せきゆけんぽフットサル大会　競技規則

2026年11月29日（日）開催



◆はじめに

大会の開催にあたり、安全で誰もが楽しめるフットサル大会とするため、「せきゆけんぽフットサル大会　競技規則」を作成しております。

当大会競技規則については、参加されるすべての選手の方に事前にご理解いただき、大会の円滑な実施、ケガの防止などに努めていただきますようお願いいたします。

なお、当大会競技規則については、基本部分はFIFA規程「フットサル競技規則（2025/2026）」に準じており、一部、大会運営に必要な範囲において、せきゆけんぽ独自の追加ルールを設けております。

また、当大会競技規則に記載されていない事項は、FIFA規程「フットサル競技規則（2025/2026）」を適用することといたします。

・ＦＩＦＡ規程「フットサル競技規則（2025/2026）」

・日本サッカー協会ＨＰ（http://www.jfa.jp/laws/）

◆競技者

試合は各チーム5人以下の選手によって行われます。（うち1人はゴールキーパー）
各チーム5名以上10名以下のエントリーとします（女性の参加可）

大会当日の登録メンバー変更については、「欠員」は認めますが、「増員・入替等」の変更は不可とします。

事前に登録いただいたメンバーは全員にスポーツ保険が適用されます。
大会当日にケガをし、通院が必要になった場合は速やかに当組合までご連絡ください。
万が一、上記の変更期日までに登録されていない競技者が参加・ケガをした場合、スポーツ保険の適用外となります。あらかじめ、ご承知おきください。

◆必要な用具・装飾品について

① ユニフォーム	着用の場合は個人ごとの固定番号でお願いします。 ※ ユニフォームが揃わない場合は、せきゆけんぽでビブスを貸し出します。
② ソックス	すね当てを入れられるようにハイソックスでお願いします
③ キーパーグローブ	キーパーグローブは１チームにつき１セット、せきゆけんぽで用意します。
④ すね当て	すね当ては参加者各自でご用意ください。 すね当てについてはケガ防止のため、着用しないと出場できません。
⑤ シューズ	フットサルシューズまたは靴底がゴム、または類似の材質のスニーカー ※　サッカースパイク（ポイントスパイク）は禁止です。
⑥ ボール	練習・アップ用のボールは各チームでご用意ください。
⑦ メガネ等の装飾品	自己だけでなく他のプレーヤーの安全確保のためにも、ネックレス等のアクセサリーや腕時計、通常の眼鏡などの着用はご遠慮ください。眼鏡が必要な方は「球技用ゴーグル（バンド固定型）」の着用をお願いします。 ※眼鏡やヘッドギア類を着用してプレーされる方は、最初の試合開始前に審判員へ自己申告の上、チェックを受けてください（安全上の判断により着用をお断りする場合があります）。

◆選手の交代

最大5名まで同時に交代を行うことができます。

インプレー中、アウトプレー中にかかわらず、交代ゾーンを用いてフィールドプレイヤーもゴールキーパーも自由に交代できます。

ただし、交代でピッチ外に出る選手が完全にタッチラインを越えるまでは、交代で入る選手がピッチ内に入ることはできません。

交代して退いた選手は、その試合に再び参加することができます。

◆試合時間

予選グループリーグ	前・後半なしの７分（ハーフタイムなし）
決勝トーナメント	前・後半５分ずつの計１０分（＋ハーフタイム１分）

なお、大会運営の関係上、ボールがピッチの外に出た場合においても時計は止めません。
ただし、主審が特に必要と判断した場合のみ時計を止めることとします。

また、決勝トーナメントにおけるハーフタイムのインターバル時間は１分とします。

◆得点

ボール全体がゴールラインを越えたとき、1得点となります。

また、特別ルールとして、女性による得点は2得点となります。

◆勝利チーム

【予選グループリーグ】
試合中により多く得点したチームを勝ちとします。
両チームが同点または共に無得点の場合、試合は引き分けとなります。
リーグ戦順位に関しては勝点数・得失点差の多い順で決定します。
※勝ち 3P、引き分け 1P、負け 0P

【決勝トーナメント】
試合時間内に決着がつかない場合は、ＰＫ（両チーム3本、3本で決まらなければサドンデス）により、
勝利チームを決定します。
延長戦はございません。

◆キックイン

タッチラインを越えたとき、スローインではなく、キックインで競技が開始されます。
（ボールはタッチライン上に静止させる。）

走り込んで蹴る、立ち足（軸足）・蹴り足がコート内に入っても反則にはなりません。

◆キックオフシュート

キックオフから直接得点することはできません。　キックインも同様とします。
（危険防止のため、当大会では禁止とします。）

◆ゴールクリアランス

11人制サッカーのゴールキックの代わりです。
ゴールクリアランスはキーパースローのみです。（蹴ることはできません。）
味方選手はPKエリア内でボールを受けることが可能です。
この時、相手選手はキーパーからフィールドプレイヤーにボールが渡るまでは、PKエリア内には入れません。

◆ゴールキーパーのプレイ

インプレー中にゴールキーパーがキャッチしたボールは、投げるか蹴ることができます。

また、ペナルティーエリアの外でもプレーできますが、4秒以上ボールをキープする事はできません。
（ゴールキーパーの4秒ルール）

ゴールキーパーは直接得点する事ができます。
ただし、ボールを投げて、直接相手ゴールにボールが入った場合の得点は認められません。

◆バックパス

当大会では、ゴールキーパーへのバックパスは基本的には制限なしとしますが、
明確にバックパスされたと判断できるボールをキーパーが手で触れる行為（手でキャッチする・弾く）は反則とし、相手ボールの間接フリーキックとします。
（※通常ルールでは、キーパーへのバックパスはセンターラインを越えるか、相手チームの選手がボールに触れた後に一回可能。「制限なし」とは、この箇所について適用されるものです。）

◆反則

原則的にFIFA規程「フットサル競技規則（2025/2026）に準じて判断しますが、激しいショルダーチャージとスライディングタックルは禁止します。

特に、ゴールキーパーや女性選手に対するファウルは厳しく反則を取ることとします。
また、女性へのファウルはPKとなります。
※ファウルを受けた女性がキッカーとなります。
（女性選手への激しいファウルは退場の対象となります）

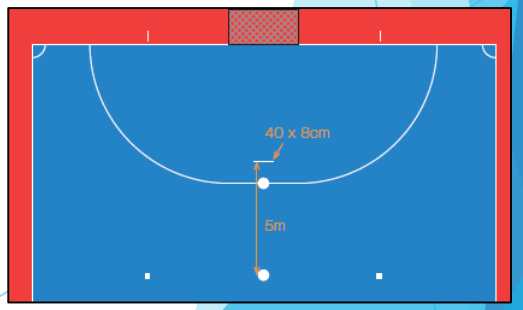
当大会では選手に対するスライディングタックルはその時点でイエローカードの対象とします。
ただし、シュートやパスカットのためのボールコース上へのスライディングは対象外とします。

イエローカード2枚で退場となります。（レッドカードは1枚で退場）
ただし、イエローカードは1試合ごとにリセットされます。次試合への累積はいたしません。

反則があった場合、その場所からフリーキックが与えられます。

1ファウルルールを適用します。
各チーム1試合内での累積ファウルをカウントし、2つ目のファウル以降は第２ペナルティマークからのペナルティーキック（PK）が与えられます。
（ゴールより10m、壁なし、直接得点を狙ってキックする。）
あるいは、反則を受けた所からの直接フリーキックとなります。
※決勝トーナメントにおいては、ファウルカウントは前半終了時にリセットされます。

第2PK（第2ペナルティマーク）



退場者が出た場合、その試合は少ない人数でプレイする事になります。

退場となった選手は、その試合に戻ることはできません。（次の試合には出場可）

審判への抗議、暴言はペナルティの対象となります。

◆フリーキック

選手に反則があった場合、フリーキックが相手に与えられます。

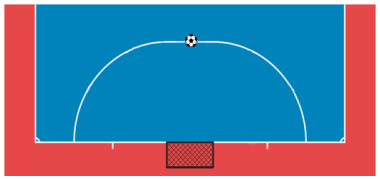
フリーキックは違反の起きた場所、または違反が起きたときにボールがあった位置、もしくは第2ペナルティーマークから行われます。

すべての相手選手は、ボールが蹴られて移動（インプレー）するまでは、5m以上ボールから離れなければなりません。

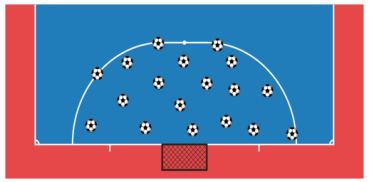
1)直接フリーキック（無謀、過剰な力で犯した反則による）
　ボールが直接相手ゴールに入った場合、得点となります。
　（自分のゴールに直接入った場合は、オウンゴールではなく、相手のコーナーキックとなります。）
　ペナルティーエリア内での反則は、ペナルティーキック（PK）となります。

2)間接フリーキック
　キックされたのち、ゴールに入る前に他の競技者がボールに触れた場合のみ得点となります。
　（自分のゴールに直接入った場合は、オウンゴールではなく、相手のコーナーキックとなります。）

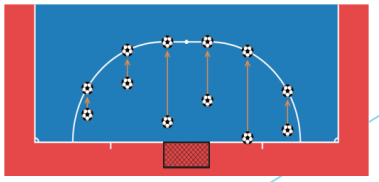
ペナルティーキック（PK）
（ボールが前方に蹴られてインプレー）



ペナルティエリア内で守備側に与えられた直接・間接フリーキック



攻撃側の間接フリーキック



◆コーナーキック

最後に守備側競技者が触れたボールがゴールラインを超えた場合、攻撃側のコーナーキックとなります。
コーナーキックから直接得点することもできます。

◆リスタートの4秒ルール

キックイン、ゴールクリアランス、フリーキック、コーナーキックなどのリスタートは、4秒以内に行われなければなりません。
4秒を超えると相手側のボールになります。

◆オフサイド

オフサイドはありません。

◆タイムアウト

大会運営上、タイムアウト（作戦タイム）は設けていません。

◆その他

グループリーグにおいては、勝点（勝：3点　分：1点　負：0点）が同一の場合、得失点差で順位を決定します。
なお、得失点差も同じ場合、得点数の多いチームとします。
得点数も同じ場合には、受付番号の小さい順（本大会への参加申込が早かったチーム）に決定します。

◆審判のシグナル（代表例）



直接フリーキック
ペナルティーキック



間接フリーキック



コーナーキック



4秒のカウント



ゴールクリアランス

◆参考：直接フリーキックで罰せられるファウル

相手選手を「ける」「けろうとする」「つまずかせる」「飛びかかる」「チャージする」「打つ」「打とうとする」「押す」「タックルする」「押さえる」「つばを吐く」「ボールを意図的に手または腕で扱う」　など