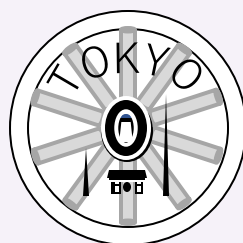




©2025TOKYO FA 次への扉



東京 狭小 蹴球 物差

育成年代～大人

TOKYO SSG

～東京 地の利を生かした サッカー～

東京FAカタログ

[次ページ](#)

スモールサイドゲームのすすめ



©2025TOKYO FA 次への扉

インデックス

p1	表紙
p2	インデックス
p3	<u>少人数制ゲームガイドライン</u>
p4	<u>少人数制ゲームのメリット</u>
p5	<u>11人制（1・4・3・3システム）との連動</u>
p6	<u>11人制システム1・4・3・3システムの基本的役割</u>
p7	<u>11人制システム1・4・3・3システムの基本的役割配置図</u>
p8	<u>5vs5 ゲーム</u>
p9	<u>6vs6 ゲーム</u>
p10	<u>7vs7 ゲーム</u>
p11	<u>8vs8 ゲーム</u>
p12	<u>9vs9 ゲーム</u>
p13	<u>10vs10 ゲーム</u>
p14	<u>指導者・選手の皆様へ メッセージ</u>
p15	東京合言葉
p16	<u>裏表紙</u>
p17	<u>技術委員会から 暑い☀夏だからこそ の提案</u>

ガイドライン



©2025TOKYO FA 次への扉

東京都サッカー協会 少人数制ゲームガイドライン： 狭いグラウンドを活かし、サッカーの質を高める

東京都でサッカーを愛する皆さん、そして指導者の皆様へ。

都内では多くのサッカープレイヤーがいるにもかかわらず、グラウンド不足は深刻な問題です。グラウンドがあってもフルピッチ（11人制正規サイズ）を確保するのは難しく、11人制の正規試合は実施困難なケースが多い現状を認識しております。しかし、サッカーは決して11人制の大きなピッチだけで成立するスポーツではありません。限られたスペースと人数でも、サッカーの本質である駆け引き、戦術、そして何より楽しさを存分に味わうことができます。

そこで東京都サッカー協会は、育成年代から大人まで、男女問わず全てのサッカープレイヤーの皆さんが、より多くのプレー機会を確保し、サッカーの質を高められるよう、**少人数制ゲームのガイドライン**を策定しました。このガイドラインは、狭いグラウンドでも質の高いトレーニングやゲームを実践し、プレイヤー一人ひとりの成長を促すことを目的としています。

私たちは、11人制のサッカーを最終的な目標としつつも、少人数制ゲームを通じて個々の技術、状況判断能力、そしてグループ戦術の理解を深めることが、結果として11人制でのパフォーマンス向上にも繋がると確信しています。



©2025TOKYO FA 次への扉

少人数制ゲームのメリット

少人数制ゲームは、単なる代替案ではなく、サッカーの質を高めるための有効な手段です。

ボールタッチ機会の増加:

選手一人ひとりがボールに触れる回数が増え、技術習得が促進されます。

認知・判断能力の向上:

プレーに関わる頻度が高まるため、状況を認識し、適切な判断を下す能力が鍛えられます。

戦術理解の深化:

狭いスペースでの攻守の切り替えや連携がより明確になり、戦術的な理解が深まります。

運動量の確保:

プレーに関わる時間が長くなるため、より高い運動量を確保できます。

多様なスペースへの対応力:

限られたスペースでのプレー経験は、どのような環境でも適応できる能力を育みます。

楽しさの向上:

ゴール前での攻防が増え、よりエキサイティングで楽しいゲーム展開が期待できます。



11人制「1-4-3-3システム」について

システム1-4-3-3は、GK、サイドバック、センターバック、ボランチ、トップ下、ウイング、センターフォワードの7つのポジションがあり、育成年代を中心に活用するのに適しています。このシステムで様々なポジションを経験することで、サッカーの理解度と技術・戦術的な対応力が向上し、将来的にどのような戦術にも適応できる選手を育成することにつながります。

1-4-4-2システムと比べてポジション数が多いため、選手はより多くの役割と責任を学ぶ機会を得られます。この経験は、チームや監督のコンセプトに柔軟に対応できる選手になるために不可欠なものと考えます。

（*サイドバックポジションが必須と考え4バックシステムを採用_東京FA育成）

11人制（1-4-3-3システム）との連動

本ガイドラインでは、最終的な目標である11人制サッカーのシステム「1-4-3-3」を念頭に置き、少人数制ゲームにおいてもその戦術的な要素や役割を意識できるよう、各ポジションの役割と人数削減の考え方を具体的に提示します。



11人制 1-4-3-3システムの基本的な役割

ゴールキーパー (GK) ①:

最後尾でゴールを守る。ビルドアップの起点となり、広範囲への配球も行う。

センターバック (CB) ④⑤:

ディフェンスラインの中央で相手の攻撃を跳ね返し、ビルドアップにも関与する。

サイドバック (SB) ②③:

ディフェンスラインのサイドで守備を行い、攻撃時には高い位置まで上がりクロスやオーバーラップで攻撃に厚みを持たせる。

ボランチ (DMF) ⑥:

ディフェンスラインの前で守備をカバーし、攻撃ではビルドアップの軸となる。攻守のバランスを司る要。

トップ下 (OMF) ⑧⑩:

中盤で攻撃の中心となり、パスやドリブルで決定的なチャンスを創出する。得点に直接関わる役割も大きい。

センターフォワード (CF) ⑨:

最前線で相手DFと駆け引きし、ゴールを狙う。ポストプレーで味方の攻撃を引き出す役割も担う。

ウイング (WG) ⑦⑪:

サイドを突破し、クロスや中に切り込んでのシュートを狙う。守備ではサイドバックと連携して相手の攻撃を止める。

11人制 1-4-3-3システムの基本的な役割（配置図）

最前線で相手DFと駆け引きし、ゴールを狙う。ポストプレーで味方の攻撃を引き出す役割も担う。

サイドを突破しクロスや中に切り込んでのシュートを狙う。守備ではサイドバックと連携して相手の攻撃を止める。



中盤で攻撃の中心となり、パスやドリブルで決定的なチャンスを生み出す。得点に直接関わる役割も大きい。

ディフェンスラインの前で守備をカバーし、攻撃ではビルドアップの軸となる。攻守のバランスを司る要。

ディフェンスラインのサイドで守備を行い、攻撃時には高い位置まで上がりクロスやオーバーラップで攻撃に厚みを持たせる。

ディフェンスラインの中央で相手の攻撃を跳ね返し、ビルドアップにも関与する。



最後尾でゴールを守る。ビルドアップの起点となり、広範囲への配球も行う。

68m

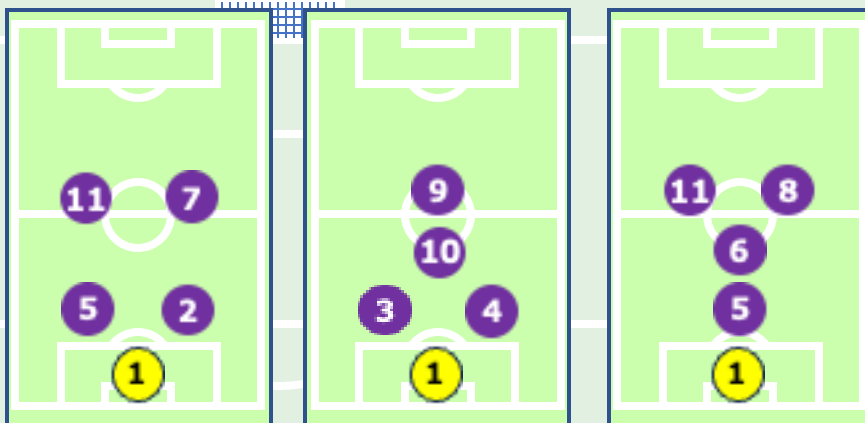
5vs5

ペナルティエリア
サイズ



8m×20m

ゴールサイズ
一般7.32×2.44



105m



↑
50m
↓

← 32m →

68m

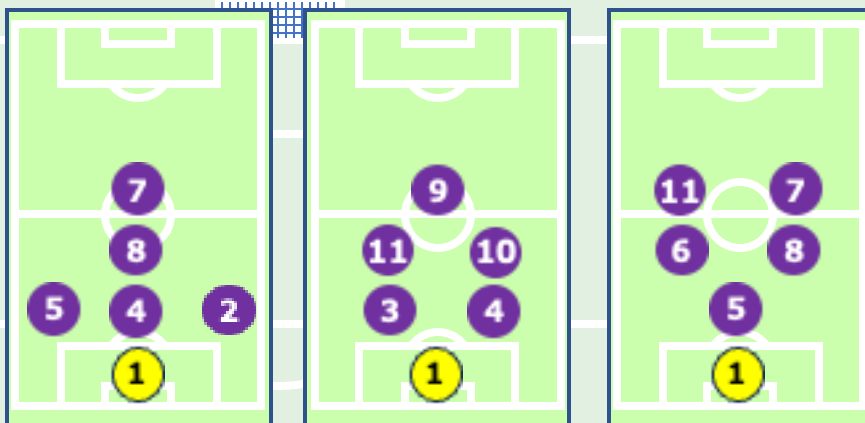
6vs6

ペナルティエリア
サイズ



10m×24m

ゴールサイズ
一般7.32×2.44



105m



↑
60m
↓

← 40m →

68m

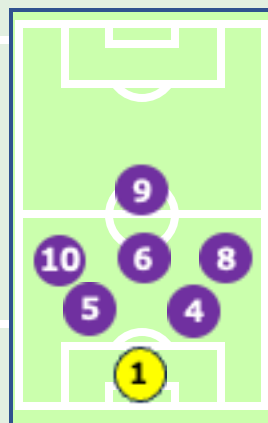
7vs7

ペナルティエリア
サイズ



12m×28m

ゴールサイズ
一般7.32×2.44



105m



↑
70m
↓

← 46m →

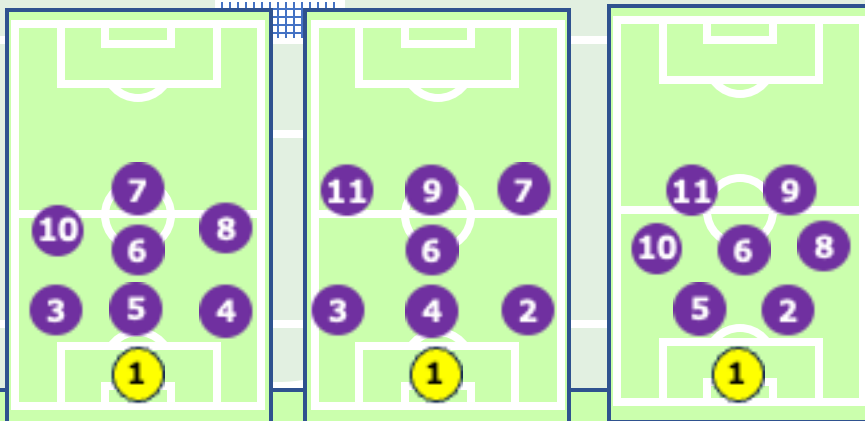
68m

8vs8

ペナルティエリア
サイズ



14m x 30m



ゴールサイズ
一般7.32x2.44

105m

80m

← 52m →

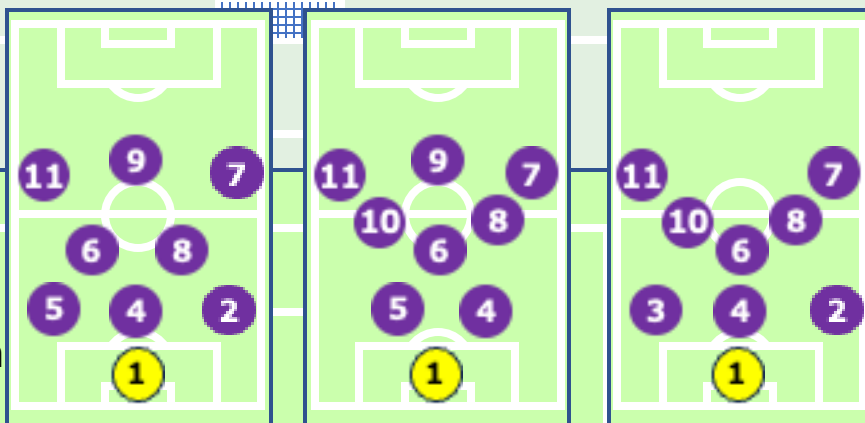
68m

9vs9

ペナルティエリア
サイズ

16.5m×40.32m

ゴールサイズ
一般7.32×2.44



105m

↑
90m
↓

← 60m →

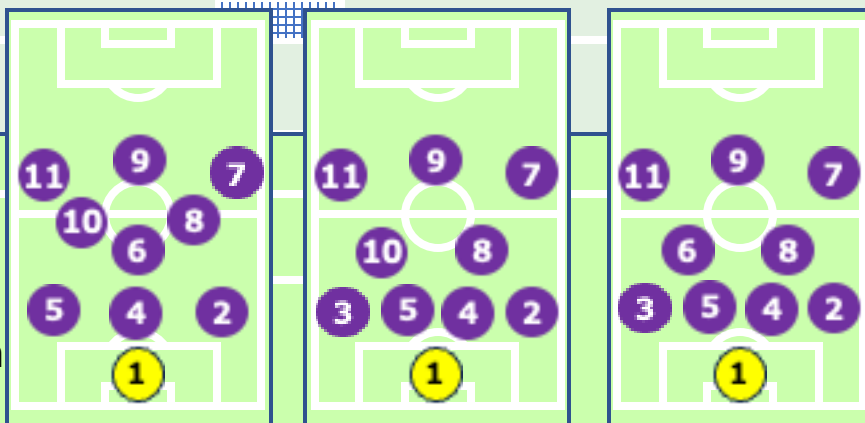
68m

10vs10

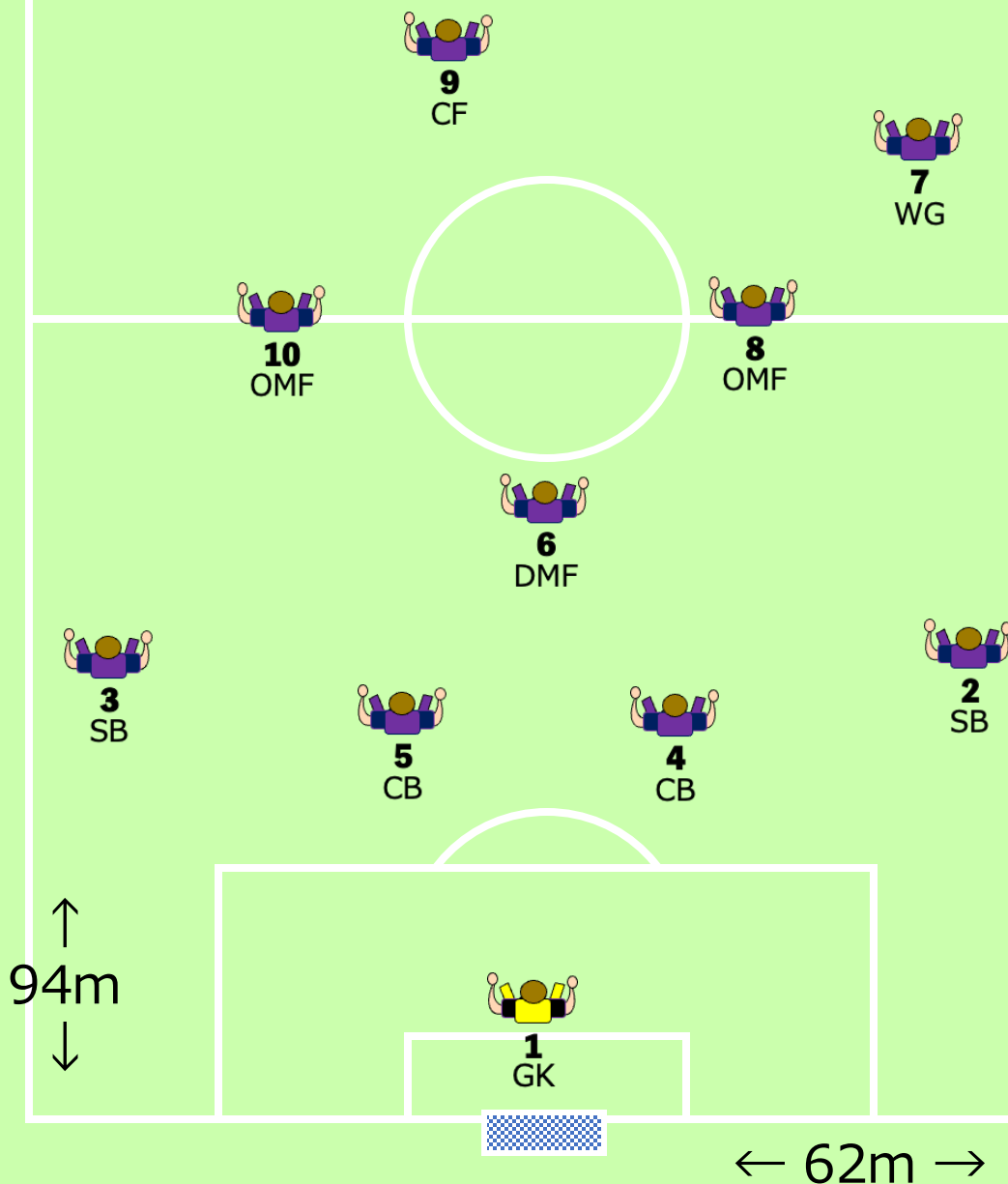
ペナルティエリア
サイズ

16.5m×40.32m

ゴールサイズ
一般7.32×2.44



105m



↑
94m
↓

← 62m →



指導者・選手の皆様へ メッセージ

少人数制ゲームは「制限」ではなく「可能性の増幅」です。
ポジションの数を減らしても役割の「質」は保てます。
大人も子どもも「密度の濃い経験」を少人数で実現できます。
狭いスペースでの判断・連携・個性の発揮こそが、未来の11人制につながります。

少人数制は「選手に判断機会とプレー回数を与える貴重な手段」です。
狭いスペースでも「個の成長・チームの理解」は深められます。

また、大人の方々が週末の楽しみにも活用できる事を確信しています。

東京都の特色（選手数多い・グラウンドは少ない）を活かした**サッカー普及と質の向上**をともに目指しましょう。

僕たち私たちは



©2025 TOKYO FA 次への扉

私たち僕たちは
サッカーを楽しみたい
スポーツを楽しみたい



僕たち私たちは
サッカーをプレーすることが楽しみ
友達とプレーすることが楽しみ



私たち僕たちは
サッカーをやることがハッピー
サッカーをやることがウエルビーイング

東京合言葉は
Happy Life
with Football in TOKYO



©2025TOKYO FA 次への扉



東京 狭小 蹴球 物差



TOKYO SSG

～東京 地の利を生かした サッカー～

東京FAカタログ



技術委員会から 暑い夏☀だからこそ の提案

楽しくサッカーを！ インクルーシブ な コミュニティ

選手・応援者・運営者

みんなで

スマイル・ピッチ

サッカーで築くウェルビーイング

個人や社会の良い状態

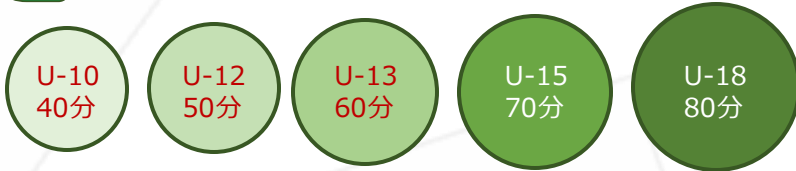
多種目との出会い
ダンス
スケートボード
クライミング...

オフ期間を創出しよう
家族との触れ合い
オフ期に
身体的成長するかな

室内フットサル
楽しもう

提案1

トレーニング持続時間



提案2

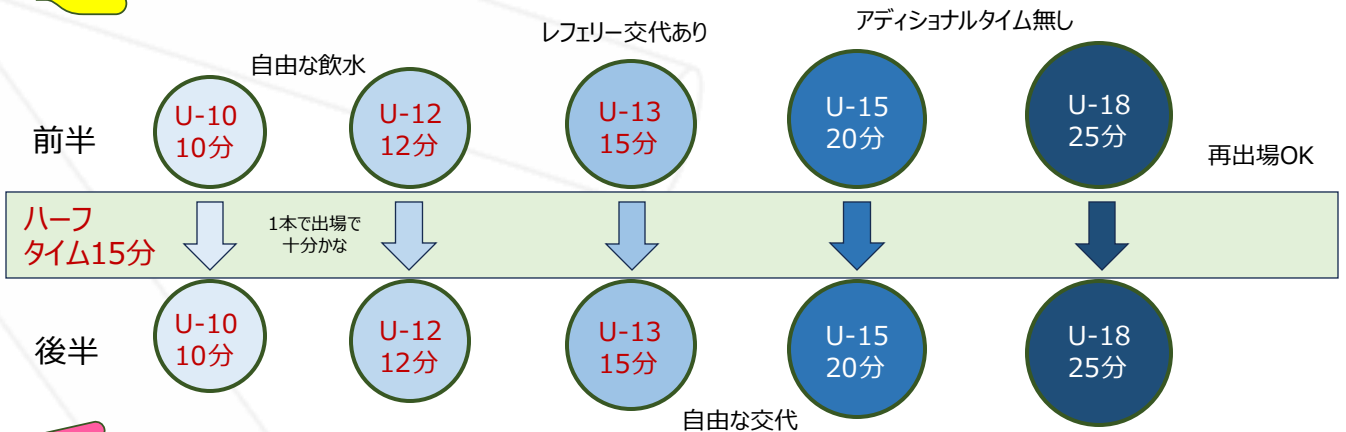
トレーニング開始終了時間



提案3

トレーニングマッチ/フェスティバル・レギュレーション

試合時間/ 1人当たり



提案4

暑熱下でのサッカー活動安全宣言をしよう

WBGT測定値31以上は活動しません!

WBGT31以上が想定される
時間帯/場所での
活動はプランニングしません!

あと1本、もう1回..
これをしない!

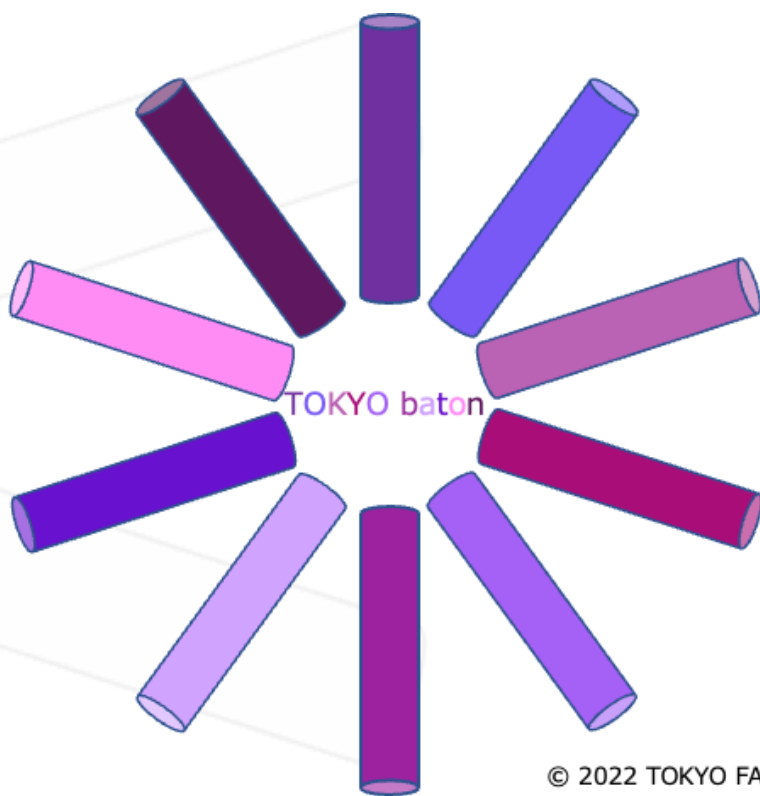
雷雨豪雨に最大限の注意をします!



TOKYO Soccer Safety



©2025TOKYO FA 次への扉



© 2022 TOKYO FA

2025年10月1日
公益財団法人 東京都サッカー協会
技術委員会