

JFA スモールサイドゲーム ガイドライン

JFA Small Sided Game (SSG) Guideline

2022.01.27

JFA 技術委員会

【目次】

1. はじめに	P. 1
2. ガイドラインの基本的な考え方	P. 2
3. 各年代での心身の特性とゲーム	P. 2
4. ピッチマネージャーの配置・役割	P. 5
5. 8人制との比較	P. 6
6. スモールサイドゲームガイドラインに基づいた事業開催	P. 7
7. 指導者の関わりの重要性	P. 10

1. はじめに

若年層のゲーム形式については世界中で試行錯誤が繰り返されています。子どもたちの上達を助ける唯一絶対のゲーム形式はまだ見つかりませんし、もしかしたらないのかもしれませんが。

子どもたちが自分たちで自由にサッカーを楽しむことができるのであれば、それが一番です。しかし、残念ながらそのような環境は少なくなっています。大人が、社会が、子どもたちの健全な成長に関わらなければなりません。



そこでの鍵は「子ども中心」です。大人や社会の都合よりも、子どもたちはサッカーを楽しんでいるのか、うまくなりたいと思っているのか、次もサッカーをやりたいと感じているのかといったことが何よりも優先されなければなりません。そのために、私たちは子どもたちをしっかりと観察する必要があります。

2003 年から始めた JFA キッズプロジェクトは、U-10（小学校 4 年生）での 8 人制サッカーを推奨していました。当時はまだ、U-12（小学校 6 年生）年代では 11 人制サッカーが主流だった時代です。しかし、世界基準での選手育成の流れの中で、JFA は 2011 年から U-12 年代の試合を 8 人制に変更しました。この変更には様々な意見があり賛否両論でしたが、現状はほぼ定着し 8 人制による一定の効果はあると考えています。

そのなかで、U-10 年代以下でのゲーム形式が U-12 年代と同じといったケースが多く見られます。そこで見られるゲームの様子は U-12 年代とは違います。「ゴールまで遠く、シュートの機会が少ない」、「ボールに多くの人が集まり、ボールをうまく扱えない」、「直接プレーに関われない人が多くいる」などの現象が起きています。これでよいのでしょうか。

「ピッチサイズを年代によって変更するのは面倒」、「少人数より 8 人の方が一度にプレーできる人数は多い」、「少人数ではサッカーの試合でなく遊びなのでは」、などなど理由はいくらでもありそうです。しかし、もう一度「子ども中心」でそれぞれの年代でのサッカーの楽しみ方を大人が考えてみる必要があるように思います。

これは、そのためのガイドラインです。年代に応じたゲーム形式の提案です。ガイドラインは規則ではありません。目の前の子どもたちを観察しながら、このガイドラインを柔軟に活用していただきたいと考えています。世界のサッカーの育成環境を謙虚に学び、それを果敢にカスタマイズし、日本らしさをみんなで追い求めていきましょう。

※このページ以降は、意図的に「U-○」という表記を使っていません。

「○歳以下をすべて含む」という誤解を招かないように、幼児、小学校○年生という表記に統一しています。

2. ガイドラインの基本的な考え方

- 年代に応じた、より適切なゲーム形式を提案する。
- ガイドラインの柔軟な運用を推奨し、指導者の裁量を尊重する。

JFAスモールサイドゲーム（SSG）ガイドライン

	幼児	小学校1・2年生	小学校3・4年生
人数	3対3 GKなし	4対4 GKなし	5対5 GKあり
ピッチサイズ	20m×10m	25m×15m	35m×25m
ゴールサイズ	幅2m×高さ1m (コーン・バーゴールでも可)	幅2m×高さ1m (コーン・バーゴールでも可)	幅3m×高さ2m (フットサルゴール)
ペナルティエリア	—	—	縦6m×横15m (ゴールポストから6m) ※ゴールエリアはなし
ボール	3号球 (軽量ボールなど)	3号球	4号球
ゲーム時間	5分×2	5分×2	7分×2
1日最大出場時間	30分	40分	60分
リスタート	ドリブルイン・キックイン	ドリブルイン・キックイン	ドリブルイン・キックイン スローインも徐々に導入
得点後のスタート	ゴールラインから	ゴールラインから	ゴールラインから
ゴールキック	ゴールラインから ドリブルイン または キックイン 相手は少なくとも3m離れる	ゴールラインから ドリブルイン または キックイン 相手は少なくとも3m離れる	ゴールラインから ドリブルイン または キックイン 相手は少なくとも3m離れる
オフサイド	適用しない	適用しない	適用しない
フェアプレー	促進する	促進する	促進する

3. 各年代での心身の特性とゲーム

年齢や個人の特性によって体力、認知、運動能力は違います。年代やレベルに応じたプレーを十分に経験させる。少しでも早く完成させようとするのではなく、じっくりと、じわじわと上達する変化を、包容力を持って見守ることが大切です。それぞれの年代で経験すべきことがゲームの中で十分に発揮できているのが、ゲーム形式を考える一つの基準です。

1) 幼児のゲーム

①心身の特性

- ・ 自己中心的
- ・ 自分の興味によって動く
- ・ 好奇心が旺盛
- ・ 喜怒哀楽をストレートに表現
- ・ 動きはぎこちない

②ゲームの様子

- ・ 自分とボールだけの関係



- ・ ボールに人が集まる
- ・ 個人のゴールに向かってボールを運ぶ

③ゲームでのねらい

- ・ 自分が攻めるゴールを意識できる
- ・ ボールをゴールに向かって蹴ったり、運ぼうとしたりする
- ・ 味方と相手を区別できる
- ・ 相手に対応しながらプレーできる

2) 小学校 1・2 年生のゲーム

①心身の特性

- ・ 体を動かすことへの意欲が高い
- ・ 基本的動作の獲得
- ・ 言葉の理解が進み、他人とのコミュニケーションができるようになる
- ・ 大人への依存

②ゲームの様子

- ・ 個の力で突破しようとする
- ・ パスを試みるが、不正確
- ・ パスを受けようとする（サポートが見られる）
- ・ ボールを中心とした守備（その結果、ボールに集まる）



③ゲームでのねらい

- ・ 味方と協力しながら、ボールを前に運ぶ
- ・ 味方と協力しながら、相手に対応する
- ・ サポートの距離（ボールから離れる）を意識する
- ・ シュートへの意識を高める

3) 小学校 3・4 年生のゲーム

①心身の特性

- ・ 抽象的思考の発達
- ・ 子ども同士の仲間集団の形成
- ・ 個性に芽生え
- ・ 身体バランスの安定と運動技能の向上

②ゲームの様子

- ・ 味方も使いながら、個の力で突破しようとする
- ・ 意図のあるパス
- ・ 意図的なサポート
- ・ 味方と協力したボールを中心とした守備



③ゲームでのねらい

- ・ 複数の味方と意図的に協力しながら、ボールを前に運ぶ
- ・ 複数の味方と意図的に協力しながら、相手と対応する
- ・ 適切なサポートの距離
- ・ シュートへの過程を意識

4. ピッチマネージャーの配置・役割

ゲームは子どもたちのものです。大人（ピッチマネージャー）の役割は子どもたちがサッカーのゲームを安全に、健全に、安心してプレーできる環境を作ること。子どもたちの成長は、サッカーが促してくれます。

1) ピッチマネージャーの配置

- ・ 各ピッチにピッチマネージャーを配置する＝審判は配置しない
- ・ ピッチマネージャーは高校生年代でも十分に機能する

2) ピッチマネージャーの基本的役割

- ・ それぞれのピッチでのスムーズな運営
- ・ 時間、交代、得点の管理
- ・ セルフジャッジの仲裁
- ・ 配球
- ・ プレーに対する肯定的なフィードバック、励まし
- ・ フェアプレーの促進



3) ピッチマネージャーの役割の発展

①安全に・公平に ※高校生等、指導者でなくても OK

- ・ これから行うゲームの参加選手を確認／選手交代の対応
- ・ タイムキーパー（全ピッチで一斉開始・終了の場合もあり）
 - 開始前に作戦会議の時間を取る（ゲーム形式が変わる場合など）
 - ゲーム開始を知らせる
 - ゲーム終了を知らせる
- ・ ゲーム中は基本的に見守る
 - 選手交代の対応
 - 子どもたちのセルフジャッジをうまく促す
 - ケガの対応等／欠員が出たら代わって参加
- ・ 次に行うゲームへの誘導

②よりスムーズに

- ・ ゲーム中は基本的に見守る
プレーが継続しやすいようにボールの準備・配球に気をつける
フェアプレー推進
肯定的なフィードバック・励まし

③より楽しくなるように

〔ゲーム状況や選手の様子を観察した関わり〕
チーム力が拮抗するように、またより多くの選手がプレーに関われるように、リスタートの方法を変更する。

④よりうまくなるように

〔シンクロコーチングによる積極的な関わり〕
両チームの選手に対して、気づきやうまくプレーするためのヒントを与える。

5. 8人制との比較

1) ゲームの様子



ボールに人が集まる傾向はどちらも同じです。しかし、4vs4の方がボールを持っているプレーヤーの周りに8vs8よりも広いスペースがあります。そのため、ドリブルでボールを運びやすくなり、またパスを出しやすくなります。その結果、ボールを持っていないプレーヤーがボールから離れたポジションをとることでパスを受けやすくなることも学びます。

以下のプレーデータにパスの回数が見えていないのは、8vs8ではどのプレーがパスなのかを判断することができないためです。

2) プレーデータ

小学校1・2年生

ゲーム形式	プレー回数	ドリブル数	シュート数	ゴール数
8vs8 (GKあり)	8.6	2.2	0.5	1.2
4vs4 (GKなし)	17.9	4.6	2.9	3.0

小学校3・4年生

ゲーム形式	プレー回数	ドリブル数	シュート数	ゴール数
8vs8 (GKあり)	11.9	3.6	1.0	2.4
5vs5 (GKあり)	18.7	6.4	3.4	4.8

(1試合1人当たりの平均)

(1試合平均)

- ・ プレー回数は増える
- ・ ドリブル回数は倍増
- ・ シュート数は小1・2で6倍、
小3・4で3.5倍に
- ・ 得点（ゴール数）は倍増

3) 選手アンケート

設問 ①たのしかった？
②たくさんうけた？ はしれた？
③たくさんプレーできた？ ボールにさわれた？
④みかたときよりよくできた？

回答 5 とても 4 すこし 3 ふつう 2 あまり 1 ぜんぜん

小学校1-4年生

ゲーム形式	①	②	③	④
8vs8 (GKあり)	4.75	4.33	4.00	3.87
4vs4 (GKなし)				
5vs5 (GKあり)	4.82	4.77	4.50	4.42

全ての項目でスモールサイドゲームの評価が向上しました。特に味方との協力についてはより大きな向上がみられました。

6. スモールサイドゲームガイドラインに基づいた事業開催

1) 基本的な考え方=目指す姿

- 他チームの子どもたちと、定期的・継続的に（1-2 ヶ月に一度程度）ゲームを行える機会をつくる。
- 子どもたちの行動範囲を考えて、市区町村単位、もっと小さな範囲での開催でよい。年間を通じた大会である必要はないので、目的に応じて規模を変えての開催も可能。
- 年間成績、通算成績による総合順位のようなものはない。その日、その回の勝敗による順位決定はあり。



一回一回のゲームでの勝ち負けの確認は重要です。勝つためにプレーすることが大切です。

しかし、勝つこともあれば負けることもあります。

勝って喜び、負けて悔しがる。

その感情を大切にしながら、常に次のゲームに向かっていくといった経験を積み重ねることが大切です。

2) 開催の工夫

①チーム

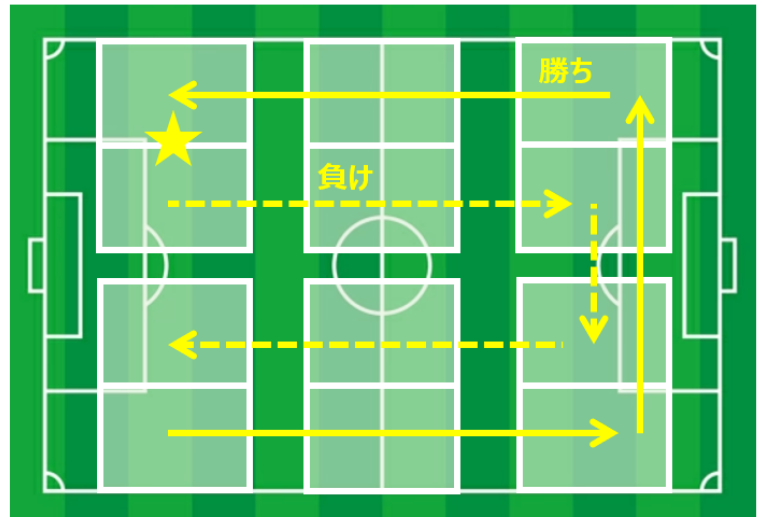
- ・ その日に参加する選手の数に応じて、1 チームから複数チーム参加可能。
- ・ 余った選手は交代で出場。ピッチマネージャーが出場をうまくコントロール。
- ・ 開催目的に応じて、他チームとまぜこぜでチームをつくる回があってもよい。

②ゲームの回し方

- ・総当り方式でなくても、勝ち上がり方式（チャンピオンズリーグ形式）（図参照）でもよい。

③開催時間

- ・ 半日で終了。(小学5・6年生の8人制の合間に行う場合などは除く。)
- ・ 残りの半日は、家族と過ごしたり、Jリーグ・WEリーグ・Fリーグを見に行ったり、など。

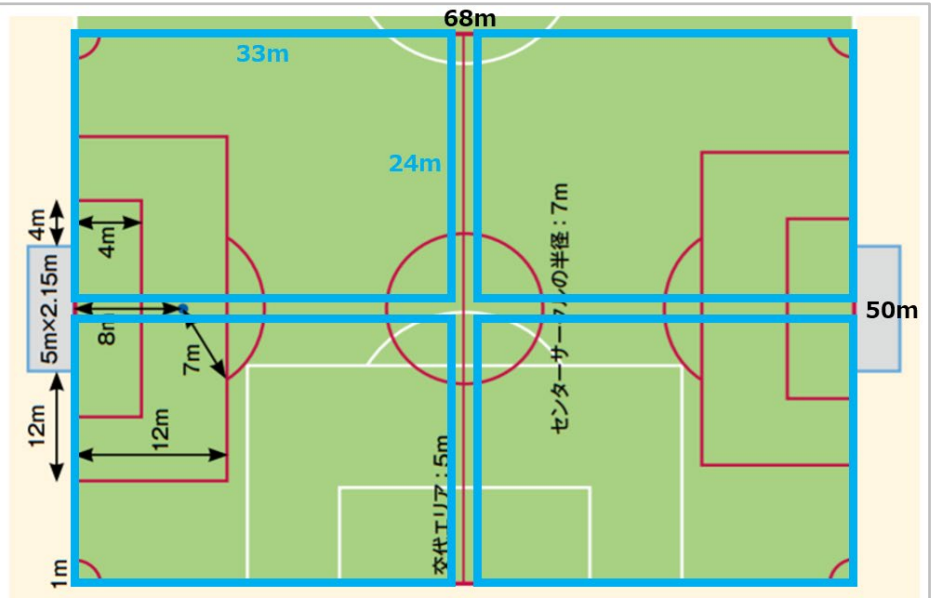


④8 人制ピッチを基にしたピッチ設定

小学校3・4年生

基本 35m×25m
→ 33m×24m

設定のポイント：
・ピッチを4等分に

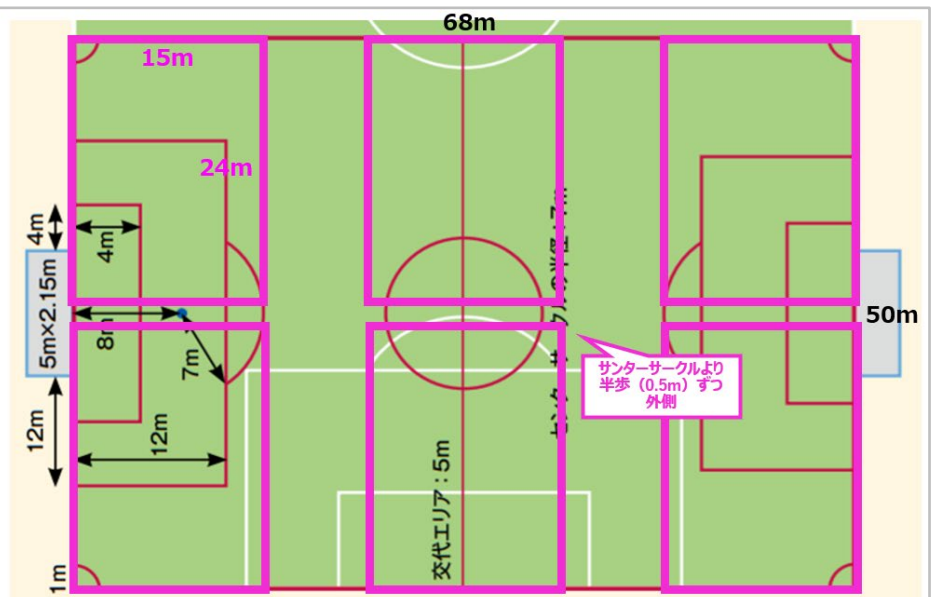


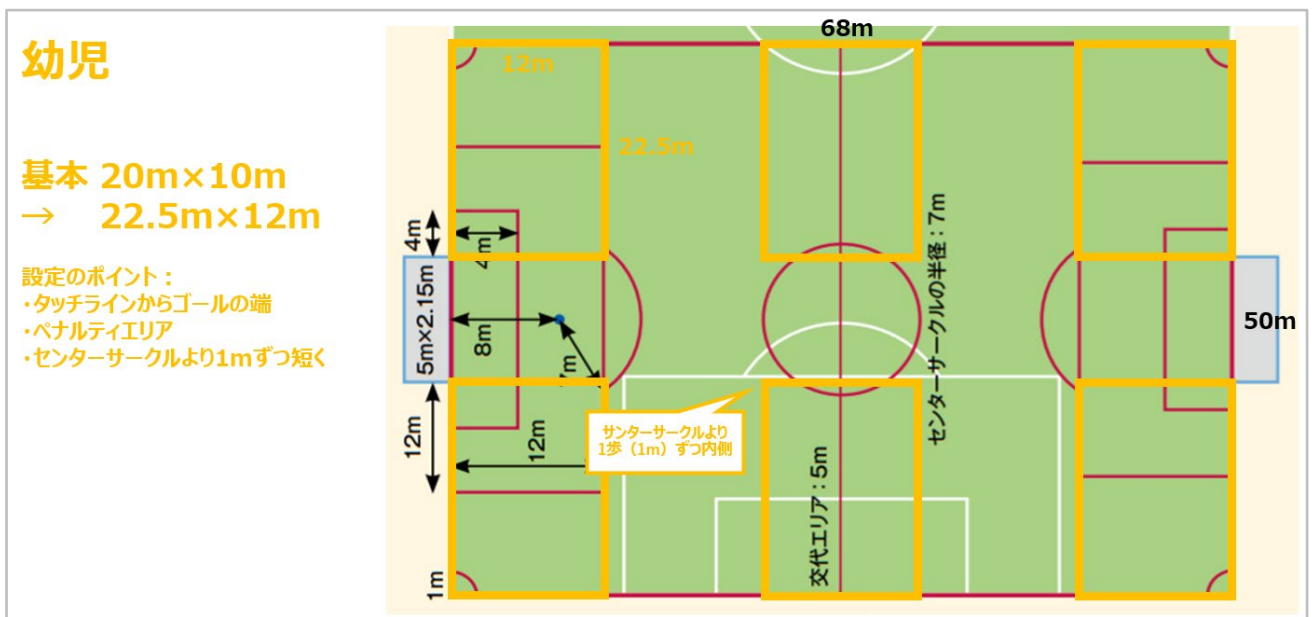
小学校1・2年生

基本 25m×15m
→ 24m×15m

設定のポイント：

- ・ゴールラインの半分
- ・ゴールラインからペナルティアーク
- ・センターサークルより0.5mずつ長く





※スモールサイドゲームのピッチサイズを改めて計測しなくてもいいように、8人制ピッチのラインやゴール等を基準にしたピッチ設定の目安です。サイズを確認した後に、適切なサイズの調整、ピッチ間・ゴール設置などを考慮した調整を行ってください。

⑤様々なゲーム形式の応用

対面するゴールに長方形のピッチに少人数でプレーする形式が基本です。そのうえで、ゴールをラインゴールにしたり、ゴールを2対(4ゴール)設定したりすることで、子どもたちのプレーの仕方に工夫が生まれるように仕向けることもできます。ゴールの設定だけでなく、ピッチサイズを変えることでも、プレーの仕方に変化が生まれます。

変化したゲーム形式の中で、相手に勝つためにどのようにプレーすることが効果的なのかを子どもたち自身で見つけ出そうとしているのが、観察のポイントです。

⑥ゲーム以外のエクササイズの積極的な活用

小学校3・4年生くらいでは多様な動きを経験することが、その後のサッカーの活動により影響を与えと考えられます。「鬼ごっこ」「動きづくり」「手足のボールフィーリング」などをゲームの合間にいれることを推奨します。

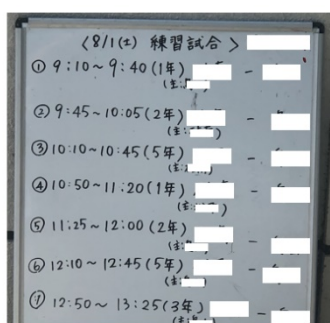


3) さいごに

ゲームは子どもたちのものです。どんな年代でも、みんなが楽しめる、拮抗したゲーム環境を創出しましょう！

まずは、「年代に応じた、より適切なゲーム形式」に取り組む、変えるところからはじめてください。

7. 指導者の関わりの重要性



上の写真のような光景をよく見ます。また、「スモールサイドゲーム、賛成です。フェスティバルでやってますよね。」と、日常のトレーニングや競技・ゲームと分けて捉えている指導者の方が多いです。

「スモールサイドゲーム」は、子どもたちにとって、勝ち負けを楽しむ「真剣勝負の場」です。

そして、そこにはお互いに了解しているルールがあります。「タッチラインを出たか出ないかはセルフジャッジ」、「一人がプレーできる時間を制限する」、「全員がプレーする機会を作る」などのルールの中で純粋に勝ち負けを競うのです。

それは、競技ではないですか？ それこそが、子どもたちにとって適切な、そして必要な、競技・ゲームではないですか？

その競技・ゲームを提供できていないのは、指導者のマインドの問題です。

もう一度、「Players First」で考えてみましょう。

