

JFA シニアウォーキングフットボールカップ 2026 in 静岡

ルールブック

FIWFA Laws of the Game 2026 Edition 準拠

1. 競技規則の基本事項(FIWFA LOTG 2026)

● ピッチ・ゴール・人数

ピッチサイズ	幅 30m × 長さ 40m
ゴールサイズ	フットサルゴール(3m×2m)使用
ゴールエリア	半円形。ゴール中央から半径 5m
PK マーク	ゴール中央から 6m 地点
競技者数	6 人制 ※ 試合中 4 名を下回ると試合放棄。但しシンビン中の選手は減数しない。
交代	● 交代は AR に申告し、プレー停止時に R が承認し入場 ● 再入場可 ● 一度に交代できるのは 3 人 ● ハーフタイムでの交代は後半開始前に AR が人数を確認。 ● ベンチの選手はビブスを着用する等、プレーヤーと色別する

● ウォーキングの定義

常に片方の足が地面に接地していること。

前進する脚が伸びた状態で両足が瞬間的に接地する歩行動作。

⚠ 走り・速足の判定(最重要)

- 走る・ジョギング・スキップ・カニ歩き(crabbing)はすべて反則
- ボールなし・ボールありを問わず適用(GK 含む)
- 走りと判断した場合:間接 FK。DOGSO 成立時はレッドカード+PK
- 判断の主権はレフェリーにある

⚠ 速足のファウル(速いステップ)【追加】

- 特にボールをプレーしようとする際、すなわち、ボールを止める、運ぶ、プレー方向を変える、キックの際に足を合わせる、あるいは目の前の相手を抜こうとする、疑似動作(フェイント)をするような場合に、細かいステップを素早く踏むことは、走りまたは速歩とみなしファウルの対象とする。

この場合、多くは 120~130bpm(1 秒間に 2 歩)よりも速くなっており、160~180bpm(1 秒間に 3 歩)あるいはそれ以上になっている。

● ボールの高さ制限

ボールの高さ	2m(ゴールのクロスバーの高さ)
判断基準	ボール全体が高さの基準を超えた場合に反則
判断の主権	レフェリーが単独で判断

【例外:反則にならないケース】

- GK がセーブした際の勢いでボールが頭高を超えてピッチ内に入った場合 → ボールデッド、GK 保持
- ゴールフレームに当たって高さを超えてピッチ内に入った場合 → ボールデッド、GK 保持
- GK のセーブで頭高を超えたボールが直接ゴールに入った場合 → ゴール認定
- GK のセーブで頭高を超えた後、ピッチ外に出た場合 → コーナーまたはキックインまたはロールインで再開

2. 反則と処置

● 間接 FK

反則・行為	処置	備考
走る・速足・ジョギング・スキップ・カニ歩き	間接 FK	ボール保有の有無問わず。GK 含む ※シンビン対象
ヘディング(FP)	間接 FK	※シンビン対象
ボールを頭の高さ以上に蹴る・投げる	間接 FK	例外規定あり(上記【例外:反則にならないケース】参照) ※シンビン対象外
身体的接触(チャージ・押す・肩当て)	間接 FK	※シンビン対象
後方・真横からのタックルまたはアプローチ(接触なしでも)	間接 FK	相手の視野の範囲(肩のライン)からのみ許可 ※シンビン対象
ボール保持者が身体の一部を使って相手を押してキープ	間接 FK	※シンビン対象
スライディングタックル・スライディングブロック	間接 FK	※シンビン対象
地面に倒れた状態でのプレー(GK 除く)	間接 FK	※シンビン対象外
手でボールをプレー(FP)	間接 FK	GK のエリア内除く ※シンビン対象
遅延行為(FP と GK の不必要なバックパス繰り返し等)	間接 FK(ゴールエリア 3m 外地点)	R が遅延行為と判断した場合 ※シンビン対象
暴言・侮辱的言動	間接 FK + BC or RC	状況により直接 RC
シンビン対象外の反則の繰り返し	間接 FK	※シンビン対象になる場合あり

● PK

反則・行為	処置	備考
ゴールエリアへの守備側 FP 侵入(勢い余った場合除く)	PK	守備側 FP が自陣エリアに入った場合 ※ゴールエリアのラインはゴールエリアに含まれるためライン上のボールを触っても PK となる。
GK のゴールエリア外出(故意)	PK	勢いで出た場合かつボール未保持は除く
GK のエリア外でのボール保持・プレー	PK	
GK が故意にヘディング(エリア内・得点阻止)	RC + PK (DOGSO)	故意にゴールを阻止した場合

3. シンビン(ブルーカード)

● シンビン発動条件

累積 3 回	走り・反則・またはその組み合わせが 3 回でブルーカード提示
即時 BC(累積なし)	不服従・危険なプレー・悪質なファウル
BC 後に再び 3 回累積	2 枚目の BC → 続けて RC(退場)
BC 後に再び即時 BC	続けて RC(退場)

● シンビン(ブルーカード)

一時退出	● 20 分以内のゲーム(前後半 10 分×2): 2 分間 ● 20 分超のゲーム: 試合時間の 10% → プレリーグ(前後半 20 分=40 分): 4 分間 ※ハーフタイムをまたぐ場合: 残り時間は後半から継続(タイマーに注意)
シンビン中の違反行為	退場(交代不可)

4. レッドカード・DOGSO(明白な得点機会の阻止)

● レッドカード発動条件

危険・悪質なプレー(Serious Foul Play)
脅迫・侮辱・暴言(選手・交代要員・コーチ等スタッフ含む)
シンビン中の違反
BC2 枚目受領後
DOGSO(下記参照)

● DOGSO の判定基準(4 つの D)

Defenders (守備人数)	ファウルした選手以外にゴールとの間にいる守備者が最大 1 人(通常 GK のみ)
Distance to ball (ボールへの距離)	攻撃者がファウル時にボールを継続してプレーできる距離にいること
Distance to goal (ゴールへの距離)	攻撃者がゴールに近い位置にいること(相手エリアの半分程度入った場所)
Direction (進行方向)	攻撃者がゴールに向かって前進していること(コーナーや横向きは対象外)

4 つすべてが成立した場合 → RC + PK

🔗 DOGSO の例外(FIWFA 2026)

- GK がエリア外でボールを保持・プレー → PK(DOGSO ではない)
- 守備側 FP が故意に手でゴール阻止 → ゴール認定 + ファウルカウントの累積

●レッドカード

退場	フィールドから退場(ベンチには入れない)
懲罰	次試合の出場停止

5. ゴールキーパー(GK)に関するルール

ゴールエリア	GK はエリア内でプレー。故意の離脱は PK (勢いで出た場合かつボール未保持・未プレーは例外)
ボール配球	● インプレー中はロールイン or グラウンドからのキック ● ドロップキックボレー不可
両足ジャンプ	● セーブ時の勢いで両足が離れるのは OK ● ボールに触れるために意図的に両足が離れた場合は PK
ハイボール (セーブ後)	● エリア内でキャッチ → プレーオン ● ピッチ内に戻った → GK からリスタート(キックイン) ● タッチラインを越えた → 相手チームのキックイン or ロールイン ● ゴールラインを越えた → 相手チームの CK
バックパス	● 無制限のバックパス可。ただし遅延行為は間接 FK ● 手で捕球可能
ボール保持時間	● 8 秒まで

	※8 秒を超えた場合は GK の至近のゴールエリアから 3m 後方から相手チームの間接 FK
得点	GK の得点は認められない。相手 GK がボールを保持してリスタート

6. リスタートのルール

● 間接 FK

- すべての FK は間接(直接シュートによる得点は不可)
- 反則発生場所がゴールエリア 3m 未満の場合は至近のゴールエリアから 3m 外の地点
- 相手チームの選手は 3m 以上離れる
- キッカーはボール後方最大 1m からスタート、連続した歩行でアプローチ
- キック後、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
- エリア前壁(守備壁)に攻撃側選手が 1m 以内に立つことは不可
- クイック FK は R の合図不要(安全と判断した場合)

● PK

- PK マーク(ゴール中央から 6m)にボールを置く
- キッカーはボール後方最大 2m からスタート、連続した歩行でアプローチ
- GK は両ポスト間のゴールライン上に両足がついた状態で待機
- キッカー・GK 以外は全員ボール後方 3m 以上
- GK がキック前に前進 → セーブ・失敗時は蹴り直し
- R のホイッスル後にキック

【PK 方式による勝敗決定】

- 3 人ずつ蹴る。決着がつかない場合は 1 人ずつで決着がつくまで
- プレリーグ: 決勝のみ PK 方式で決着。3 位決定戦なし(プレリーグ打ち合わせ決定事項)

● ゴールキック

- 攻撃側選手によってボールがゴールラインを越えた場合、GK によるゴールキックで再開する
- ゴールキックはゴールエリア内のどの地点からでも行える
- ボールは静止していなければならない、GK はボール後方最大 1m からキック動作を開始できる
- GK がこの規則に違反した場合、レフェリーはプレーを停止しゴールキックをやり直す
- 相手選手が GK の配球を妨害した場合、GK はゴールエリア内どこからでもフリーキックで再開できる

● キックイン・コーナーキック

- すべて間接(直接ゴールまたは直接ゴールを狙うキックは不可)
- 相手チーム選手は 3m 以上離れる
- キッカーはボール後方最大 1m からスタート、連続した歩行でアプローチ
- ボールはライン上またはライン外側に静止していること

● ドロップボール

- ゲームを停止した時、どちらのチームが保持していたか判断困難な場合は、最後に触れた選手のチームに対して無競争でドロップ
- ゲームを停止した時、最後にボールを保持していたチームが明白な場合は保持していたチームに対して無競争でドロップ

● キックオフ

- コイントス勝者がキックオフまたはエンドを選択

- キックオフから直接ゴールは不可(相手に間接 FK)
- キックオフ時、相手チームは3m以上離れる

7. 用具・安全確認

使用ボール	軽量 5 号球
背番号	試合開始前にユニフォームまたはビブスに番号があり、同じ番号がないことを確認
試合用ビブス	ユニフォームの代わりにビブスを着用する場合、試合中は選手間でのビブス交換は不可
シンガード	必須。ソックスで覆われていること。医師の指示がある場合は免除可
アクセサリ	時計・ジュエリーの着用禁止。指輪はテープで覆うことで可
眼鏡	スポーツゴーグルを推奨。着用の責任は選手本人
帽子等	帽子やタオル等で頭を覆うことは可。但し安全確認要。