

指導者に関する規則

第1節 総則

(目的)

第1条 本規則は、定款50条に基づき、公益財団法人日本サッカー協会（以下「本協会」という。）に登録された指導者（以下「指導者」という。）の資格及び地位に関する事項について定める。

(指導者の養成)

第2条 本協会は、指導者の資質及び指導力の向上を図り、サッカーの普及及び振興を促進するため、指導者養成事業を行う。

- 2 指導者養成事業とは、コーチエデュケーションチューター（以下「チューター」という）の養成及び研修会の開催、指導者養成講習会及びリフレッシュ研修会の開催、並びにライセンスの認定及びライセンス適格性の再審査等をいう。
- 3 本協会による指導者養成事業は、本協会技術委員会がこれを所管する。

第2節 ライセンス

(ライセンスの種類)

第3条 本協会が認定する指導者コアライセンスの種類は、次のとおりとする。

(1) Proライセンス

[公益財団法人日本スポーツ協会(以下「JSPO」という。)公認コーチ4]

(2) Aジェネラルライセンス [JSPO公認コーチ4]

(3) AU-15ライセンス [JSPO公認コーチ4]

(4) AU-12ライセンス [JSPO公認コーチ4]

(5) Bライセンス [JSPO公認コーチ3]

(6) Cライセンス [JSPO公認コーチ1]

(7) Dライセンス

(8) キッズリーダー

(9) フットサルAライセンス [JSPO公認コーチ4]

(10) フットサルBライセンス [JSPO公認コーチ3]

(11) フットサルCライセンス [JSPO公認コーチ1]

2 本協会が認定する指導者スペシャルライセンス（前項の指導者コアライセンスの種類と合わせて、以下「ライセンス」と総称することがある。）の種類は、次のとおりとする。

(1) ゴールキーパーAライセンス

(2) ゴールキーパーレベル3ライセンス

(3) ゴールキーパーレベル2ライセンス

(4) ゴールキーパーレベル1ライセンス

(5) フィジカルフィットネスBライセンス

(6) フィジカルフィットネスCライセンス

(7) AU-15ライセンス

(8) AU-12ライセンス

(9) エリートユースAライセンス

(10) ユースBライセンス

(11) フットサルゴールキーパーCライセンス

(12) キッズリーダー

(ライセンスの認定)

第4条 本協会は、第5条に定められた所定の講習会を修了し、本協会技術委員会にて適格と認められた者に対し、前条第1項第1号から第4号、第9号及び第10号並びに前条第2項第1号から第3号

- 及び第5号から第12号のライセンスを認定する。
- 2 本協会は、本協会、都道府県サッカー協会又は本協会が認定した団体が主催する講習会を修了し、主催団体において適格と認められた者に対し、前条第1項第5号から第8号及び第11号及び前条第2項第4号及び6号のライセンスを認定する。
- 3 前条第2項各号の指導者スペシャルライセンスは、次の者に付与される。
- (1) ゴールキーパーAライセンス
前条第1項第1号又は第2号のライセンス及び前条第2項第2号のライセンス保有者で、ゴールキーパーAコーチ養成講習会に合格した者
 - (2) ゴールキーパーレベル3ライセンス
前条第1項第1号から第5号のいずれかのライセンス及び前条第2項第3号のライセンス保有者で、ゴールキーパーレベル3コーチ養成講習会に合格した者
 - (3) ゴールキーパーレベル2ライセンス
前条第1項第1号から第5号のいずれかのライセンス及び前条第2項第4号のライセンス保有者で、ゴールキーパーレベル2コーチ養成講習会に合格した者
 - (4) ゴールキーパーレベル1ライセンス
前条第1項第1号から第6号のいずれかのライセンス保有者で、ゴールキーパーレベル1コーチ養成講習会に合格した者
 - (5) フィジカルフィットネスBライセンス
第1項第1号から第5号のいずれかのライセンス及び前条第2項第4号ライセンス保有者で、フィジカルフィットネスBコーチ養成講習会に合格した者
 - (1) フィジカルフィットネスCライセンス
前条第1項第1号から第6号のいずれかのライセンス保有者で、フィジカルフィットネスCコーチ養成講習会に合格した者
 - (1) エリートユースAライセンス
前条第1項第1号から第4号のいずれかのライセンス保有者又は前条第1項及び前条第2項第10号ライセンス保有者で、エリートユースAライセンスコーチ養成講習会に合格した者
 - (1) ユースBライセンス
前条第1項第1号から第5号のいずれかのライセンス保有者で、ユースBライセンスコーチ養成講習会に合格した者
 - (1) フットサルゴールキーパーCライセンス
前条第1項第11号ライセンス保有者で、フットサルゴールキーパーCコーチライセンス養成講習会に合格した者
 - (2) キッズリーダー
前条第1項第1号から第7号又は第9号から第11号のいずれかのライセンス保有者で、キッズリーダー養成講習会に合格した者

(講習会の実施)

第5条 ライセンス認定のための講習会（以下「指導者養成講習会」という。）及びライセンス認定後の研修会（以下「リフレッシュ研修会」という。）に関する事項は、本協会技術委員会において別に定める。

第3節 加盟チームの義務

(ライセンス保有者の設置義務)

第6条 加盟チームは、それぞれ本協会が認定したライセンスを保有する指導者を監督又はコーチとして置くように努めなければならない。

(講習会等への参加)

第7条 加盟チームは、その監督及びコーチを、本協会が実施する指導者養成講習会及びリフレッシュ研修会に参加させるよう努めなければならない。

第4節 指導者の登録

(ライセンス保有者の登録義務)

第8条 本協会がライセンスを認定した指導者は、本協会に登録しなければならない。ただし、第3条第1項第8号に定めるキッズリーダーの登録は任意とする。

(登録有効期間)

第9条 登録の有効期間は、ライセンスの認定後の翌奇数月1日から1年間とする。

(登録料)

第10条 登録料は以下のとおりとする。ただし、指導者スペシャルライセンスは登録料の支払い義務を免れるものとする。

- (1) Proライセンス： 10,000円/年間
 - (2) Aジェネラルライセンス： 5,000円/年間
 - (3) AU-15ライセンス： 5,000円/年間
 - (4) AU-12ライセンス： 5,000円/年間
 - (5) Bライセンス： 5,000円/年間
 - (6) Cライセンス： 5,000円/年間
 - (7) Dライセンス： 3,000円/年間
 - (8) キッズリーダー： 3,000円/年間
 - (9) フットサルAライセンス： 5,000円/年間
 - (10) フットサルBライセンス： 5,000円/年間
 - (11) フットサルCライセンス： 5,000円/年間
- 2 サッカー及びフットサル両方のライセンスを保有している指導者は、それぞれのライセンスについて登録料を支払う。
- 3 登録料の納付方法は、本協会が別途定めるものとする。

(上位ライセンスへの変更)

第11条 指導者が、保有するライセンス(以下「現ライセンス」という。)の上位ライセンスの認定を受けた場合の登録の有効期間及び登録料の支払いは以下のとおりとする。

- (1) 指導者が上位ライセンスの認定を受けた場合、当該上位ライセンスの登録の有効期間は、認定後の翌奇数月1日から開始する。ただし、第3条第1項第1号のライセンスについては、本協会技術委員会によるライセンス認定日から開始する。
- (2) 第1号の登録有効期間は、現ライセンスの登録の有効期間の最終日までとする。ただし、第1号の登録の有効期間の開始日において現ライセンスの登録の有効期間が終了している場合には、当該最終日の1年後の日までとする。
- (3) 現ライセンスの登録有効期間中に上位ライセンスの認定を受けた場合、上位ライセンスの登録料は、原則として現ライセンスの登録の有効期間の最終日までに納付する。

(海外赴任者)

- 第12条 海外に赴任する指導者は、本協会技術委員会への海外赴任申請や帰国申請手続きは不要とする。
- 2 第18条に定めるリフレッシュポイントの獲得義務は海外赴任中もこれを継続する。
 - 3 第1項の手続きを行い、海外赴任中に指導するチームでの指導状況を証明する資料を本協会に提出した指導者は、第19条第2項の指導ポイント付与対象者とする。
 - 4 海外赴任時であっても、指導者登録料はこれを免除しない。

(海外ライセンス保有者)

第13条 日本以外のサッカー協会が発行された指導者ライセンスを保有する者(以下「海外ライセンス

保有者」という。)が、テクニカル・ニュースの閲覧及びリフレッシュ研修会の受講のための登録を希望する場合は、本協会技術委員会で審査の上、これを認めるものとする。

2 前項の場合において、登録料は5,000円/年とする。

3 前2項の場合において、海外ライセンス保有者は、4年間でリフレッシュポイントを40ポイント獲得しなければならない。

(登録抹消手続き)

第14条 登録を抹消する場合には、本人又は代理人から所定の退会申請又は本協会が指定する方法によって申し出るものとする。その際、登録料の返金は一切行わない。

第5節 指導者チューターの資格

(指導者チューターの種類)

第15条 本協会が認定及び管轄する指導者チューターの資格は、以下のとおりとする。

- (1) Proライセンスチューター
- (2) Aジェネラルライセンスチューター
- (3) Bライセンスチューター
- (4) ゴールキーパーAライセンスチューター
- (5) ゴールキーパーレベル3ライセンスチューター
- (6) ゴールキーパーレベル2ライセンスチューター
- (7) ゴールキーパーレベル1ライセンスチューター
- (8) フィジカルフィットネスCライセンスチューター
- (9) エリートユースAライセンスチューター
- (10) ユースBライセンスチューター
- (11) 47FAチューター
- (12) キッズリーダーチューター
- (13) フットサルAライセンスチューター
- (14) フットサルBライセンスチューター
- (15) フットサルCライセンスチューター
- (16) フットサルゴールキーパーCライセンスチューター

(技能の区分)

第16条 Proライセンスチューターは、Proライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

2 Aジェネラルライセンスチューターは、Aジェネラルライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

3 Bライセンスチューターは、Bライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

4 ゴールキーパーAライセンスチューターは、ゴールキーパーAライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

5 ゴールキーパーレベル3ライセンスチューターは、ゴールキーパーレベル3ライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

6 ゴールキーパーレベル2ライセンスチューターは、ゴールキーパーレベル2ライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

7 ゴールキーパーレベル1ライセンスチューターは、ゴールキーパーレベル1ライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

8 フィジカルフィットネスBライセンスチューターは、フィジカルフィットネスBライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

9 フィジカルフィットネスCライセンスチューターは、フィジカルフィットネスCライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

10 エリートユースAライセンスチューターは、エリートユースAライセンスコーチ養成講習会におい

て、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

- 11 ユースBライセンスチューターは、ユースBライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。
- 12 47FAチューターは、Cライセンス及びDライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。
- 13 キッズリーダーチューターは、キッズリーダー養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。
- 14 フットサルAライセンスチューターは、フットサルAライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。
- 15 フットサルBライセンスチューターは、フットサルBライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。
- 16 フットサルCライセンスチューターは、フットサルCライセンスコーチ養成講習会において、指導、評価及び認定審査を務める技能を有するものとする。

(チューター資格の認定)

第17条 指導者チューターの資格は、本協会主催のチューター研修会に参加し、適格と認められた者に対して本協会が認定する。

第6節 リフレッシュポイント

(リフレッシュポイント)

第18条 登録指導者(Dライセンスコーチ及びキッズリーダーを除く)は、リフレッシュ研修会の受講やチームの指導等を通じ、指導者としてのレベルアップに務めなければならない。また、所定の期間内にリフレッシュポイントを獲得しなければならない。

2 必要ポイント数と獲得期間は下記のとおりとする。

- (1) Proライセンス：40ポイント/2年間
- (2) Aジェネラルライセンス：40ポイント/4年間
- (3) AU-15ライセンス：40ポイント/4年間
- (4) AU-12ライセンス：40ポイント/4年間
- (5) Bライセンス：40ポイント/4年間
- (6) Cライセンス：40ポイント/4年間
- (7) フットサルAライセンス：40ポイント/4年間
- (8) フットサルBライセンス：40ポイント/4年間
- (9) フットサルCライセンス：40ポイント/4年間

3 サッカーとフットサル両方のライセンスを保有している指導者は、それぞれのライセンスについて必要なリフレッシュポイントを獲得しなければならない。ただし、両ライセンスのリフレッシュポイント獲得期間が一時的にでも重複する場合、該当期間の必要ポイント数が軽減される。軽減される条件とポイント数は次のとおりとする。

- (1) BライセンスまたはCライセンスとフットサルAライセンスを保有している指導者は、BライセンスまたはCライセンスの必要ポイント数が10ポイント軽減される。
- (2) ProライセンスまたはAジェネラルライセンス、AU-15ライセンス、AU-12ライセンスとフットサルBライセンスまたはフットサルCライセンスを保有している指導者は、フットサルBライセンスまたはフットサルCライセンスの必要ポイント数が10ポイント軽減される。
- (3) BライセンスまたはCライセンスとフットサルBライセンスまたはフットサルCライセンスコーチを保有している指導者は、両ライセンスの必要ポイント数がそれぞれ5ポイントずつ軽減される。

(リフレッシュポイント獲得方法)

第19条 リフレッシュポイントは、リフレッシュ研修会ポイントと指導ポイントから構成される。

1. リフレッシュ研修会ポイント

(1) リフレッシュ研修会の構成等は下記のとおりとする。

- ① リフレッシュ研修会は、講義、実技及び指導実践の組み合わせで構成する。

- ② 講義とは、チューター又はチューターが指定した者がチューター立ち合いの元で行う座学形式の講習会方法をいう。
- ③ 実技とは、チューターが指導を行い、受講者がプレイヤーとして実技を行う講習会方法をいう。
- ④ 指導実践とは、受講者が指導を行う講習会方法をいう。
- ⑤ 講義、実技及び指導実践は、それぞれ1コマにつき2時間程度とする。
- ⑥ 実技又は指導実践を行う場合は、講義を併せて行う。

(2) リフレッシュ研修会受講ポイント

- ① 講義1回につき、5ポイントとする。
- ② 実技1回につき、5ポイントとする。
- ③ 指導実践1回につき、10ポイントとする。
- ④ 1日で行う講習会で付与できるリフレッシュポイントの合計は最大20ポイントとする。
- ⑤ 2日以上に渡って行う講習会で付与できるリフレッシュポイントの合計は最大40ポイントとする。
- ⑥ eラーニング1講座につき、5ポイントとする。なお、リフレッシュポイント獲得期間内にeラーニングで取得できるポイント数は最大10ポイントとする。

2. 指導ポイント

指導ポイントの付与は、次のとおりとする。

(1) 付与対象の指導者

- ① 日本サッカー協会加盟チームの監督及びコーチ
- ② Proライセンスチューター
- ③ Aジェネラルライセンスチューター
- ④ Bライセンスチューター
- ⑤ ゴールキーパーAライセンスチューター
- ⑥ ゴールキーパーレベル3ライセンスチューター
- ⑦ ゴールキーパーレベル2ライセンスチューター
- ⑧ ゴールキーパーレベル1ライセンスチューター
- ⑨ フィジカルフィットネスBライセンスチューター
- ⑩ フィジカルフィットネスCライセンスチューター
- ⑪ エリートユースAライセンスチューター
- ⑫ ユースBライセンスチューター
- ⑬ JFAナショナルコーチングスタッフ
- ⑭ JFAコーチ
- ⑮ フットサルAライセンスチューター
- ⑯ フットサルBライセンスチューター
- ⑰ フットサルCライセンスチューター
- ⑱ フットサルゴールキーパーCライセンスチューター
- ⑲ 上記以外で本協会技術委員会が認定したチューター
- ⑳ 47FAチューター
- ㉑ 47FAトレセンスタッフ
- ㉒ 海外チームの監督及びコーチ（第12条に定める）
- ㉓ 一般社団法人障がい者サッカー連盟が承認した監督及びコーチ

(2) 指導ポイント付与の条件

- ① 指導ポイントは20ポイントとする。なお、前号①から㉓のうち、複数の項目に該当している場合であっても、付与されるポイントの上限は20ポイントとする。
- ② 第18条2項に定めるリフレッシュポイント獲得期間内に1回に限りポイントを付与することが出来る。なお、当該ポイントを、第25条2項に定めるライセンス復活時の不足リフレッシュポイントとして加算することはできない。
- ③ 前号①のポイントの付与は、チーム登録責任者が当該ライセンス保有者をコーチ登録することによって行う。
- ④ 本協会は、前号②から⑱及び㉒㉓に定めるポイントの付与を行う。
- ⑤ 都道府県サッカー協会は、前号④、㉑及び㉒に定めるポイントの付与を行う。
- ⑥ 種別を問わずサッカー及びフットサルいずれかの加盟チームに所属するライセンス保有者

は、サッカー及びフットサル両方のライセンスについて、それぞれ20ポイントずつ付与できるものとする。

第7節 指導者の遵守義務

(遵守義務)

第20条 指導者は、次の事項を遵守しなければならない。

- (1) 法令及び本協会の各種規程・規則を遵守すること。
- (2) 選手その他チーム関係者の個々の権利、尊厳及び価値を尊重し、差別することなく平等に取り扱うこと。
- (3) 選手の福利及び安全を最優先で扱うこと。
- (4) 選手その他チーム関係者との相互の信頼を築き敬意をもって接すること。
- (5) 選手が自分自身の行動に責任を持つよう指導すること。
- (6) 自らが指導し推奨する行動が、選手の年齢、成熟度、経験及び能力に適合していること。
- (7) 選手その他チーム関係者に対して、暴力・暴言及びハラスメント行為を行わないこと。
- (8) 暴力・暴言及びハラスメント行為を決して許容しないこと。
- (9) 暴力根絶の努力を継続すること。
- (10) 暴力団など反社会的勢力とは一切関係をもたないこと。
- (11) 暴力団など反社会的勢力との取引及びあらゆる不当要求を拒否すること。

(ライセンス保有者へのライセンス適格性の再審査及び指導)

第21条 本協会は、次の各号に該当する場合、ライセンス保有者に対するライセンス適格性の再審査を行う。

- (1) 指導技能が低下したと認められる場合
 - (2) 第20条第1項各号に違反する場合
 - (3) 第23条に定める機関において懲罰が科された場合
 - (4) その他ライセンス適格性に疑義が生じた場合
- 2 本協会は、前項に定めるライセンス適格性の再審査の結果、ライセンス保有者に対して、次の指導を行うことができる。なお、各号は併科できるものとする。
- (1) 注意（口頭による注意）
 - (2) 嚴重注意（文書による注意）
 - (3) ライセンス停止（一定期間のライセンス停止）
 - (4) ライセンス降級（下位のライセンスへの変更）
 - (5) ライセンス失効（ライセンスを失効させるが、本協会が指定する種類のライセンスからの再取得は妨げない）
- 3 本協会は、前項各号に加え、必要と判断される場合は、当該ライセンス保持者に対して反省文の提出を求め、一定期間について社会奉仕活動へ従事させる等の必要な指導を行うことができる。
- 4 本条に定めるライセンス適格性の再審査及びこれに伴う措置並びに指導の決定は、本協会技術委員会が行うものとする。

(ライセンスを保有しない指導者への指導)

第22条 本協会は、ライセンスを保有しない指導者（①加盟チームの監督又はコーチとして登録された者、②公式戦の出場チームの監督、コーチ、その他の指導者として登録された者及び③第13条1項に基づき登録された海外ライセンス保有者）が、次の各号に該当する場合、本条第2項に定める指導を行うことができる。

- (1) 本規則第20条に違反する場合
 - (2) 本規則第23条に定める機関において懲罰が科された場合
- 2 前項の指導の内容は、次のとおりとする。
- (1) 注意（口頭による注意）
 - (2) 嚴重注意（文書による注意）
 - (3) 一定期間の本協会又はその加盟団体が主催する競技会への登録禁止
 - (4) 本項第1号から第3号に代えて、又は第1号から第3号と併せて、一定期間の社会奉仕活動へ

の従事、書面による反省文の提出その他必要な指導

(懲罰)

第23条 本協会の規律委員会、裁定委員会又は司法機関組織運営規則第19条に従い本協会の規律委員会若しくは裁定委員会から懲罰権を委任された都道府県協会等の司法機関は、司法機関組織運営規則及び懲罰規程に従い、指導者に対して懲罰を科することができる。

第8節 ライセンスの失効、復活、及び再認定

(ライセンスの更新)

第24条 ライセンスの登録の有効期間は、第25条に定めるところにより失効しない限り、自動的に1年間更新されるものとする。

(ライセンスの取消及び失効)

第25条 以下の場合、登録が抹消されライセンスが取り消される。

- (1) 第14条に定める登録抹消手続きがあったとき
- (2) 第21条2項5号の指導が行われたとき

2 以下の場合、登録が更新されず、第9条第1項の登録有効期間満了日をもってライセンスは失効する。

- (1) 第9条第1項の登録有効期間満了日までに翌年分の登録料を納付しないとき
- (2) 第18条2項のリフレッシュポイント獲得期限内に所定のポイントを獲得できなかったとき

(ライセンスの復活)

第26条 前条第2項各号に該当したためライセンスが失効した場合において、以下の各号所定の要件を満たすときは、失効日の翌日に遡って登録が更新されたものとみなし、ライセンスが復活することとする。

(1) 前条第2項第1号の場合

第9条第1項の登録有効期間満了日から第18条第2項各号所定のリフレッシュポイント獲得期間の最終日までに、未納分の登録料（未納期間が複数年に亘る場合は当該年数分）及び本協会が別途定める手数料を一括で納付すること。ただし、第9条第1項の登録有効期間満了日から6ヶ月以内に未納分の登録料を納付する場合、当該手数料は免除される。

(2) 前条2項2号の場合

第18条第2項各号所定のリフレッシュポイント獲得期間の最終日から6ヶ月以内に不足分のリフレッシュポイントを獲得すること。なお、この場合においては、次期のリフレッシュポイント獲得期間内に獲得しなければならないポイントは、第18条第2項に定めるポイントに10を加算し、これには獲得済みの上記不足分のリフレッシュポイント数は含まないものとする。

2 ライセンスが失効し、前項各号に定めるライセンスの復活が適用不可能な状態になった時、ライセンスの失効は確定的なものとなる（以下「完全失効」という）。

(ライセンスの再認定)

第27条 ライセンスが完全失効した場合であっても、次の条件を全て満たすときは、ライセンスの再認定を行うことができる。この場合、再認定された登録の有効期間は、本協会が再認定した後の翌奇数月1日から1年とする。

- (1) 失効の理由が第25条第2項第2号に基づくものであること
- (2) 再認定を申請した日が完全失効日から30年以内であること
- (3) 本協会がその者にライセンスを再認定することが特に必要と認める場合
- (4) 指定の研修を受けること

(5) 登録料及び本協会が別途定める手数料を支払うこと。ただし、ライセンスが完全失効となった理由が病気や怪我、介護、出産などによるものであり、かつ医療機関、公的機関が発行する証明書など、当該理由を証明する書類を提示できる場合に手数料の支払いは免除される。

2 前項の定めにかかわらず、第21条第2項第5号により、ライセンスが失効した場合には、ライセンスの再認定を認めない。

3 本条第1項各号の条件を満たさない場合又は本条第2項に該当する場合であっても、本協会が特に

認められた場合には、ライセンスの再認定を認める場合がある。

第9節 附則

(改正)

第28条 本規則の改正は、理事会の決議を経て、これを行う。

(施行)

第29条 本規則は、2014年11月13日から施行する。

[改正]

2016年3月10日

2017年1月19日

2017年4月13日

2018年2月 8日 (2018年4月1日施行)

2019年4月11日

2019年7月11日

2021年1月21日

2021年9月 9日

2022年5月19日

2024年10月17日

2026年3月12日