゴールとしたり、コーンによって代用することは可能である。その場合、2つのゴールの中央のポストに当たった場合やコーンの上部の仮想クロスバー下をボールの全体が通過した場合、主審は得点を認める。



- ⑤ 交代ゾーン：自由な選手交代のため、ベンチ側のタッチラインのハーフウェーに6mの交代ゾーンを設ける（ハーフウェーラインを挟んで3mずつ）。



## フィールドのレイアウト見本



## ボール

U-12は4号球を使用する。

## 競技者の数

- ① 8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 試合に出場する8人の競技者を含めて、試合に出場できる人数は16人以内とする。交代要員は、試合に出場していない8人となる。ただし、当日の全選手数によって、両チームが事前に合意すれば、交代要員の数を変更することができる。
- ③ フィールド競技者の交代の手続き：
  - (1) 交代によってフィールドから退く競技者は、交代ゾーンからフィールドの外に出る。
  - (2) 交代によってフィールドに入る競技者は、交代ゾーンからフィールドに入る。
  - (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、主審の許可を得て交代を行う。
  - (2) 交代して退くゴールキーパーは、ハーフウェーラインのところから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フィールドに入る。

## 競技者の用具

- ① 両チーム、異なる色彩のジャージー（シャツ）を着用する。  
\*両チーム、ジャージー（シャツ）の色彩が同じ場合、また、同色彩のジャージー（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して対応することができる。
- ② 両チームのゴールキーパーのジャージーが同色で、両者が他のジャージーと着替えることができない場合、両チーム同じ色彩でも良い。
- ③ 競技会規定に定めがあればジャージー（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 すね当ては着用する。
- ⑥ 競技者の用具は、その競技者のみならず相手競技者にとっても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 眼鏡については、主審が安全であると判断したものは、着用できる。

## 審判

試合は、1人の主審と2人の副審、1人の第4の審判員（任意）で運営されるか、1人の主審と1人の補助審判（必須）で運営される。

## 試合時間

- 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分を超えない。
- ③ 3ピリオド制を採用することができる。3ピリオド制を採用した場合、3ピリオド目の中間点で両チーム攻めるエンドを替える。

※ 前後半制

前半	ハーフタイム	後半
	エンドを替える	

※ 3ピリオド制

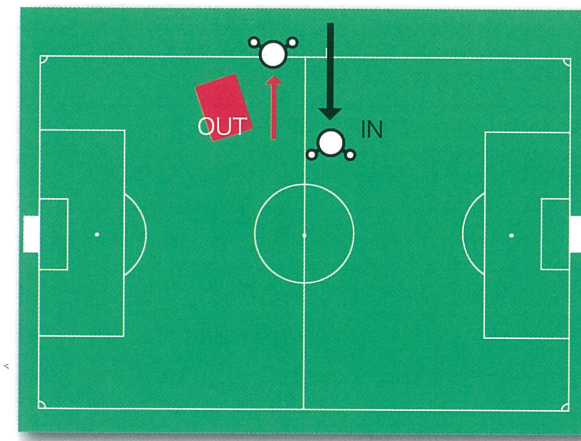
1ピリオド	インターバル	2ピリオド	インターバル	3ピリオド	
	エンドを替える		エンドを替える	エンドを替える	

## プレーの開始および再開

キックオフから直接相手のゴールに入った場合、相手にゴールキックが与えられる。

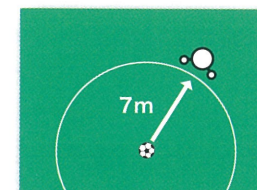
## ファウルと不正行為

競技者が退場を命じられた場合、その競技者のチームは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。



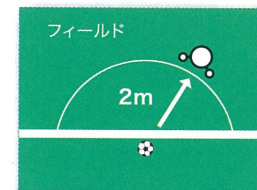
## フリーキック

ボールがインプレーになるまで、相手競技者は、7m以上ボールから離れる。



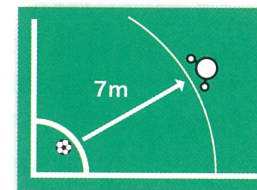
## スローイン

相手競技者は、スローインが行われる地点から2m以上ボールから離れる。



## コーナーキック

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



### 延長戦およびPK方式 (勝者を決定する必要がある場合) -----

- ① 前、後半それぞれ10分間(5分ハーフ)以内の延長戦を設けることができる。
- ② PK方式において、両チーム3人ずつの競技者がキックを行ったのち、両チームの得点と同じ場合は、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		1本目	2本目	3本目
Aチーム	○	×	×	Aチーム	○	○	○
Bチーム	○	○	けらない	Bチーム	○	×	けらない

	1本目	2本目	3本目	サドンデスとなる	
Aチーム	○	○	×	○	×
Bチーム	○	×	○	○	○

### グリーンカード -----

主審は、フェアプレー精神あふれた行動やリスペクトある行動を取った競技者にグリーンカードを示す。

\*グリーンカードは、試合開始前から試合中、また試合終了後であっても、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、示すことができる。



### 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人が指名される。(必須)
- ② 補助審判の任務は次のとおりとする。
  - (1) 主審によって要請された試合前、中、後の管理上の任務を援助する。
  - (2) ボールの交換を管理する。
  - (3) 交代の手続きが円滑に行われるよう、主審を援助する。
  - (4) チーム、競技者が試合中にフェアプレー精神あふれる行動やリスペクトある行動を取っていたのを見た場合、主審に知らせ、主審がグリーンカードを示す援助をする。
  - (5) 警告する競技者の特定を間違えて別の競技者が警告されたときや、2つ目の警告が与えられたにもかかわらずその競技者が退場させられないとき、また主審の見えていないところで乱暴な行為が起きたとき、主審に合図する。

## グリーンカードの考え方

子どもたちは、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。

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、大人たちはそれをほめたたえます。子どもたちは、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。

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1つがグリーンカードです。

全力を尽くす、お互い助け合う、フェアに戦う、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しているなど感じたならば、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を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のになって、美しい心が育ちます。サッカーの指導者や審判員は、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子どもたちがしたときに、グリーンカードを示してください。

## 8人制サッカーと11人制サッカーの違い（競技規則）

項目	8人制サッカー(U-12)	11人制サッカー
ピッチの表面(標準)	安全なもの(天然芝、人工芝、土など)	芝(天然、人工)
センターサークルの半径	7m	9.15m
任意のマーク	7m	9.15m
ピッチの大きさ	50m×68m(推奨)	68m×105m(標準)
ゴールエリアの大きさ	ゴールポストの内側から4m	ゴールポストの内側から5.5m
ペナルティーエリアの大きさ	ゴールポストの内側から12m	ゴールポストの内側から16.5m
ペナルティーマークまでの距離	ゴールポストの中央から8m	ゴールポストの中央から11m
ペナルティーアークの半径	ペナルティーマークから7m	ペナルティーマークから9.15m
ゴール	2.15m×5m	2.44m×7.32m
交代ゾーン	ハーフウェーラインをはさんで6m設ける	ない
ボール	4号球	5号球(U-13は、4号球)
競技者の数	16人のうち8人が先発の競技者	11人
試合成立人数	両チームが同数となる6人以上	7人未満は試合を開始しない
交代要員	試合に出場していない競技者	7人登録のうち3人まで
交代の方法	自由(交代ゾーンで交代できる) GKはアウトオブプレーの時に主審の承認を得て	アウトオブプレーの時に、審判の承認を得て3人まで
競技者の用具	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	両チームは、互いに、審判と区別できる色の服装 (ジャージー、ショーツ、ストッキング)
審判	主審、副審2人、第4の審判(任意)か、 主審、補助審判(必須)	主審、副審2人、第4の審判
試合時間	15分～20分ハーフ(標準)か、 12分間のピリオド×3回	45分ハーフ
ハーフタイムのインターバル	10分間を超えない	15分間を超えない
3ピリオド制	採用した場合は、3ピリオド目の中間の時点で ハーフを入れ替える	採用しない
キックオフ	直接得点することができない	直接得点することができる
退場後の措置	競技者の補充ができる	競技者の補充はできない
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	U-13の試合では、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
FK時に離れる距離	7m	9.15m
CK時に離れる距離	7m	9.15m
延長戦	5分間(ハーフ)以内	15分間(ハーフ)以内
PK方式	3人ずつ行って、その後サドンデス	5人ずつ行って、その後サドンデス