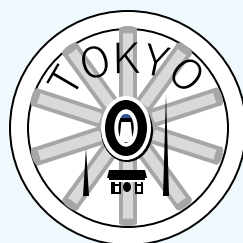




©2025TOKYO FA 次への扉



東京 子供 蹴球 物差

5歳～13歳

TOKYO SSG

～子供達のサッカー～

東京FAカタログ

[次ページ](#)

ジュニア年代スモールサイドゲーム



©2025TOKYO FA 次への扉

インデックス

p1	表紙
p2	インデックス
p3	レコメンデーション
p4	レコメンデーション、メッセージ
p5	東京合言葉
p6	ゲームオーガナイズ共通フィロソフィー
p7	オーガナイズ一覧
p8	U-5～6年代の特徴
p9	U-5～6 スモールサイドゲーム・オーガナイズ
p10	U-7～8 スモールサイドゲーム・オーガナイズ
p11	U-9～10 スモールサイドゲーム・オーガナイズ
p12	U-11 スモールサイドゲーム・オーガナイズ
p13	U-12 スモールサイドゲーム・オーガナイズ
p14	U-13 ゲーム・オーガナイズ
p15	U-13 ピッチサイズ・ゴールサイズ拡大比率
p16	U-13 ピッチサイズ・ゴールサイズ拡大比率図
p17	U-13 選手からのメッセージ
p18	全年代共通するアイデア
P19	裏表紙
P20	技術委員会から 暑い★夏だからこそ の提案

レコメンデーション



©2025 TOKYO FA 次への扉

サッカー育成年代のゲームオーガナイズ：
楽しさと成長を両立する次への扉

なぜ、このゲームオーガナイズが必要なのか？
具体的なメリットと未来像

1. 子どもたちの「楽しい！」が、未来の可能性を広げる

「楽しい」という感情は、子どもたちが自ら継続し、成長していくための最も強力な原動力です。このゲームオーガナイズは、勝利至上主義に陥りがちな現代のサッカーにおいて、子どもたちが心からサッカーを楽しみ、自発的に学び、成長できる環境を提供します。

- ・サッカーがもっと好きになる！
- ・主体性が育ち、自分で考える力が身につく！
- ・失敗を恐れず、チャレンジする精神が養われる！

これらの経験は、サッカーの技術向上だけでなく、人間形成においても計り知れない価値をもたらします。

2. 指導者の「これでいいんだ！」を後押しする

多くの指導者が、子どもたちの成長を願いながらも、目の前の勝利に囚われたり、指導法に悩んだりすることがあります。このゲームオーガナイズは、指導者の皆様に明確な指針と自信を与えます。

- ・発育発達に合わせた最適なトレーニングを提供できる！
- ・子どもたちの成長段階に応じた声かけやアプローチができる！
- ・勝利だけでなく、成長を重視した指導の成果を実感できる！

このオーガナイズは、指導者の皆様が子どもたちの未来のために最善の選択をすることをサポートします。



3. 保護者の「安心」と「共感」を呼ぶ

保護者の皆様は、子どもたちが楽しんでサッカーに取り組む姿を見たいと願っています。このゲームオーガナイズは、保護者の皆様に「この環境なら安心して子どもを預けられる」という確信を与えます。

- ・子どもたちが笑顔でサッカーに取り組む姿が見られる！
- ・心身ともに健全な成長が期待できる！
- ・将来にわたってサッカーを好きでいられる土台が作られる！

保護者の皆様がこの取り組みの価値を理解し、共感することでサッカークラブでの導入がより加速すると思います。

「子どもたちの笑顔が、サッカー界の未来を創る。私たちと共に、その一步を踏み出しましょう。」

「義務ではありません。しかし、未来への責任として。今、子どもたちに必要なサッカーを。」

メッセージ

このゲームオーガナイズは、単なるルールや指針ではありません。それは、子どもたちの「楽しい！」という輝きが、サッカーを通じて豊かな人間性を育み、将来の可能性を無限に広げるための羅針盤です。

東京都サッカー協会技術委員会が提唱するこの新たな指針は、日本のジュニアサッカーを次のステージへと導く、まさに「次への扉」です。

ぜひ、多くのクラブ、指導者、保護者の皆様に、この新しい「楽しいサッカー」を体験していただき、子どもたちの明るい未来を共に築いていけることを心より願っております。

このゲームオーガナイズが、東京のサッカー界に大きな変化をもたらすことを期待しております。

僕たち私たちは



©2025 TOKYO FA 次への扉

どうやれば上手くなれるかを知りたい
どういうプレーが出来れば良いかを知りたい

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
サッカーをやるのがハッピー（ワイイ）
サッカーをやるのがウエルビーイング（ワクワク）

東京合言葉は
Happy Life
with Football in TOKYO

ゲームオーガナイズ 共通の育成フィロソフィー



©2025TOKYO FA 次への扉

楽しさの追求:

何よりもサッカーを「楽しい」と感じる経験が、継続的な成長の原動力となります。

個人のスキルアップ:

ボールタッチ回数を最大化し、1対1の攻防機会を増やすことで、基礎技術と局面打開能力を養います。

状況判断力の向上:

常に変化するゲーム状況の中で、選手自身が最適なプレーを選択・実行する能力を育みます。

多角的な経験:

様々なポジションを経験することで、サッカー全体を理解し多様な状況に対応できる能力を養います。

失敗を恐れない挑戦:

成功だけでなく、失敗から学ぶ機会を与え、リスクを恐れずにチャレンジするメンタリティを育てます。

【ゲームオーガナイズ】とは
本レコメンデーションではピッチサイズ、ボールサイズ、人数、ポジションや試合時間など・・を指します。
詳細は7頁に記載

個の育成とサッカーを楽しむ環境作りを目指す上で、
 スモールサイドゲームはまさに理想的です。
 東京における育成年代の現状を踏まえ、U-5からU-13までの
 各年代に適したスモールサイドゲームのオーガナイズを提言します。

項目	U-5,U-6	U-7,U-8	U-9,U-10	U-11	U-12	U-13
学年	年中年長	小学1-2年	小学3-4年	小学5年	小学6年	中学1年
対戦人数	自由 遊び 楽しい	3対3 4対4	4対4 GKなし 5対5 GKあり	7対7 8対8	8対8	11対11
ピッチサイズ 縦×横		20m×15m 30m×20m	30m×20m 45m×26m	50m×35m 68m×50m	60m×42m ~ 68m×50m	83m×58m (4-6月) 94m×62m (9~10月) 105m×68m (11月以降)
ボールサイズ	3号球 空気圧低め	3号球or4号球 空気圧低め	4号球 空気圧低め	4号球	4号球	5号球
ゴールサイズ 横×高	コーンゴール ミニゴール	コーンゴール ミニゴール1.5m	フットサルゴール 3m×2m	少年用ゴール 5m×2.15m	少年用ゴール 5m×2.15m	一般用ゴール 2.4m×7.32 m
試合時間	3-5分程度	8分ハーフ 16分	12分ハーフ 24分	15分ハーフ 30分	20分ハーフ 40分	35分ハーフ 70分
ゴールキーパー 有無	なし、または 全員キーパー	なし、または誰 でもGK	なし、またはロー テーションGK	あり（専任また は交代制）	あり（専任また は交代制）	あり
アウトオブプレー タッチライン再開	コーチ配球 自由	ドリブルイン キックイン コーチ配球	スローイン キックイン	スローイン	スローイン	スローイン
アウトオブプレー コーナーキック	コーチ配球 自由	ドリブルリスタート キック	キック	キック	キック	キック
反則後 再開	コーチ配球 自由	ドリブル キック	キック	キック	キック	キック
オフサイドルール	なし	なし	オフサイドライン 設定	オフサイドライン または正規ルー ル	正規ルール	正規ルール
レフェリー	なし、 コーチコントロール	なし、 セルフジャッジ または1人制	なし、 セルフジャッジ または1人制	1人制	1人制推奨 3人制	3人制
ポジション	自由	自由	2ライン 全てを経験	3ライン 全てを経験	3ライン 全てを経験	4~5ポジ ション経験



U-5～U-6

幼稚園年中～年長



**サッカーの楽しさを最大限に引き出し、
ボールにたくさん触れる機会を作ることに重点を置きます。**

【最優先】

- 体を動かす楽しさ
- ボールに触れる楽しさ
- 友達と一緒に行動する楽しさ

【幼稚園児の特徴】

- 好奇心旺盛：**一つのことに集中し続けるより、様々な刺激に興味に移りやすい。
- 集中力の持続が長くない：**どんなに楽しくても途中で飽きてしまうこともあります。

【ルールは・・・】

- 幼稚園児にとって
サッカーは「スポーツ」というよりも「遊び」

【オーガナイズ】

- 人数：**5対5や8対8など、人数を増やし、複数人の味方がいる状況。
- コーチ役割：**ゲームに参加するなどスムーズにプレーできるようサポートできます。
- ボール：**1～3個のボールを同時に使うことで、ボールに触れる機会を確保、飽きさせない工夫ができる。
- ゴール：**コーンゴール、ミニゴール。厳密なゴールにこだわる必要はありません。
- ルール：**「ゴールに入れる」といった基本的なルール以外は、あまり細かく決めない。
- 試合時間：**短く子どもたちの集中力が切れてきたら別の活動に切り替える。
- コーチング：**「ナイスシュート！」「よく走ったね！」など、結果だけでなく、頑張った過程を褒めて子どもたちの自己肯定感を高めましょう。



U-5～U-6

幼稚園年中～年長



**サッカーの楽しさを最大限に引き出し、
ボールにたくさん触れる機会を作ることに重点を置きます。**

項目	U-5,U-6
学年	幼稚園/保育園 年中～年長
対戦人数	5対5～8対8程度 子供達の様子に合わせて
ピッチサイズ縦×横	子供達の様子に合わせて 楽しく遊べるサイズ
ボールサイズ	3号球 (空気圧低め)
ゴールサイズm	コーンゴール、ミニゴール1m程度
試合時間	3～5分程度 子供達の様子に合わせて
ゴールキーパー有無	なし、誰でもキーパー
アウトオブプレータッチライン再開	コーチ配球、自由
アウトオブプレーコーナーキック	コーチ配球、自由
反則後再開	コーチ配球、自由
オフサイドルール	なし
レフェリー	なし、コーチがコントロール
ポジション	自由

フルピッチでオーガナイズすると

サイズも人数もボールの数も
子供達の様子に合わせて、
楽しく遊べる設定をコーチが
作り上げてください

ぜひコーチも一緒にプレーを！



U-7～U-8

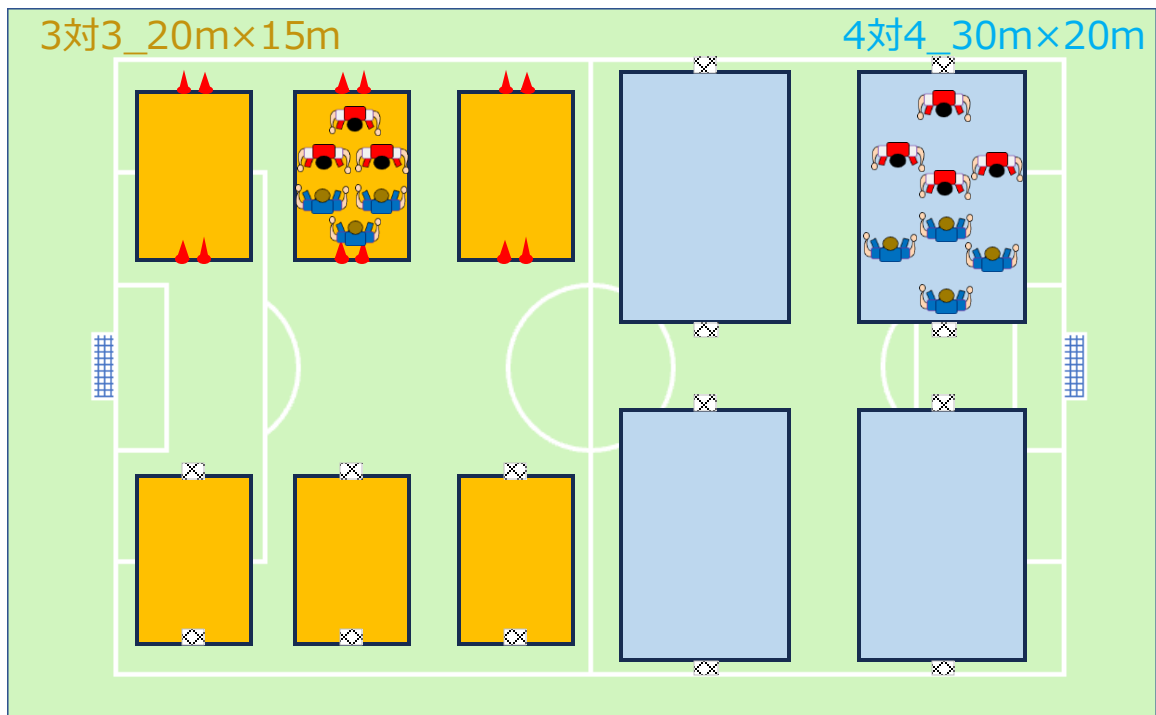
小学1年～2年生



ボールコントロールの基礎と、簡単な状況判断の芽生えを促します。

項目	U-7,U-8
学年	小学1-2年
対戦人数	3対3、4対4
ピッチサイズ縦×横	20m×15m、30m×20m
ボールサイズ	3号球or4号級 空気圧低め
ゴールサイズm	コーンゴール、ミニゴール1.5m程度
試合時間	8分ハーフ 1試合16分 (暑熱下_5分ハーフ)
ゴールキーパー有無	なし、またはローテーションGK
アウトオブプレータッチライン再開	ドリブルイン、キックイン、コーチ配球
アウトオブプレーコーナーキック	ドリブルリスタート、キック
反則後再開	ドリブル、キック
オフサイドルール	なし
レフェリー	なし_セルフジャッジまたは1人制
ポジション	自由

フルピッチでオーガナイズすると





U-9～U-10

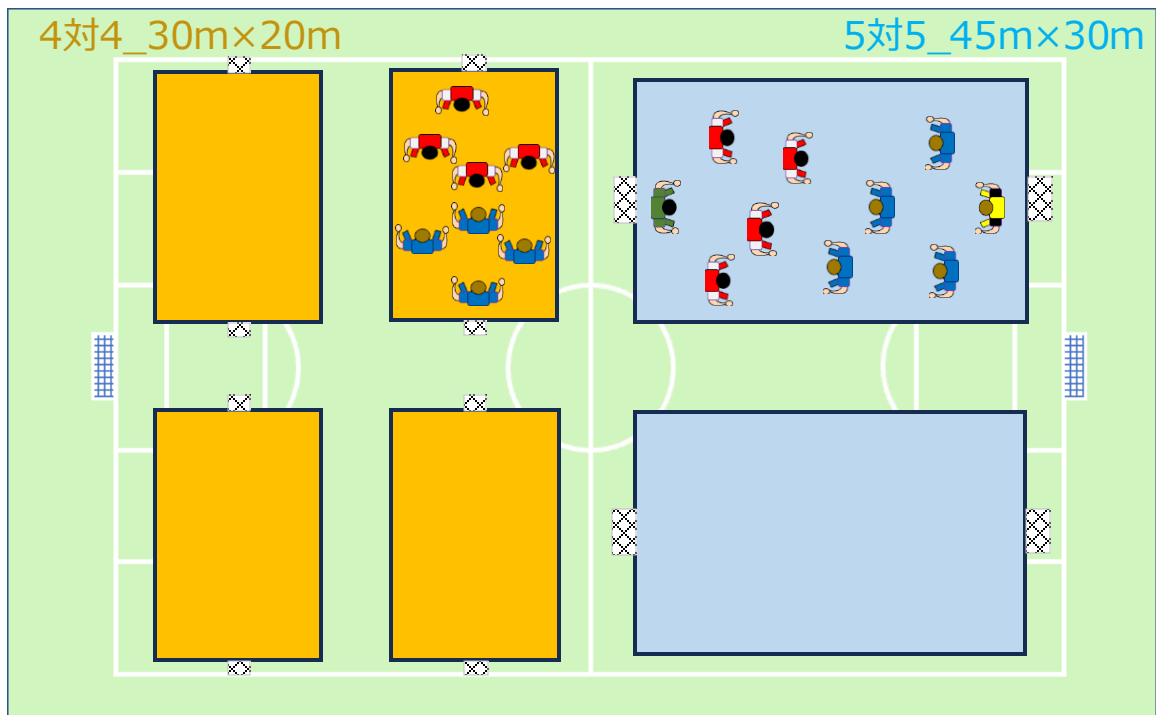
小学3年～4年生



個人戦術の基礎と、簡単なグループでの関わりへの意識付けを行います。

項目	U-9,U-10
学年	小学3-4年
対戦人数	4対4 GKなし、5対5 GKあり
ピッチサイズ縦×横	30m×20m、45m×26m
ボールサイズ	4号球 空気圧低め
ゴールサイズm	フットサルゴール_3m×2m
試合時間	12分ハーフ 1試合24分 (暑熱下_8分ハーフ)
ゴールキーパー有無	なし、またはローテーションGK
アウトオブプレータッチライン再開	スローイン、キックイン
アウトオブプレーコーナーキック	キック
反則後再開	キック
オフサイドルール	オフサイドライン設定
レフェリー	なし_セルフジャッジまたは1人制
ポジション	2ライン全てを経験

フルピッチでオーガナイズすると





U-11

小学5年生



8人制へのスムーズな移行を見据えつつ、個々のスキルとグループでの連携をさらに深めることを目指します。

項目	U-11
学年	小学5年
対戦人数	7対7,8対8
ピッチサイズ縦×横	50m×35m、68m×50m
ボールサイズ	4号球
ゴールサイズm	少年用ゴール_5m×2.15m
試合時間	15分ハーフ 1試合30分 (暑熱下_10分ハーフ)
ゴールキーパー有無	あり (専任または交代制)
アウトオブプレータッチライン再開	スローイン
アウトオブプレーコーナーキック	キック
反則後再開	キック
オフサイドルール	オフサイドラインまたは正規ルール
レフェリー	1人制
ポジション	3ライン全てを経験

フルピッチでオーガナイズすると





U-12

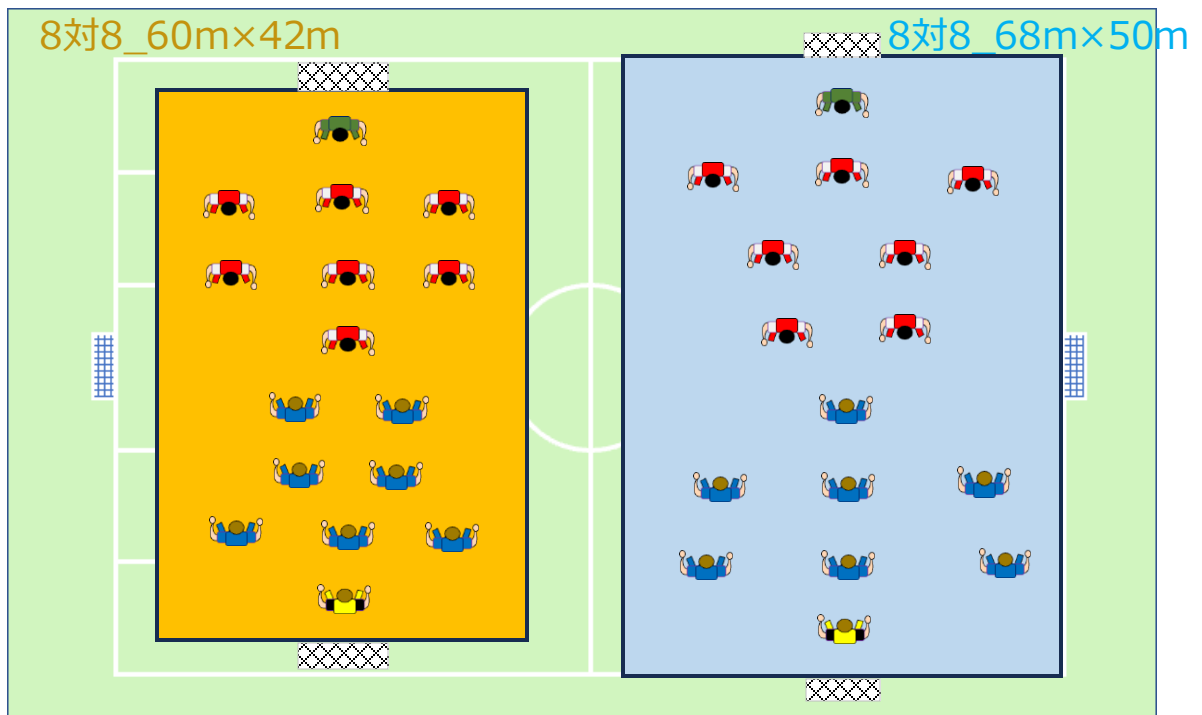
小学6年生



8人制への適応と個人・グループ戦術の理解を目指します。

項目	U-12
学年	小学6年
対戦人数	8対8
ピッチサイズ縦×横	60m×42m～68m×50m
ボールサイズ	4号球
ゴールサイズm	少年用ゴール_5m×2.15m
試合時間	20分ハーフ 1試合40分（暑熱下_12分ハーフ）
ゴールキーパー有無	あり（専任または交代制）
アウトオブプレータッチライン再開	スローイン
アウトオブプレーコーナーキック	キック
反則後再開	キック
オフサイドルール	正規ルール
レフェリー	1人制を推奨、3人制
ポジション	3ライン全てを経験

フルピッチでオーガナイズすると





U-13

中学1年生

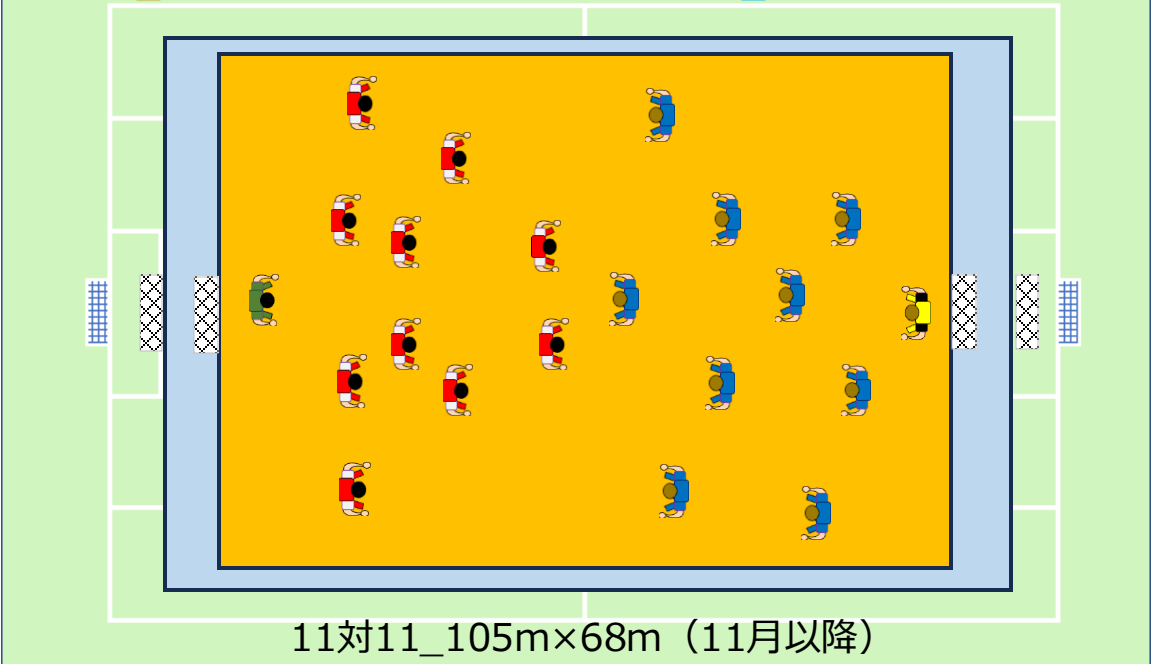


11人制への準備と技術・戦術に加えフィジカル・メンタルでの成長を目指します。

項目	U-13
学年	中学1年
対戦人数	11対11
ピッチサイズ縦×横	83m×58m (4-6月) 94m×62m (9~10月) 105m×68m (11月以降)
ボールサイズ	5号球
ゴールサイズm	一般用ゴール_2.4m×7.32m
試合時間	35分ハーフ 1試合70分 (暑熱下_15~20分ハーフ)
ゴールキーパー有無	あり
アウトオブプレータッチライン再開	スローイン
アウトオブプレーコーナーキック	キック
反則後再開	キック
オフサイドルール	正規ルール
レフェリー	3人制
ポジション	4~5ポジション経験

11対11_83m×58m (4~6月)

11対11_94m×62m (9~10月)



11対11_105m×68m (11月以降)



大人が考えてあげましょう

U-12最終日 3月31日

ピッチサイズ 68m×50m_少年サイズ
 ボールサイズ 20.5cm 重さ350~390g_4号球
 ゴールサイズ 5m×2.15m_少年ゴール

U-13初日 4月1日

ピッチサイズ 105m×68m_一般サイズ
 ボールサイズ 22cm 重さ410~450g_5号球
 ゴールサイズ 7.32m×2.44m_一般ゴール

U-12とU13 比率

ピッチサイズ	68m→105m...	1.55倍
	50m→68m...	1.37倍
ボールサイズ	20.5cm→22cm...	1.07倍
ボール重さ	350g→410...	1.18倍
ゴールサイズ横	5m→7.32m...	1.46倍
ゴールサイズ高さ	2.15m→2.44m...	1.14倍
ゴール面積	10.75m ² →17.86m ² ...	1.66倍

私たち、僕たちは明日から（3月31日→4月1日）中学生になるけど、身長も体重も筋力もサッカー知識も1日では全く変わらないよ。

大人で例えると

ピッチサイズ
 $105m \times 1.55 = 162.75m$
 ゴールサイズ
 $10.7m \times 2.78m$



大人が考えてあげましょう

前頁の割合を図示



少年用ゴール
5m×2.15m

大人で例えるピッチサイズ
162m×93m

一般用ゴール
7.32m×2.44m

大人で例えるゴールサイズ
10.7m×2.78m

僕たち私たちは、明日から中学生 これから成長期を迎えます



©2025TOKYO FA 次への扉

私たち私たちは
サッカーを楽しみたい

僕たち私たちは
少しずつ大きくなります
少しずつ遅くなります

私たち私たちは
今日よりも明日の方が上手になりたい
春より夏の方が上手になりたい

でも、いきなりは出来ない
ゆっくり..
でも確実に上手くなります

小学6年生 中学1年生



小学6年

中学1年

全年代に共通する重要なアイデア



©2025TOKYO FA 次への扉

楽しさの追求：

何よりも子どもたちが「楽しい」と感じる事が大切です。
勝敗にこだわりすぎず、チャレンジを称賛しましょう。

自由な発想：

指示を出しすぎず、選手自身が考え、判断する機会を最大限に与えましょう。

ポジション・ローテーション：

ポジションを固定せず、全員が様々な役割を経験できるようにローテーションを取り入れると、多様な視点とスキルが育まれます。(ポリバリエント、マルチポジションプレイヤー)

コーチングの質：

指導者は常にポジティブな声かけを心がけ、失敗を恐れずに挑戦できる環境を作ることが重要です。

複数ボールの活用：

U-5～U-8年代では、練習によっては、複数のボールを同時に使って、より多くのボールタッチと状況判断を促すことも効果的です。
これらのオーガナイズは、個々の技術向上だけでなく、サッカーを通じて得られる達成感や協力することの喜びを育み、最終的に「サッカーを楽しむすべての人が幸せになれるゲーム環境」へと繋がるはずです。



東京 子供 蹴球 物差

TOKYO SSG

～子供達のサッカー～

東京FAカタログ



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...



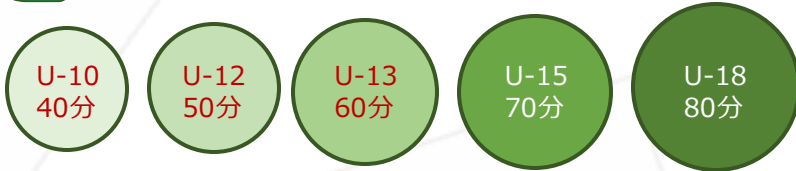
オフ期間を創出しよう
家族との触れ合い
オフ期に
身体的成長するかな

室内フットサル
楽しもう



提案1

トレーニング持続時間



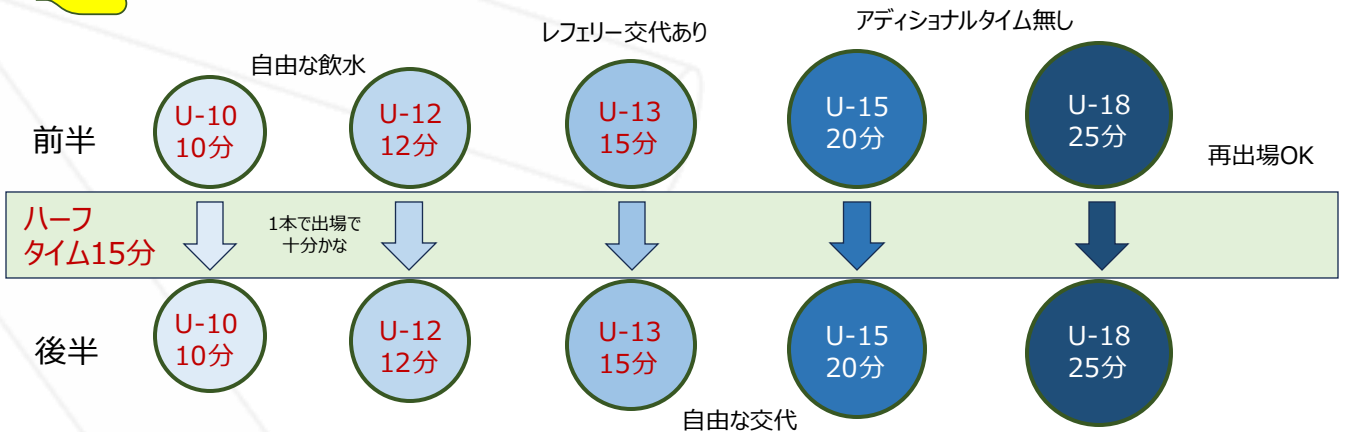
提案2

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!**

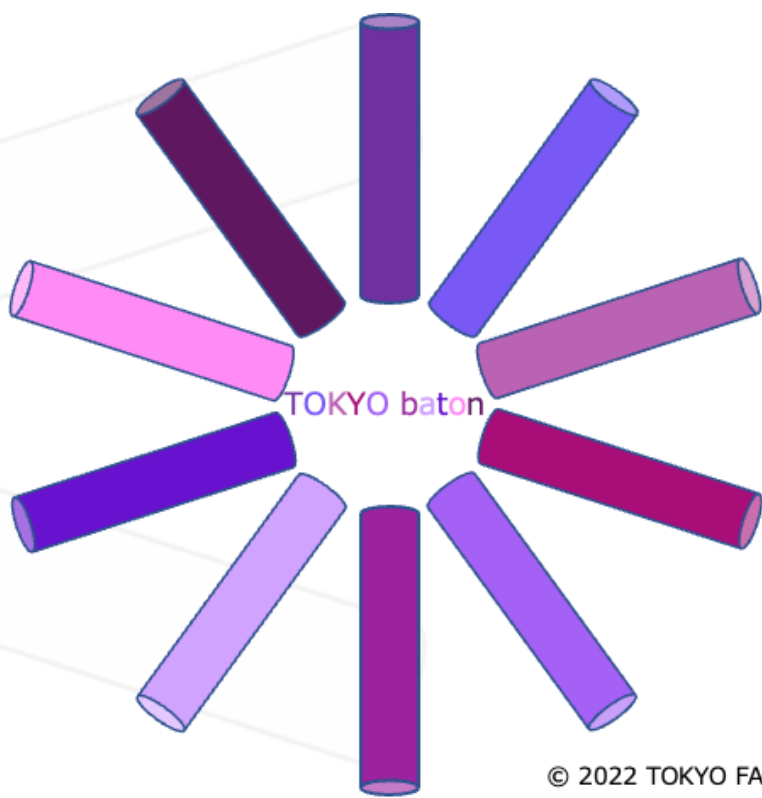


あと1本、もう1回..
これをしない!

雷雨豪雨に最大限の注意をします!



TOKYO Soccer Safety



© 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