

Rule of Walking Football recommended by JFA

## ウォーキングフットボール JFA推奨ルール

2022年4月14日

発行元：公益財団法人日本サッカー協会 技術委員会 普及部会

## The FA発行のウォーキングフットボール競技規則

現在英国を中心に世界に拡大しているウォーキングフットボールですが、その起源は、英国のチェスターフィールドFCが、2011年7月に55歳以上の高齢者の健康のために歩いて行ったサッカーと言われています。

その後、ウォーキングフットボールは英国内に急速に広まって行きましたが、各地で様々なルールが生まれ、混在していきました。そのルールを統一するために、2018年にThe FA（イングランドサッカー協会）が競技規則を発行しました。現在は2019年6月に改正されたものが最新となっています。

競技規則の序文には、以下のようなことが記載されています。

「…この国のゲームの統括機関として、すべてのフットボールの形式に共通のフレームワークを作成することが私たちの仕事です。それは所有権を確立するためではなく、ゲーム（この場合はウォーキングフットボール）が構造化された方法で成長できるようにするためです。プレーする人の幸せを第一に考え、フットボールが安全な環境で行われようにすることも私たちの仕事です。共通のルールを持つことは、この目的を支えます。

上記すべてを念頭に置いて、この小冊子には、イングランドサッカー協会のウォーキングフットボールに関する公式ルールが記載されています。私たちが主催するウォーキングフットボールの競技会ではこのルールを使用し、すべてのウォーキングフットボールの主催者にこれらのルールを採用することを推奨します。

ルールは、「プレーの慣習と施設の制約の両方を反映して、会場ごとに異なる場合があります。…」と記述されています。英国内で行われる競技会において、選手が安全な環境でこのスポーツを楽しめるように、この競技規則の使用が推奨されています。



(The FA) Laws of the Game for Walking Football

## 日本におけるルールの考え方

JFAでは、ウォーキングフットボールを、「誰でも気軽に参加でき、みんなが安心・安全に楽しめるスポーツ」として普及したいと考えています。

サッカーは「激しいスポーツ」というイメージがあり、年齢が上がるほど、サッカーを始めることを躊躇される方が多いのではないかと思います。しかし、ウォーキングフットボールはサッカー未経験者でも高齢者でも、障がいがあっても、工夫次第で楽しく始めることが可能です。

その特性を日本において更に活かせるように、The FAの競技規則を日本向けにアレンジした「JFA推奨ルール」を発行いたしました。

JFAは、この推奨ルールの発行と共に、誰でも気軽に参加ができ、楽しく継続していけるような場やコミュニティが日本国内に数多く作られていくように推進してまいります。

「JFA推奨ルール」における重要なポイントは次の3つです。

- ▶ サッカー経験の有無、障がいの有無など関係なく、誰でもプレーできる。
- ▶ 全員がプレーを楽しめる。
- ▶ 怪我をしない/させないことに最大限の配慮をする。

この推奨ルールによって、多くの方々がウォーキングフットボールを笑顔で楽しんでいただけたら幸いです。

# ウォーキングフットボール JFA推奨ルール

## 目次

1. ルールの精神	5
2. ウォーキング	5
3. オフサイド	5
4. ピッチサイズ	5
5. ペナルティーエリアとペナルティーマーク	5
6. ゴール	5
7. ボール	5
8. チームの人数	5
9. 交代	5
10. 試合時間	5
11. キックイン/ロールイン	6
12. ゴールクリアランス	6
13. コーナーキック	6
14. フリーキック	6
15. ペナルティーキック	7
16. ゴールキーパー	7
17. 反則	7
18. 反則の判定	8
19. ピッチマネージャー	8
20. ルールの変更および追加	9
21. 発行	9
付録	10

# ウォーキングフットボール JFA推奨ルール

原則として、以下に記載されていないことは、サッカーの競技規則に準じます。

## 1. ルールの精神

ウォーキングフットボールの精神は、身体接触なしにプレーをして、みんなで試合を楽しむことです。全ての参加者がその精神を理解した上で試合が行われることが望めます。

## 2. ウォーキング

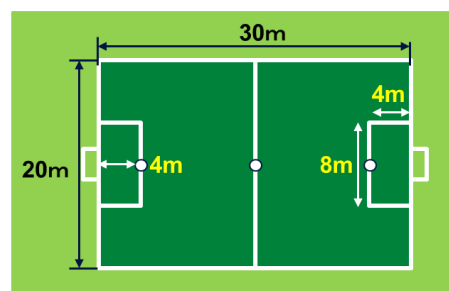
全ての選手はウォーキングでプレーしなければなりません。ウォーキングとは「片方の足が常に地面に接地している状態で歩くこと」と定義します。

## 3. オフサイド

オフサイドはありません。

## 4. ピッチサイズ

- タッチライン（縦）：30m
- ゴールライン（横）：20m

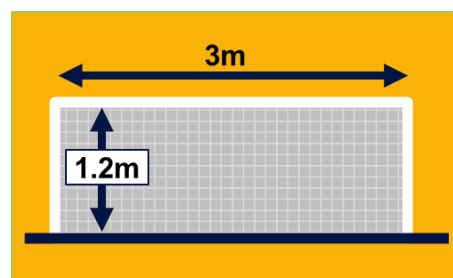


## 5. ペナルティーエリアとペナルティーマーク

- ペナルティーエリア：横8m（ゴールラインの中心から左右に4m）×縦4mの長方形
- ペナルティーマーク：4m（ゴールポストの中間点から縦に4mの場所）

## 6. ゴール

- 幅（ゴールポスト内側の間隔）：3m
- 高さ（クロスバーの下端から地面まで）：1.2m



## 7. ボール

フットサル4号球

## 8. チームの人数

6人制（選手：6人、交代要員：最大6人）

## 9. 交代

交代は自由です（再入場も可）。

## 10. 試合時間

- プレー時間：前後半共に10分間
- ハーフタイムのインターバル：5分間を超えない範囲

## 11.キックイン/ロールイン

- ボールの全体がタッチラインを越えたときは、その場所から相手選手のキックイン（蹴り入れる）またはロールイン（投げ入れる）によってプレーを再開します。
- ロールインはアンダースロー（下投げ）で行わなければなりません。
- ボールはタッチライン上で静止していなければなりません。
- キックインまたはロールインを行う選手は、タッチライン上またはタッチラインの外側に両足が置かれていなければなりません。
- 相手選手は、キックインまたはロールインが行われる場所から3m以上離れていなければなりません。

## 12.ゴールクリアランス

- ゴールクリアランスとは、ゴールキーパーからのプレー再開方法のことです。
- 攻撃側選手が触れたボールの全体がゴールラインを越え、得点とならなかったとき、または、攻撃側選手が相手のペナルティーエリアに入ったときは、ゴールキーパーによるロールインまたはキックインによってプレーを再開します。
- ロールインはアンダースローで行わなければなりません。
- ゴールキーパーは、ボールが他の選手に触れるまでボールに再び触れてはなりません。

## 13.コーナーキック

- 守備側選手が触れたボールの全体がゴールラインを越えたときは、攻撃側チームのコーナーキックとなります。
- 相手選手は、コーナーキックが行われる場所から3m以上離れていなければなりません。

## 14.フリーキック

- フリーキックはすべて間接フリーキック（直接シュート禁止）で行います。
- フリーキックは、次の場合を除き、反則の起きた場所から行います。
  - ・ 反則が起きた場所が相手チームのペナルティーエリアから3m未満の場合、その場所から最も近いペナルティーエリアのラインから3m離れた地点で行います。
  - ・ ペナルティーエリア内からのフリーキックは、そのエリアのどこからでも行うことができます。

- ボールは静止していなければならず、キッカーは他の選手がボールに触れるまで、再び触れてはなりません。
- 相手選手は、フリーキックが行われる場所から3m以上離れていなければなりません。

## 15.ペナルティーキック

- ペナルティーキックはペナルティーマークから行います。
- ペナルティーキックは最大1ステップで行わなければなりません。
- ゴールキーパーは両ポスト間のラインの直前にいなければなりません。
- ペナルティーキックにより勝敗を決する場合は、3人ずつで行います。3人で決着がつかない場合は、1人ずつ決着がつくまで行います。

## 16.ゴールキーパー

- ゴールキーパーはペナルティーエリアを故意に出てはいけません。
- ゴールキーパーはペナルティーエリア内にボールを6秒を超えて留めることはできません。
- ゴールキーパーは同チームの選手からのパスを手で受けることができます。
- ゴールキーパーはパスしたばかりの同チームの選手からボールを直接受け取ることはできません。
- ゴールキーパーは両足を地面から離してボールをセーブすることはできません。ただし、セーブした後にその勢いで両足が地面から離れた場合は反則になりません。

## 17.反則

- ① 選手が次の反則を行った場合、相手チームに間接フリーキックが与えられます。
  - ・ 走る。
  - ・ ヘディングする。
  - ・ ゴールの高さを超えてボールを蹴るまたは投げる。
  - ・ 相手にスライディング（スライディングタックル）する。
  - ・ 相手にチャージ（ぶつかる/押さえる）する。
  - ・ 倒れたままでプレーをする。
  - ・ 相手が保持しているボールを奪う。
  - ・ 6秒を超えてボールを保持する。
  - ・ ゴールキーパーがスローするのを妨げる。

② ゴールキーパーが次の反則を行った場合、相手チームに間接フリーキックが与えられます。

- ペナルティーエリア内で、6秒を超えてボールを保持したり静止させたりする。
- ボールをパスしたばかりの同チームの選手から直接ボールを受け取る。
- ボールの高さ制限を超える。

この場合は、違反が発生した場所に最も近いペナルティーエリアから3m離れた地点からの間接フリーキックとなります。この規則の例外は、ゴールキーパーがセーブまたはブロックを行った結果、ボールが高さ制限を超えた場合となります。この場合はゴールクリアランスでプレーを再開します。

③ 選手（ゴールキーパー含む）が次の反則を行った場合、相手チームにペナルティーキックが与えられます。

- 守備側の選手が故意に自陣のペナルティーエリアに入る。
- ゴールキーパーが故意に自陣のペナルティーエリアを出る。
- ゴールキーパーが両足が地面から離れた状態でボールに跳びついてセーブする。

## 18.反則の判定

反則の判定はセルフジャッジ（選手の判断）で行います。セルフジャッジが困難な場合はピッチマネージャーが判定をします。

## 19.ピッチマネージャー

- ピッチマネージャーとは楽しく試合を進める進行役です。
- 試合に1名または2名を配置します。
- ピッチマネージャーは次の事項に対応しながら、ゲームを円滑に進行します。
  - ① リスペクトやフェアプレーの精神に基づき、公正なセルフジャッジを求める。
  - ② 選手数を確認する。
  - ③ 選手交代の対応をする。
  - ④ 試合開始と終了の合図をする。
  - ⑤ セルフジャッジが難しい次の事項の判定を行う。
    - 走る
    - ボール保持時間
    - 双方の判断が異なるケース



## 20. ルールの変更および追加

ルールの精神が維持されることを前提に、ルールは場所、設備、用具等のハード面への対応や、初心者や障がい者等の選手への対応のために、次の事項を変更および追加することができます。

### <変更>

- ボールの種類
- ピッチサイズ
- ペナルティーエリアのサイズ
- ペナルティーマークの位置
- ゴールポスト間の幅と地面からの高さ
- 試合時間
- 選手数
- 交代要員数
- ボールの保持時間
- 試合の結果を決定する際に行うペナルティーキックの人数
- ゴールキーパーのペナルティーエリア外進出の許可

### <追加>

- タッチ数の制限（例：ドリブルは3タッチまで。3タッチしたら止まってパス）
- 強いシュートの禁止（例：インステップキックや強いトーキック等）
- ボール保持者と相手選手との距離の設定（例：1m以上離れる）
- シュート可能エリアの設定（例：ピッチの4分の1）

## 21. 発行

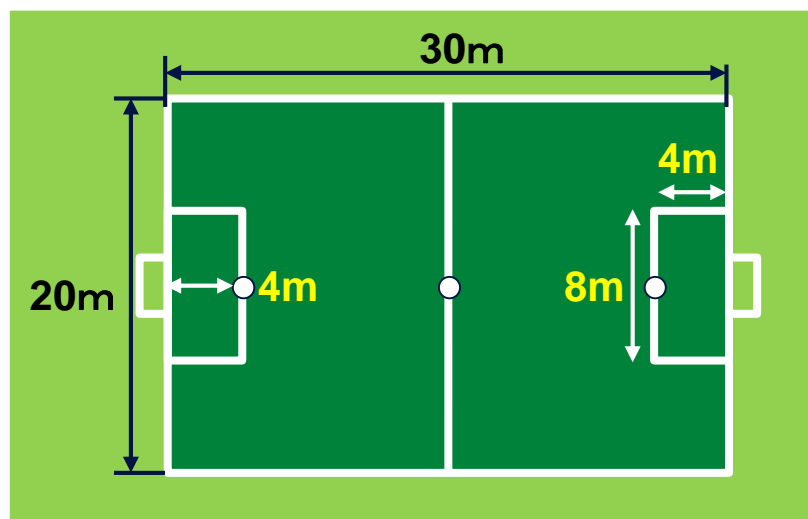
発行日：2022年4月14日

### <お問い合わせ先>

公益財団法人日本サッカー協会  
指導普及部グラスルーツ推進グループ  
ウォーキングフットボール担当  
e-mail: jfa\_walkingfootball@jfa.or.jp

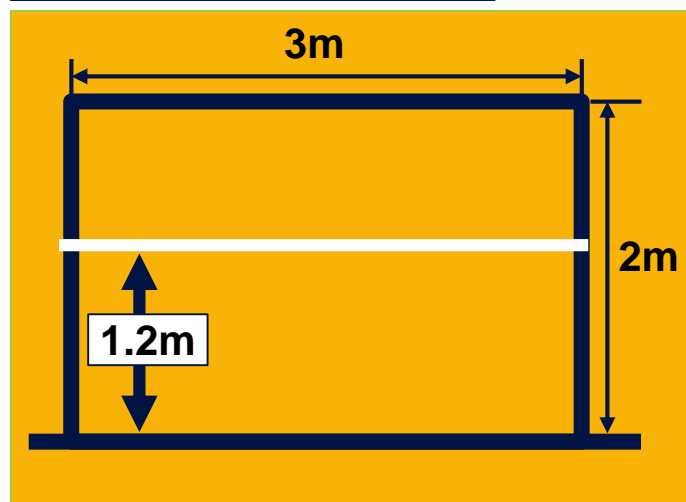
## 付録

### ピッチの作り方



- ラインが引けない場合は、マーカークーンやフラットマーカ―等で対応。
- フットサルコートを利用する場合は、ペナルティーエリアを小さくすることを推奨。
- バasketコートを利用する場合は、5人制を推奨。

### ゴールの作り方



- フットサルやハンドボールのゴールを流用。
- 1.2mの高さにテープを貼る。

フットサルゴールやハンドボールゴールがない場合は、

- カラーコーン(大)3個とコーンバー(1.5m)2本で1つのゴールを作る。
  - ミニゴールを2つ横並びにして1つのゴールとする。
- 等で対応可能。