



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

【2024/8/1改訂版】

2024年8月1日

発行元：公益財団法人日本サッカー協会



発祥地英国の競技規則をベースに作成

英国を中心に世界に広がっ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、急速に広まって行きましたが、各地で独自のルールが作られ、混在していきました。現在ではかなり集約されていますが、まだいくつかのルールが存在しています。JFA推奨ルールの今回の改訂では、英国のWalking Football Association(WFA)の競技規則をベースとしています。

日本におけるルールの考え方

ウォーキングフットボールは、英国では50歳以上の方々を中心に楽しまれています。日本では誰もが参加できるユニバーサルなスポーツとして普及したいと考え、日本独自の修正や追加をしています。

<ルール作成における考え方>

- イングランドのWFAが発行するウォーキングフットボール競技規則をベース
- 誰もがプレーできて楽しめる場の基準として作成
- 日本において使用されている施設や用具を流用しやすいように設定
- 誰もが安心・安全にプレーできるように設定

本ルールで誰でも楽しめる環境を広めていく一方で、世界大会ルールのような競技性の高いルールでの試合を望む声もあります。こちらについては、世界大会ルールのベースとなっているWFA競技規則によりゲーム環境を創造していくことを考えています。

前ルールからの変更点

- ① ピッチ基準サイズ30m×20mの人数制を6人制から5人制に変更
- ② ペナルティエリアをゴールエリアに名称変更し、形状を長方形から半径4mの半円に変更
- ③ フットサル4号球をフロア/クレイ用とし、天然芝/人工芝用にサッカー4号球を追加
- ④ 速足を禁止 ※目安として120～130bpm(1秒間に2歩程度)のテンポでの歩きを速さのMaxとする
- ⑤ ペナルティキック(PK)のスタート位置をPKマークから1m後方とし、キックまでの歩数を制限なしとする(現在はワンステップのみ)
- ⑥ 「ゴールキーパー(GK)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ない。」を削除し、GKと同チームの選手とのパス交換は何度でも可能とする。但し、遅延行為とみなされた場合は反則となる

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

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る。

1. ルールの精神

ウォーキングフットボールのルールの精神は、すべての試合が参加者の年齢、性別、能力を十分に考慮して安全に行われるようにすること。したがって、すべての参加者がその精神を理解し、行動することが望まれる。

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らない。
- ウォーキングの定義： 片方の足が常に地面に接地している状態で歩くこと
- 速足禁止 ※目安として120～130bpm(1秒間に2歩程度)のテンポでの歩きを速さのMaxとする

3. オフサイド

オフサイドなし

4. チームの人数

5人制(選手:5人、交代要員:最大5人)

5. 交代

交代自由(再入場可)

6. ピッチサイズ

- タッチライン(縦): 30m
- ゴールライン(横): 20m

7. ゴールエリアとペナルティーマーク

- ゴールエリア: ゴールポストの中間点から半径4mの半円
- ペナルティーマーク: ゴールポストの中間点から縦に4mの地点

8. 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

9. ボール

- 天然芝/人工芝: サッカー4号球
- フロア/クレ: フットサル4号球

10.試合時間

- プレー時間： 前半・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。
- ロールインはアンダースロー(下投げ)で行わなければならない。
- ボールはタッチラインの外側で静止していなければならない。
- 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らない。

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。
- 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ゴール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する。
- ロールインはアンダースローで行わなければならない。

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る。
- 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らない。

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)で行う。
- 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う。
 - ・ 反則が起きた場所が相手チームのゴールエリアから3m未満の場合、その場所から最も近いゴールエリアのラインから3m離れた地点で行う。
 - ・ ゴール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る。
- ボールは静止していなければならない、キッカーは他の選手がボールに触れるまで、再び触れてはならない。
- 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らない。

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う。
- ペナルティーキックはペナルティーマークの後方1m地点からスタートし、歩数の制限はない。
- 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らない。
- ペナルティーキックにより勝敗を決する場合は、3人ずつで行う。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う。

16.ゴールキーパー

- ゴールキーパーはゴールエリアを故意に出てはならない。
- ゴールキーパーはゴールエリア内にボールを6秒を超えて留めることはできない。
- 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る。
- 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ない。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らない。

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る。
 - ・ 走るまたは速足で歩く
 - ・ 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(ゴールキーパーを除く)
 - ・ 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る。
- ・ ゴールエリア内で、6秒を超えてボールを保持したり静止させたりする
 - ・ ボールが高さ制限を超える
- ※この場合は、違反が発生した場所に最も近いゴールエリアから3m離れた地点からの間接フリーキックとなる。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る。この場合はゴールクリアランスでプレーを再開する。
- 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る。
- ・ 守備側の選手が故意に自陣のゴールエリアに入る
 - ・ ゴールキーパーが故意に自陣のゴールエリアを出る
 - ・ 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)で行う。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する。

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のこと。
- 試合に1名または2名を配置する。
- 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する。
 - ① リスペクトやフェアプレーの精神に基づき、選手に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**または速足である**く
 - ・ 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る。

<変更>

- ボールの種類
- ピッチサイズ
- ゴールエリアのサイズ
- 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

改訂日:2024年8月1日

<お問い合わせ先>

公益財団法人日本サッカー協会

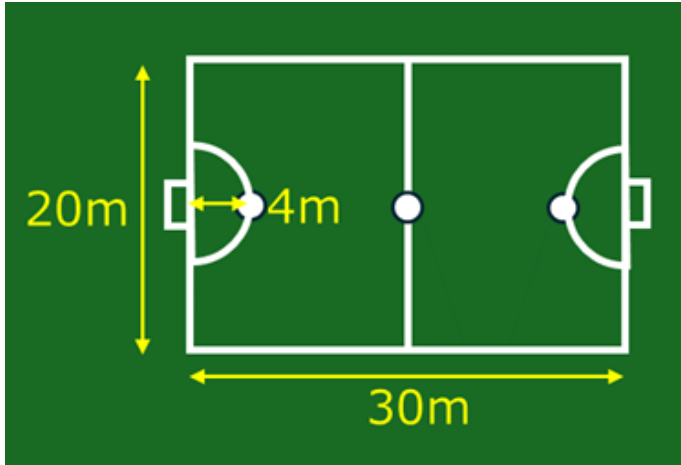
47FA・加盟団体・普及普及部

ウォーキングフットボール担当

e-mail: jfa_walkingfootball@jfa.or.jp

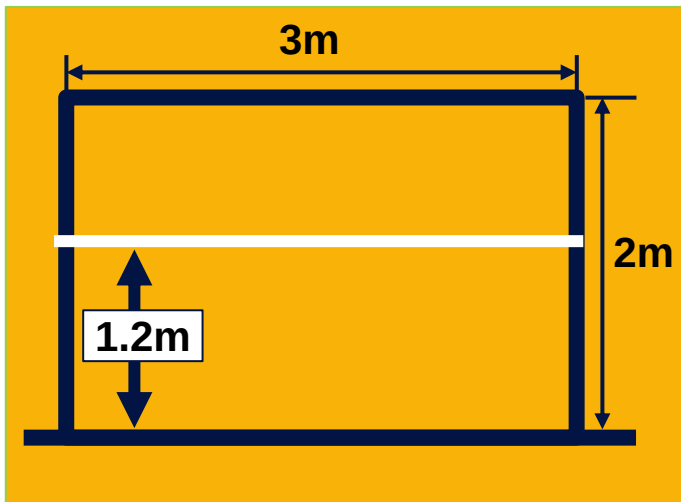
付録

ピッチの作り方



- ラインが引けない場合は、マーカーコーンやフラットマーカー等で対応。
- 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。

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。
- ゴールを倒しても安全であれば倒して高さを低くする。

フットサルゴールやハンドボールゴールがない場合、

- 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。



JFAウォーキングフットボール

WALKING
FOOTBALL