

JFA news

特集

強い体をつくる(後編)

前田弘 JFA医学委員会栄養サポート部会長

体調管理の重要性

中澤佑二／近賀ゆかり／小曾戸允哉

JFA栄養ガイドラインに学ぶ

女性の健康管理



“日本晴れ”

見上げる空は、ひとつだ。

日の丸を、青空の頂点に。

サッカー日本代表2020ユニフォーム





がんばろう
ニッポン!

サッカーファミリーのチカラをひとつに!

JFA No.434 news

2020 6月情報号

CONTENTS

003 【巻頭言】田嶋幸三 会長

特集

強い体をつくる(後編)

006 前田弘 JFA医学委員会栄養サポート部会長

010 JFA栄養ガイドラインに学ぶ

014 女性の健康管理

058 体調管理の重要性

中澤佑二 (元日本代表)

近賀ゆかり (オルカ鴨川FC)

小曾戸允哉 (元フットサル日本代表)

022 新型コロナウイルス感染症対策
JFAサッカーファミリー支援事業

024 2020/21競技規則の改正
2019/2020および2020/21
競技規則第3条への暫定的改正

【REPORT】

064 新型コロナウイルス感染対策
トレーニング活動再開に向けた留意点

【連載】

051 隔月連載 **フットボールにできること**
「鹿行の「食」を届けるプロジェクト
～鹿島アントラーズの取り組み」

052 隔月連載 **フットサル道場**
ブルーノ・ガルシア フットサル日本代表監督
「今できることにフォーカスするだけ」

053 隔月連載 **サッカー心育論**
中山雅雄
「コロナ禍で思うこと」

055 隔月連載 **日本サッカータイムスリップ**
「日本とオリンピック(4)」

056 **いつも心にリスペクト**
大住良之
「いまこそリスペクトを」

※連載「クローズアップFA」および「オリンピックの記憶」は休載とさせていただきます

◎JFAの理念

サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、
人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する。

◎JFAのビジョン

サッカーの普及に努め、スポーツをより身近にすることで、
人々が幸せになれる環境を作り上げる。

サッカーの強化に努め、日本代表が世界で活躍することで、
人々に勇気と希望と感動を与える。

常にフェアプレーの精神を持ち、国内の、さらには
世界の人々と友好を深め、国際社会に貢献する。

◎JFAのバリュー

エンジョイ◎スポーツの楽しさと喜びを原点とすること
プレーヤーズファースト◎選手にとっての最善を考えること
フェア◎オープンかつ誠実な姿勢で公正を貫くこと
チャレンジ◎成長への高い志と情熱で挑戦を続けること
リスペクト◎関わりのあるすべてを大切に思うこと

【期間限定企画】

068 Stay Home
～ブルーノ・ガルシア監督、中山雅雄氏、近賀ゆかり選手

017 月刊レポート～JFAリリースインフォメーション&活動報告

033 会議レポート

044 JFA関連発行物のご案内

046 蹴球通信

070 日本サッカーミュージアム

071 サッカーファミリー広場

072 次号予告

※本誌の記事・写真・図表などの無断転用を禁じます。
表紙・目次および本誌内のクレジットの記載のない写真
©JFA、©JFA/PR、©J.LEAGUE、©F.LEAGUE、©Walrix



TSUBASA

OFFICIAL
MATCH BALL



巻頭言

公益財団法人日本サッカー協会

会長 田嶋 幸三



サッカー活動再開に向けて

新型コロナウイルスの影響で大きな打撃を受けた街クラブとスクールを救済しようと5月14日から運用を開始した融資型の支援策は、6月10日までに229件の申請があり、そのうち198件に対して総額3億6968万円の融資が行われました(6月11日現在。申請は6月末まで受け付け。詳しくは、JFA公式ウェブサイト内「JFAサッカーファミリアー支援窓口」へ)。

5月25日に全都道府県での緊急事態宣言が解除され、経済社会活動の制限も段階的に緩和されつつあります。Jリーグも7月4日(土)からJ1リーグが再開。J2は6月27日(土)から再開され、J3も開幕します。各地のクラブチームやスクールもトレーニングを始めたところが多いと思います。しかし、感染の再拡大が懸念されていますので、引き続き、

感染予防に努めていく必要があります。

お子さんを預かるチームやスクールの皆さん、施設を運営する皆さんにとってはご苦労が多いと思いますが、子どもたちの健康と安全を第一に考え、適切な指導をしていただきたいと思えます。また、長い自粛生活によって体力が低下していることでもありますので、選手たちが無理をしてけがをしたり、熱中症になったりしないようくれぐれも注意してください。

女子サッカーへの投資

日本サッカー協会(JFA)は6月3日、2021年秋に開幕する日本初的女子プロサッカーリーグ「WEリーグ(Women Empowerment League)」の記者発表を行いました(詳細は次号に掲載。JFA公式ウェブサイトを参照)。

これまで、女子サッカーのプロ化について多くの時間をかけて議論してきました。

新型コロナウイルスの影響で社会が厳しい状況にある中で女子のプロ化をこのまま進めるべきかといった議論は当然ありましたが、社会が大きく変わろうとする今だからこそ選択と集中を行い、投資するものには投資しようということで、予定通り、2021年秋に開幕する、という結論に至りました。そして、3月の評議員会で2019年度の決算で積み立てた特定預金10億円のうち、7億円を新型コロナウイルス対策に、3億円を女子サッカーに投資することを決めたわけです。

新型コロナウイルスの感染拡大は大きな試練を私たちに与えました。一方で、この未曾有の事態はスポーツが平和と安全、人々の健康の上に成り立つものであること、そして、人々の心身の健康と生命を維持するために不可欠なものであることを再認識させてくれました。

少子高齢化は進んでいますし、ダイバーシティ(多様性の受容)やジェンダーイクオリティ(性の平等)の実現など取り組むべき課題は多く横たわっています。そんな中で起こったこのコロナ禍は、社会の仕組み、社会と人々とのつながり、生き方や働き方などを見直す機会を与えたのではないかと思います。

サッカーのフィールドから

社会を変えていく

社会が大きく変容する中でスポーツの役割はこれまで以上に大きなものになっ

ていくはずです。そういう意味でスポーツを核に持続可能な社会をつくっていくことは、スポーツ界にとつての重要な使命ではないかと考えています。

「WEリーグ」の目的は日本の女子サッカーを発展させること、そして、なでしこジャパンを再び世界一にすることです。しかし、それだけではありません。新たなスポンサーシップの在り方など新しいビジネスモデルを確立させ、世界的にほとんど成功例のない女子のプロスポーツを根付かせること。そして、名称が示す通り、Women Empowerment——つまり、このWEリーグを通じて、女性の社会進出や女性活躍社会の推進に貢献することを目指しています。

WEリーグが開幕する2021年は、なでしこジャパンがFIFA女子ワールドカップドイツで劇的な優勝を収めてからちょうど10年という節目の年になります。そして、JFAが記念すべき100周年を迎える年でもあります。リーグ開幕前には東京オリンピックが開催されるわけですが、その大舞台で再びなでしこジャパンが活躍すれば、WEリーグのスタートに大きな弾みとなるでしょう。

新型コロナウイルスの影響でまだまだ厳しい状況の中にいますが、「あのときにプロリーグを立ち上げてよかった」と言われるように、サッカーのフィールドから社会を変えていきたいと考えています。



dunhill



「特集」強い体をつくる（後編）

健康で丈夫な 選手になるために

前号と今号の二部で構成する「強い体をつくる」特集。前号では、選手がピッチで躍動するために欠かせない「フィジカル」について特集した。今号では、そのフィジカルを鍛えるための基盤となる「体調管理」にフォーカスする。SAMURAI BLUE（日本代表）の前田弘チーフアスレティックトレーナーによる食事の重要性、JFA医学委員会栄養サポート部会が策定した栄養ガイドラインのほか、女性アスリートの健康管理について紹介する。巻末では、中澤佑二さん、近賀ゆかり選手、小曾戸允哉さんら経験豊富なメンバーが自身の体験を基に体調管理の大切さについて語ってくれた。



良いマナーで、楽しみながら 三食をしっかりと取ろう



アスリートの体は、食事を取ることによって進化する。指導者も選手も正しい知識に基づいて栄養を取りたい。ここでは、強い体をつくるために不可欠な要素、食事を中心に、日本サッカー協会（JFA）医学委員会の栄養サポート部長である前田弘日本代表チーフアスレティックトレーナーに体調管理の重要性を聞いた。

○オンライン取材日：2020年5月12日

※写真は2017年6月15日のもの



前田 弘

JFA医学委員会 栄養サポート部長
（日本代表チーフアスレティックトレーナー）

食事の重要性を伝えるため 部会をスタートさせた

— JFA医学委員会に栄養サポート部会を立ち上げた経緯を教えてください。

前田 2016年に国内のサッカー界で世界アンチ・ドーピング機構が定める禁止物質が選手から検出され、ドーピング検査

違反が発生するという事態が起

こりました。この違反となった選手は、真面目でサッカー選手としても人間としても立派であり、決して故意にドーピング違反を起こしたわけではないことは断言できます。詳細は分かっています。ただ自分のためになると思って口にしたものの中にドーピング禁止薬物が入っていたようです。

JFAは1995年からJリーグでのドーピング検査を導

入し(2009年からは日本アンチドーピング機構に検査を移行)、アンチ・ドーピング活動に力を注いできました。

このような悲しいことが二度と生じないように、JFAは2017年9月に医学委員会アンチ・ドーピング部会を中心に「栄養補助食品(サプリメント)摂取についての方針」を発信しました。それに伴い、同年11月に栄養サポート部会ができたわけです。

— アンチ・ドーピング部会からの流れで、栄養サポート部会が立ち上がったんですか。

前田 インターネットが普及して、あらゆる情報を得られる時代になったと同時に、選手たちも自ら情報発信するようになりました。保護者は子どもをもつと丈夫にさせたい、上達させたいという思いからインターネットを駆使してその方法を調べます。プロサッカー選手が普段、どんな食生活をしているかが気になる。それはごく自然なことです。選手の知名度が高いほど、保護者やその子どもは影響を受けやすいものです。

— ただし、調べた情報をうのみにするのはリスクだ、と。

前田 その通りです。例えばある選手が、「自分の体のコンディションを保つにはグルテンフリー(※)が良い」と言い、SNSなどで発信したとしましょう。それを見た保護者は、その選手と全く異なる状況にもかかわらず、(子どもにも)グルテンフリーを勧めるかもしれません。しかし育ち盛りの小学生にこの食事療法をさせると栄養のバランスが偏ってしまいます。

JFAとしてはそうなるのはしくない。一日に三食、バランスの良い食事を取ることの重要性を伝えるために栄養サポート部会をスタートさせた、というわけです。

※小麦や大麦、ライ麦やオーツ麦などの穀物に含まれるタンパク質がグルテン。グルテンフリーとは、そのグルテンを取り除いた食事療法。

— 正しい知識を得ましょう、という意図があるんですね。

前田 冒頭の話でいうと、チームが意図的にドーピング検査に引っかかるサプリメントを選手に提供することなどあり得ませ

ん。しかし、例えばサプリメントを作る工程で、同ラインに禁止物質の粉末が残っていたら混入してしまいます。また、もし他国でサプリメントの原料となる動物植物を育てるとして、この餌や土壌にドーピング禁止薬物が入ってしまったら、輸入したサプリメント原料に禁止薬物がすでに含まれていることになり得ます。そのときはサプリメント会社だけでなく意図しないところで違反が起きてしまうかもしれません。全てのサプリメントが安全とは限らないということです。

感心させられた 代表選手の食事の取り方

— 食事について、三食を取ることが重要だとおっしゃいました。ほかに意識すべきことは何ですか。

前田 良い姿勢でよくかんで、楽しく食べることです。これまで代表活動以外にも育成年代のトレーニングキャンプなどに同行し、選手が食事する様子を見てきましたが、良い姿勢で食べている選手が少ないということに気がつきました。背中を丸めて食事をすると、

食べ物が胃腸に入りにくくなり、スムーズに栄養を補給することができない。非合理的なんです。

見た人はがっかりしてしまう。栄養とは少し異なる話ですが、個人的にそう思います。

— 見た目もあまり良くありません。

— 食事一つをとっても、ピッチでのプレーにつながると。

前田 いくら良いプレーをしていても、食事のマナーが悪いと、日本代表の大会などに行

前田 まさにその通り。

2010年のFIFAワールドカップ南アフリカ大会で16強入りを果たした日本代表の面々。長友佑都や遠藤保仁など、10年後の現在も一線で活躍する選手が並ぶ





されて、その他に感じたことはありますか。

前田 選手たちの、食への意識の高さです。疲労回復に役立つ食事やビタミンCの吸収がよい食事など、選手からアドバイスを受けることも結構あって、そういう意見を取り入れて代表活動の食事メニューを変えることもしばしばあります。選手は新しい情報に敏感で、われわれスタッフとは異なる知識も豊富に持っています。ですから、選手たちの要望には可能な限り応えるようにしています。

——ストイックな選手と間近で仕事されたこともあるかと思えます。

前田 2010年のFIFAワールドカップ南アフリカ大会の前から一緒に戦ってきた日本代表の選手がいます。彼は本当にストイックで、試合のない日は22時ごろに寝て、朝は必ず5時から6時に起きていました。ナイトゲームはどうしても夕食の時間が遅くなります。そうなるのが就寝時間も遅くなるので、彼は、試合後はなるべく早く食事を取りたいとリクエストしてくれました。

あとは、食事の作法です。毎朝、決まった時間に朝食を取り、良い姿勢で何回も丁寧にかんで食べる。その姿を見て、ここまでするのかと感心させられました。育成年代の選手には、日本のトッププレイヤーのそういった姿勢も学んでほしいですね。

体調管理が上手な選手ほど好き嫌いが少ない

——育成年代ですと、小柄な選手の場合、指導者や保護者はどうしても食事の「量」を求めがちです。ここでも、正しい知識

を得た上で勧めるべきですか。

前田 それが一つです。あれもこれも食べると強いところで、身長が伸びるとは限りません。栄養サポート部会では、体調を整えるためのコンセプトを打ち出しています(※表1)。

体調を整えるには、疲労回復、睡眠、食事が不可欠です。特に睡眠をとらないと成長の速度が遅くなります。育成年代の選手には正しい知識を持った上で食事をしてもらいたいですね。

——好き嫌いをなくすことも、その一つですか。

前田 食べ物の好き嫌いがある選手は多いと思いますが、体調管理が上手な選手ほどバランス良く食事を取っています。アレルギーがある場合は別ですが、意識の高い選手は、嫌いな食べ物も我慢して食べる。それが自分の体に良いと知っているからです。

数年前、ある選手が「どうしてもプロサッカー選手になれたかったから、小学6年生のときに食事を見直し、嫌いな食べ物を食べ、好きな食べ物を一つ我慢するようにした」と教えてくれ

ました。試合や練習で良い結果を出したとき、我慢していた好物を少し食べることで、モチベーションを維持していたようです。全ては意識を高く持つこと。これは食事に限らず、睡眠や疲労回復においても不可欠な要素といえます。

——長期的なオフに入ったときの体調管理、食事についてはいかがでしょうか。

前田 育成年代の選手は、運動と成長の両方でエネルギーを消費します。消費量が多いので、どれだけ食べてもあまり太りません。ここ数

カ月は、新型コロナウイルスの影響でトレーニングの機会が限られているので、運動で消費するエネルギーが減っているはずですが。

今やるとしたら、家族との食事を楽しみながら三食をしっかり取り、食べ過ぎないこと。運動量が減っている場合は、食事も調整した方がいいと思います。

選手の意識を変えるには指導者の意識改革も必要

——規則正しい生活を送ることの重要性については、いかがでしょうか。

前田 不規則な生活だとしても睡眠不足になりがちです。睡眠が不足すると成長スピードが遅くなります。夜遅くまでスマホやテレビを見ている選手は、その時点で次の日の準備を怠っています。どれだけ才能があっても、代表レベルに上り詰めるチャンス自ら放棄しているよ



選手として高みを目指すのであれば、より自分の体調に敏感でなければならない。そこには食事、睡眠、疲労回復の全てが絡んでくる(写真は昨年の高円宮杯U-18プレミアリーグ)

うなものです。

——では、選手が規則正しい生活を送るために指導者や保護者ができることは？

前田 選手が目標とするプロサッカー選手が子どものころにどういう努力や工夫をしたかを伝えることが一つです。

栄養サポート部会でも選手たちに栄養と食事の重要性を伝える際、吉田麻也選手や本田圭佑選手、長友佑都選手、そして酒井高徳選手といった日本代表選手たちからもらった動画メッセージを流します。

選手は、憧れの選手の言葉に真剣に耳を傾けるものです。意識が変われば、指導者や保護者のアドバイスを抵抗なく受け入れるようになりますから、保護者も「あの選手のように意識を変えてみたら」と言えます。いかに意識を変えられるかで、今後が決まってくる。予期せぬ事態が起こって休校になっても普段と同じ時間に起きて食事を取り、学校の授業がある時間に勉強して、部活動の時間には部屋でできる運動で体を動かす

など、ルーティンを継続させること。そういうことが一人でできれば、将来、選手としても、社会人としても頼りにされると思いますが、

——人として、きちんと生活しようというところですか。

前田 「人として」の部分がある程度は備わっているはずで、日本代表に選ばれるなど選手として大成するように思います。

イビチャ・オシム元日本代表監督も「日常の行いが必ずサッカーや人生の重要な局面で表れる」と話していました。ですか



体調管理を徹底するためには選手自身の努力はもちろん、指導者と保護者の協力が欠かせない

ら、日常の生活を大切にすることです。

指導者や保護者も良い選手を育てたいのであれば、同様に意識を変える必要があります。つまり、選手だけではなく、われわれ大人も常に何かを学ぼうとする姿勢がないといけない、ということ。

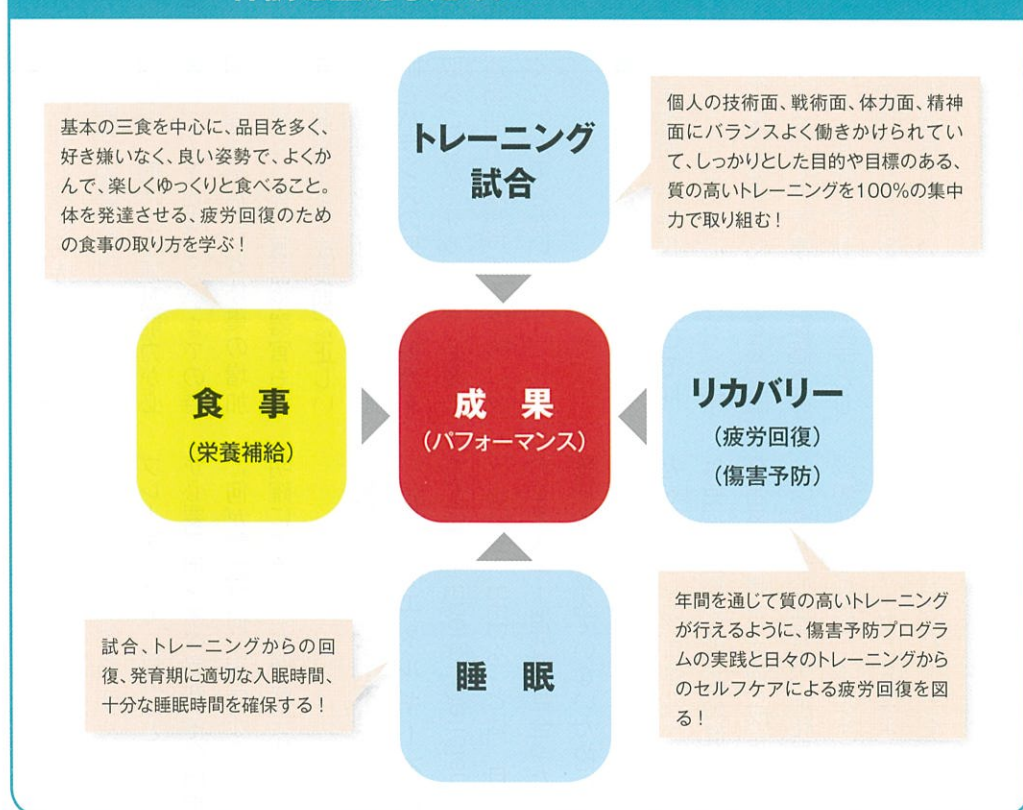
——今後のビジョンを教えてください。

前田 栄養サポート部会ができて、いろいろな取り組みを進めました。その一つが「なるべくサプリメントを摂取しない」という方針です。

日本代表が森保一監督体制になってからは一切、選手たちにサプリメントを準備していません。それに代わるものとして、羊羹（ようかん）やチーズなど練習直後に提供して、糖質とタンパク質を摂取してもらう働きかけを行っています。

栄養サポート部会としても食品と食事の大切さを学びながら、しか

[表1] 体調を整えるために！ (コンディショニングコンセプト)



前田 育成年代の選手が自ら育つべきタイミングでJFAが推奨する食事を皆さんに伝えられたらと思っています。

——最後に、サッカーファミリーへのメッセージをお願いします。

自己管理するというのは難しいので、指導者と保護者が協力して良い選手を育ててほしいと思います。また、スポーツをしていなくても、成長のために三食を取ることが重要です。食事のマネーも含め、楽しみながら栄養を取っていきましょう。

JFA栄養ガイドラインに学ぶ

日本サッカー協会（JFA）が「JFA栄養ガイドライン」を策定したのは2018年8月13日。

JFA医学委員会の栄養サポート部会によって作成されたこのガイドラインには、サッカー選手としての体づくりや発達段階に即した栄養の取り方など食事や体調管理などに関するさまざまな情報が集約されている。

今号では、育成年代の選手や指導者、保護者にとって欠かせない基本的な情報を同ガイドラインを基に紹介する。

体づくりの基礎

■日々の体調管理×トレーニングの質

効率の良いトレーニングを行うためには、心身ともに良いコンディションで臨み、全力を尽くすことが重要だ。また、「睡眠」「食事」「疲労回復」にも留意し、選手自身が自らの体調を管理することが望ましい。

●なぜ睡眠は重要なのか

疲労回復で重要なのが「睡眠」。人間には日内リズムがあり、人の細胞はいつが夜でいつが昼間であるかを認識している。夜になれば全身の細胞は成長したり、傷ついた部位を修復したりする。しかし、深夜まで明るい環境に身を置いていると、日内リズムが乱れ、それによって体の修復が遅くなったり、疲労が取れなくなるなどの支障が出てくる。

日内リズムを正常に保つためには、22時までに就寝し、早起きすることを心掛けたい。

●日内リズムと食事の重要性

日内リズムを正常に保つために朝食は欠かせない。早起きして食事を取ることで、集中力が高まるという報告もある。

■成長×食事の取り方

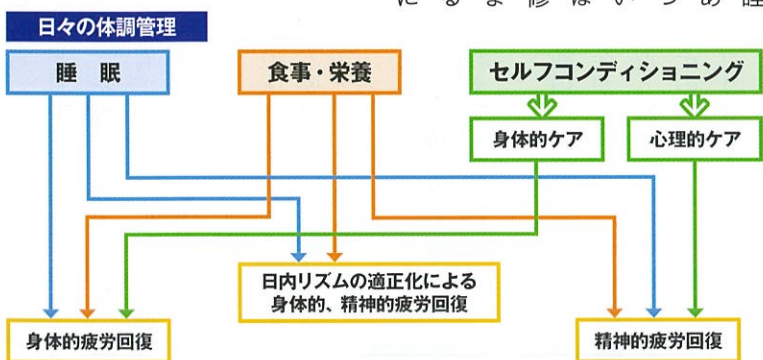
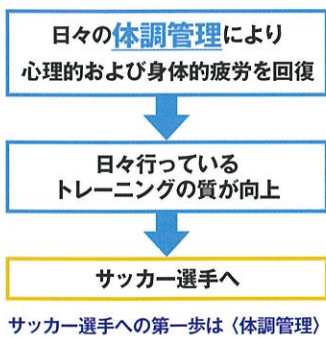
サッカーには、持久的運動能力、高強度運動能力、スピード運動能力、筋パワー運動能力が必要だ。7〜18歳くらいまでの時期は身長伸びと体重の増加が大きく、体の臓器や器官も大きく発達する。成長期に正しい生活習慣を身に付け、十分な睡眠とバランスの取れた栄養素を取り、サッカーに必要な運動能力を獲得するために欠くことができない。

●成人期の食事

成人期では全てにおいて自己管理が必要となる。サッカーをプレーする上で、自分にとって何が必要で何をすべきか、その前提に何が問題で何が課題なのかを明確にすることが必要となる。

■相対的エネルギー不足に注意

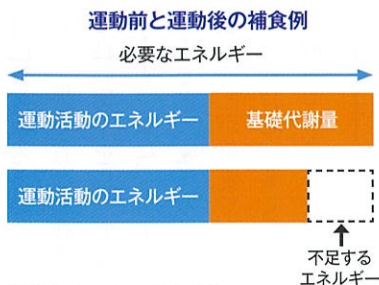
相対的エネルギー不足（Relative Energy Deficiency in Sport / RED-S）とは、自身のエネルギー消費に見合った栄養摂取が行えていないために生じるエネルギー不足の状態のことを言う。このエネルギー不足は免疫、月経機能、骨の健康、内分泌系、代謝系、血液、成長発達、メンタル、心血管系、消化器系に影響し、慢性的に不足すると健康とパフォーマンスにまで影響を及ぼすとされている。誰に



睡眠、栄養、セルフコンディショニングの「日々の体調管理」からトレーニングの質が上がり、サッカー選手が生まれる基盤ができる。

●成長期の食事

思春期（第二次性徴期）は心も変化する自立の時期。選手自らが正しい食事の選択ができるようになることが望ましい。そのためには選手自身が正しい知識を持ち、実践できる力を身に付けることが欠かせない。

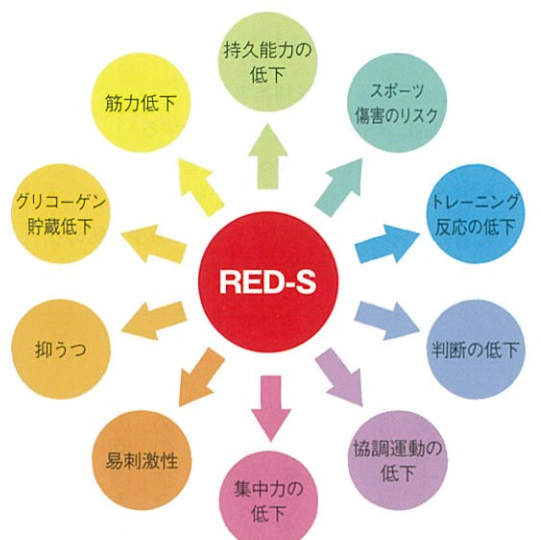


相対的エネルギー不足（下段）
運動活動が同じであった場合には、基礎代謝に必要なエネルギーが不足するため、健康被害を生じる

エネルギーの消費量に摂取量が見合っていないかどうかは「体重の変化」で分かる。毎日、体重

基本の食事と水分補給

でも起こり得ることだが、特に育成年代の選手は、日常での身体活動やトレーニングに加え、身体の成長や発達によってエネルギー消費量が増える。また、女性アスリートが相対的エネルギー不足に陥ると月経周期の異常や無月経を生じさせる。消費に見合ったエネルギー量を食事から摂取することが重要だ。



慢性的なエネルギー不足は健康とパフォーマンスに影響を及ぼす

4つの食習慣

- ① **体づくり**
 - ・十分な栄養の補給
 - ・毎日の体重測定 など
- ② **体調管理**
 - ・日々の疲労度
 - ・日々の食欲 など
- ③ **障害予防**
 - ・日々の栄養補給と体調管理 など

高い競技力を保持するには、

アスリートの「基本的な食事の形」



4つの食習慣

1. 欠食をしない
2. 食品摂取の偏りをなくす、

主な栄養素のはたらきと多く含まれる食品

| 栄養素 | 主なはたらき | 多く含まれる食品 | |
|----------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 炭水化物(糖質) | 体を動かすエネルギー源。脳の唯一のエネルギー源。 | ご飯、パン、麺類、餅、芋類、バナナなど | |
| タンパク質 | 筋肉、骨、血液などの材料となる。 | 肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など | |
| 脂質 | 細胞膜やホルモンの生成に必要。エネルギー源。脂溶性ビタミンの吸収を助ける。 | 油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、肉の脂身など | |
| ミネラル | カルシウム | 骨や歯の形成、筋肉の収縮などに必要。 | 牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、ひじき、青菜など |
| | 鉄 | 赤血球の成分として、酸素や栄養素の運搬にかかわる。 | 牛肉(赤身)、レバー、かつお、あさり、大豆・大豆製品、青菜など |
| ビタミン | ビタミンA | 皮膚と粘膜を健康に保つ。明暗に順応する視力にかかわる。 | レバー、うなぎ、卵、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など |
| | ビタミンB1 | 炭水化物からのエネルギー産生に必要。 | 豚肉、ハム、うなぎ、大豆・大豆製品、玄米、胚芽精米、緑黄色野菜など |
| | ビタミンB2 | 炭水化物・タンパク質・脂質の代謝に必要。 | うなぎ、レバー、ぶり、さば、卵、納豆、牛乳・乳製品、緑黄色野菜など |
| | ビタミンC | 抗ストレス作用、抗酸化作用、鉄の吸収促進、コラーゲンの生成に必要。 | かんきつ類、キウイ、いちご、柿、緑黄色野菜、淡色野菜、芋類など |
| | ビタミンD | カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成に働く。 | まいわし、さけ、うなぎ、さんま、まがれい、ぎくらげ(乾)、干しいたけなど |
| ビタミンK | 血液の凝固に働く、骨の形成を助ける | 納豆、モロヘイヤ、小松菜、ほうれん草、豆苗、鶏もも肉(皮つき)、カットわかめ(乾)など | |

効果的な水分補給

「エネルギー」の基となる栄養素は炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質の三つ。体づくりにはタンパク質が最も重要で、ミネラルはその補助をする。脂質は、細胞膜や脂肪組織を形成する働きがある。ビタミン、ミネラルは、生体内の化学反応を円滑に行うことやスポーツ障害を予防するという点からコンディ

①筋、脳、内臓に十分なエネルギー源を蓄えていること(エネルギー)、②ポジションに見合った筋肉や骨格を作ること(体づくりに)、③トレーニング後や試合前の体調を整えること(コンディショニング)、④障害予防および改善に取り組むこと、が不可欠となる。そのためには、基本となる4つの食習慣を身に付け、食事からエネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが重要だ。

シヨニングに役立つ。必要なエネルギーと栄養素をバランスよく取るためには、「主な栄養素のはたらきと多く含まれる食品」を把握することが大切だ(右表参照)。

日本の夏は蒸し暑く、練習や試合に臨む際はさまざまな準備が必要になる。われわれの体にはたくさんの水分が含まれていて、成人男性で体重の60%、新生児で約80%が「体液」と呼ばれる水分ででき

■1日の目標エネルギー摂取量 (kcal/日)

| 年齢 (歳) | 男子 | | | 女子 | | |
|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| | 身体活動レベル | | | 身体活動レベル | | |
| | 低い (I) | ふつう (II) | 高い (III) | 低い (I) | ふつう (II) | 高い (III) |
| 6~7 | 1,350 | 1,550 | 1,750 | 1,250 | 1,450 | 1,650 |
| 8~9 | 1,600 | 1,850 | 2,100 | 1,500 | 1,700 | 1,900 |
| 10~11 | 1,950 | 2,250 | 2,500 | 1,850 | 2,100 | 2,350 |
| 12~14 | 2,300 | 2,600 | 2,900 | 2,150 | 2,400 | 2,700 |
| 15~17 | 2,500 | 2,850 | 3,150 | 2,050 | 2,300 | 2,550 |
| 18~29 | 2,300 | 2,650 | 3,050 | 1,650 | 1,950 | 2,200 |

成長と食事

ておく必要がある。炭水化物を多く含むご飯やパスタ、パンなどの主食、果物を取るようにしたい。

育成年代では、身長伸びとともに体重を増やすことが重要となる。身長が伸びているときにこそ十分な栄養を取るようにしたい。体の成長には、バランスの取れた食事が大き

く影響する。身長や体重についての知識を得て、体の成長を栄養面からサポートすることを心掛けたい。

成長期のアスリートにとってどれくらいエネルギー量が必要かは、年齢や性別、成長による増加分、体格、ポジション、練習内容などによって異なる。厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2015年版)」には、日本人の基準体位を基に、身体活動レベル別の推定エネルギー必要量が示されており、成長期では成長に必要なエネルギー量を加味した値になっている(左上表参照)。

■**育成年代×アスリート貧血**

貧血とは、体の各組織に酸素を運搬するヘモグロビン量が減少した状態で、症状は息切れ、動悸、めまい、頭痛、疲労感などが表れる。アスリートは、トレーニングによってヘモグロビンが壊れるようなストレスが体にかかったり、ヘモグロビンの原料である鉄が汗などで体外に出てしまうため貧血になりやすいと言われ、これをアスリート貧血と言う。ヘモグロビンの減少は運動能力の低下につながるた

め、アスリートは貧血の予防に努める必要がある。

貧血は女性に多いと言われるが、育成年代では男子でも高い確率で貧血が生じている。JFAアカデミー福島のデータでは中学生までの貧血は、男子も女子もほぼ同じ確率で発症しており、高校生になると発症率は低下する。

JFAアカデミー福島では1日約20mg程度の鉄を取るよう栄養管理しているが、それでも貧血の選手が見られる。中学年代で身長が伸び、体重も増えると、それに準じて体の血液量も増やさなければなら

い。体(骨髄)が血液を作ろうとして体内の鉄が不足し、貧血になるのではないかと推測される。従って、体が成長しているときには鉄を多く含む食品(レバー、赤身の牛肉と魚、一部の緑黄色野菜、あさりやしじみなど)を食事で補う必要がある。

鉄は吸収率が低い栄養素だが、ビタミンCが鉄の吸収を高めるため、鉄の多い食品とビタミンCの多い食品を組み合わせるのが効果的だ。

■**成長期の食事の課題**

成長期には、次の「8か条」を実践するようにしたい。

【成長期の食事 — 8か条 —】

1. 食事・睡眠・休養がまず大事
2. 朝・昼・夕の3食の食事をしっかり食べる
3. 好き嫌いをなくし、何でもたべよう
4. 間食ではなく補食を
5. お菓子やジュースを取りすぎない
6. ごはんをしっかりたべよう、ごはんは体を動かすエネルギーのもと
7. サプリメントに頼らない、まず食事
8. 自分の体調をふりかえる

JFA栄養ガイドライン (2018年8月策定)

https://www.jfa.jp/football_family/medical/a08.html



＝掲載コンテンツ＝

1. 栄養と食事の大切さ

吉田麻也選手が語る栄養と食事の大切さ

2. 戦うためのからだづくり

- (1) 体力を向上させるためには
- (2) 日々の体調管理がトレーニングの質を上げる
- (3) 成長段階にあった食事の取り方
- (4) 相対的エネルギー不足に注意を!

3. 食事の重要性と水分補給

- (1) サッカー選手にとっての食事の重要性
- (2) 戦うからだをつくるための基本の食事
- (3) 補食でエネルギー、栄養を効果的に補う
- (4) 効果的な水分補給の方法
- (5) 試合前後の食事で意識すべきこと

4. 成長期のからだ

- (1) からだの成長(発育・発達、成長曲線・標準体重の算出)
- (2) 発育期の骨の成長
- (3) 月経について
- (4) 学童期・思春期の栄養課題(貧血予防と改善、その他)
- (5) 成長期のトレーニング

5. 成長期の食事

- (1) 成長期にはどれくらい食べたらよいか(目標栄養量)
- (2) 骨の成長に必要な食事
- (3) 月経状況に応じた食事面の配慮
- (4) 貧血予防の食事
- (5) 成長期の食事の課題

■JFA栄養ガイドライン Q&A

女性の健康管理

ここでは、月経による女性の身体への影響や運動性無月経の予防、それらに伴う食事面への配慮などについて紹介する。

●監修：JFA医学委員会／土肥美智子（国立スポーツ科学センター）

月経と健康

月経は、「約1カ月の間隔で起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血」と定義されている。

思春期になると、脳内にある視床下部から卵胞刺激ホルモンを出すよう脳下垂体に命令が出され、脳下垂体から卵胞刺激ホルモンが出される。卵胞刺激ホルモンは卵巣に作用し、女性が生まれた時からおなかの中に持っている卵巣の中の原始細胞が活動を始め、卵子を含んだ成熟卵胞となる。この時、卵胞からは卵胞ホルモン（エストロゲン）が分泌される。その後、脳下垂体は黄体化ホルモンを分泌し、卵巣を刺激する。これにより、卵胞から卵子が排出される。これが「排卵」だ。排卵した卵胞からは卵胞ホルモンと黄体ホルモン（プロゲステロン）が分泌され、これらのホルモンの働きで子宮内膜は厚くなり、受精卵が着床しやすい状態になる。この時、卵子が受精しなければ、不要となった子宮内膜がはがれ落ち、膣から排出される。これが「月経」だ。これを一周期とし、月経が始まると再び脳下垂体から卵胞刺激ホルモンが分泌され、

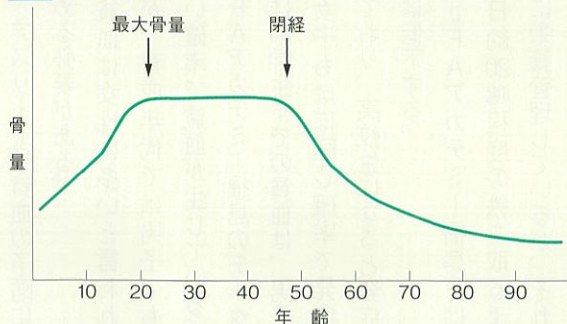
同じサイクルが繰り返される。

エストロゲンの働き 骨の成長への影響

月経のサイクルに大きな影響を及ぼしているのが、前述した二つの女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）だ。特にエストロゲンは骨代謝にも関係しており、アスリートにとっては重要な働きを担っている。

月経が来ない「無月経」が続くとエストロゲンが分泌されず、骨量の低下が進行する。そうすると骨粗しょう症や、場合によっては疲労骨折をきたすことになる。特に骨量のピーク（最大骨量）は20歳ごろと言われている（図1参

図1 年齢と骨量



■正常月経周期に当てはまらない場合

- 原発性無月経：
満18歳になっても初経が起らない。15歳以上で月経が発来するものを遅発月経という。
- 不整周期症：
月経周期が不規則であり、次の月経の発来日の予測がまったくつかない。
- 頻発月経：
月経周期日数が短く、24日以内で月経が発来する。
- 稀発月経：
月経周期日数が長く、39日以上で月経が発来する。
- 続発性無月経：
初経発来後、月経が90日以上発来しない。それまで規則的であった月経が、過度の運動やダイエット、精神的ストレスなどで3カ月以上とまってしまふことを続発性無月経という。
- 運動による続発性無月経（運動性無月経）：
運動に伴う初経発来の遅延傾向や続発性無月経などの月経異常。無月経が長期間にわたると回復が難しいことが多く、3カ月以上、無月経が続いた場合や15歳になっても初経がみられない場合は専門医を受診した方がよい。

照)。10代のうちに一生分の骨量を獲得するのだが、10代で無月経があると骨量の獲得が不十分となり、将来的な骨の健康にも影響を及ぼしかねない。

正常な月経周期日数は25～38日、月経持続期間は3～7日、正常な経血量は20～140gとされている。この正常な周期を維持することは骨代謝においてとても重要なことなのだ。

※骨粗しょう症・骨量が減少、かつ骨組織の微細構造が変化して骨がもろくなり骨折しやすくなった状態

運動性無月経とは

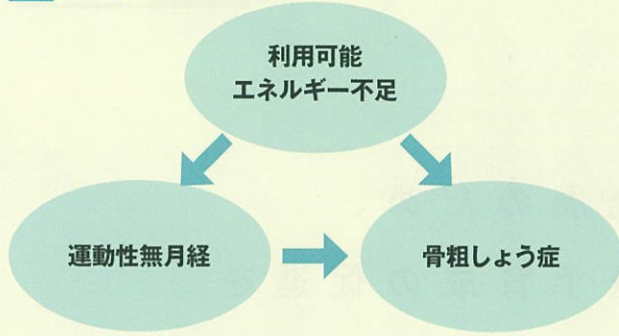
運動に伴う初潮（初経）の遅れ、連続する無月経などの月経異常は「運動性無月経」と言われている。国立スポーツ科学センター

（JISS）が国内トップレベルの女性アスリートを対象に行ったアンケート調査では、無月経を含む月経周期異常のあるアスリートは約40%を占めるという結果となった。また、BMI（Body Mass Index）が低くなる傾向にある審美系や持久系競技種目で、無月経を経験したアスリートが多くみられた。運動性無月経は、女性アスリートの健康管理において深刻な問題であり、その重症化や治療の難しさが懸念されている。

運動性無月経が発生する主な理由としては、

- ①利用可能エネルギー不足（相対的エネルギー不足）
- ②精神的・身体的ストレス

図2 女性アスリートの三主徴



<利用可能エネルギー不足の改善法>

■アメリカスポーツ医学会の指針

- ①最近減少した体重を元に戻す
- ②正常月経が保てる体重に戻す
- ③成人はBMI18.5kg/m²以上、思春期は標準体重の90%以上にする
- ④エネルギー摂取量や体重は下記を目指す
 - エネルギー摂取量は最低2,000kcal/日とする
 - エネルギー必要量よりもエネルギー摂取量を20~30%増やす
 - 7~10日ごとに0.5kg以上体重を増加させる
- ただし、トレーニングによるエネルギー消費量によってはさらに増やす
- ⑤利用可能エネルギーを45kcal/kg 除脂肪量/日以上にする

■国際オリンピック委員会の指針

- ①最近のエネルギー摂取量に300~600kcal/日を加える
- ②トレーニング量を適正にする
- ③トレーニングや食事に関するストレスへの対処を考える

骨粗しょう症の予防に不可欠な栄養素は、骨のミネラル成分の重要な構成栄養素であるカルシウム。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚類、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれている。また、ビタミンD、ビタミンKには腸管からカルシウムを吸収したり、カルシウムを骨に沈着させる働きがある。骨の健康に関わる栄養素は多く、栄養素をバランスよく摂取することが大切だ。

③ 体重・体脂肪の減少
④ ホルモン環境の変化
などが考えられる。前述した通り、無月経によるエストロゲンの低下は骨粗しょう症や疲労骨折の原因にもなり得る。
「無月経」とその原因の一つである「利用可能エネルギー不足」(相対的エネルギー不足)、「そして」骨粗しょう症は「女性アスリートの三主徴」と呼ばれている。継続的な激しい運動トレーニングによるエネルギー不足は競技パフォーマンスを低下させるだけでなく、競技からの離脱という最悪の事態に発展する可能性をはらんでいるのだ。

食事面の配慮

※利用可能エネルギー・食事から取る摂取エネルギーから、運動により消費されるエネルギーを引いた残りのエネルギー量。つまり、基礎代謝や日常生活に使用可能なエネルギー量という。利用可能エネルギー不足の状態が続くと、卵巣を刺激する脳からのホルモン分泌(黄体形成ホルモンなど)が低下したり、骨代謝などを含む身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられる。

図2の「女性アスリートの三主徴」に見られるように、正常な月経のためにはエネルギー消費量に見合ったエネルギー量を毎日の食事から摂取することが重要だ。アメリカスポーツ医学会では、女性アスリートが利用可能エネルギー不足に至った原因を見極めた

上で改善方法を考えると、利用可能エネルギー不足改善のための治療目標として左表にアメリカスポーツ医学会と国際オリンピック委員会の指針を紹介する。ただし、この指針は欧米人に対するものであるため、人種や体格が異なる日本人に適用する際には注意が必要であり、最初は専門家のアドバイスを受けることが肝要だ。

エネルギー、鉄、カルシウムの摂取を

利用可能エネルギー不足による無月経を改善するためには、「アスリートの基本的な食事の形」(11ページ参照)をそろえることが望ましい。
骨粗しょう症の予防に不可欠な栄養素は、骨のミネラル成分の重要な構成栄養素であるカルシウム。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚類、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれている。また、ビタミンD、ビタミンKには腸管からカルシウムを吸収したり、カルシウムを骨に沈着させる働きがある。骨の健康に関わる栄養素は多く、栄養素をバランスよく摂取することが大切だ。

鉄が多く含まれる食品

- ★：特に吸収の良い鉄が含まれているもの ()内は鉄量mg/1回分の目安量(g)
- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 豚レバー (7.8mg/60g)★ | 卵 (0.9mg/50g :1個) |
| 鶏レバー (5.4mg/60g)★ | 厚揚げ (2.6mg/100g :1/2枚) |
| 牛レバー (2.4mg/60g)★ | 木綿豆腐 (1.4mg/150g :1/2丁) |
| 赤身の牛肉 (2.2mg/80g)★ | 納豆 (1.7mg/50g :1パック) |
| かつお (1.5mg/80g)★ | 豆乳 (2.4mg/200g) |
| まぐろの赤身 (1.4mg/80g)★ | 小松菜 (2.2mg/80g) |
| あさり (1.5mg/40g) | ほうれん草 (1.6mg/80g) |
| しじみ (1.7mg/20g) | |

[日本食品標準成分表2015年版(七訂)]より算出

(参考文献)

- JFA栄養ガイドライン (日本サッカー協会、2018年8月)
<https://www.jfa.jp/medical/a08.html>
- 女性アスリート指導者のためのハンドブック (国立スポーツ科学センター、2014年3月)
<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1112/Default.aspx>
- Health Management for Female Athletes Ver.3 ー女性アスリートのための月経対策ハンドブックー (東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科、2018年3月)
<https://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/HMFAVer3.pdf>





日本サッカーの発展のため、
さらなる普及や次世代選手育成の促進を。

JFA Youth & Development Programme



OFFICIAL PARTNER



GREENPROJECT PARTNER



JYD SUPPORTER



JYD



日本サッカー協会（JFA）および
各リーグ・連盟等のリリース情報、
活動内容を報告します。

JFAリリースインフォメーション&活動報告 月刊レポート

JFA U-18女子サッカーファイナルズ2020 開催中止 ※4月28日発表

JFAは、「JFA U-18女子サッカーファイナルズ2020」（9月19日～21日）を中止することを決めた。

同大会に出場するチームを決める「令和2年度全国高等学校総合体育大会」と「第2回日本クラブユース女子サッカー大会（U-18）」がそれぞれ中止と延期になったことが中止の理由。

【大会概要】

名称 : JFA U-18 女子サッカーファイナルズ2020
主催 : 公益財団法人 日本サッカー協会
主管 : 一般社団法人 京都府サッカー協会

協賛 : JFA Youth & Development Official Partner
アイリスオーヤマ株式会社
トヨタ自動車株式会社
ニチバン株式会社
株式会社モルテン

日程 : 2020年9月19日（土）～21日（月祝）
会場 : サンガスタジアム by KYOCERA（京都府亀岡市）
出場チーム : 令和2年度全国高等学校総合体育大会の優勝・準優勝チームの2チーム、第2回日本クラブユース女子サッカー大会（U-18）の優勝・準優勝チームの2チーム（合計4チーム）

令和2年度全国中学校体育大会 第51回全国中学校サッカー大会 開催中止 ※4月28日発表

令和2年度全国中学校体育大会（主催／日本中学校体育連盟）の中止決定を受けて、第51回全国中学校サッカー大会も中止となった。

【大会概要】

主催 : 公益財団法人 日本中学校体育連盟、公益財団法人日本サッカー協会、三重県教育委員会、鈴鹿市教育委員会、四日市市教育委員会、いなべ市教育委員会

主管 : 東海中学校体育連盟、三重県中学校体育連盟、一般社団法人三重県サッカー協会、鈴鹿市中学校体育連盟、四日市市中学校体育連盟、いなべ市中学校体育連盟

日程 : 2020年8月19日（水）～24日（月）
会場 : 三重県鈴鹿市 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 サッカー・ラグビー場、AGF 鈴鹿陸上競技場
三重県四日市市 四日市市中央フットボール場
三重県いなべ市 員弁運動公園サッカー場

JFA バーモントカップ 第30回全日本U-12フットサル選手権大会 開催中止 ※5月1日発表

JFAは、JFA バーモントカップ 第30回全日本U-12フットサル選手権大会を中止することを決定した。新型コロナウイルス感染症の影響で予選開催ができないことが理由。

【大会概要】

名称 : JFA バーモントカップ 第30回全日本U-12フットサル選手権大会
主催 : 公益財団法人 日本サッカー協会
主管 : 公益財団法人 東京都サッカー協会

特別協賛 : ハウス食品グループ本社株式会社
協力 : 株式会社モルテン
日程 : 2020年8月21日（金）～23日（日）
会場 : 東京/駒沢オリンピック公園総合運動場 体育館・屋内球技場
参加チーム : 参加チームは、47都道府県より各1チーム、前年度予選参加チーム数の最も多い都道府県から1チーム（北海道）より選出された48 チーム

JFA 第7回全日本U-18フットサル選手権大会および 第16回全日本大学フットサル大会 開催中止 ※5月1日発表

JFAは新型コロナウイルスの感染拡大の影響で予選開催が困難なため、JFA 第7回全日本U-18フットサル選手権大会および第16回全日本大学フットサル大会を中止することを決定した。

【大会概要】

大会 : JFA 第7回全日本U-18フットサル選手権大会
主催 : 公益財団法人 日本サッカー協会

主管 : 一般社団法人 京都府サッカー協会
協賛 : JFA Youth & Development Official Partner
アイリスオーヤマ株式会社
トヨタ自動車株式会社
ニチバン株式会社
株式会社モルテン
日程 : 2020年7月30日（木）～8月2日（日）

会場：京都／ハンナリーズアリーナ

出場チーム：(1)9地域サッカー協会から各1チーム、(2)開催地都道府県サッカー協会から1チーム(京都府)、(3)前回大会優勝の地域サッカー協会から1チーム(関東)、(4)前回大会準優勝の地域サッカー協会から1チーム(関西)、(5)前回大会予選参加チーム数上位4地域から各1チーム(各地域大会の参加チーム数が多い順に1地域1チームで配分/北海道、関東、関西、九州)により選出された16チーム

大会：第16回全日本大学フットサル大会

主催：公益財団法人 日本サッカー協会

主管：一般社団法人 大阪府サッカー協会

協賛：JFA Youth & Development Official Partner

アイリスオーヤマ株式会社

トヨタ自動車株式会社

ニチバン株式会社

株式会社モルテン

日程：2020年8月28日(金)～30日(日)

会場：大阪／岸和田市総合体育館

出場チーム：(1)9地域サッカー協会から各1チーム、(2)開催地都道府県サッカー協会から1チーム(大阪府)、(3)前回大会優勝地域から1チーム(関東)、(4)前回大会準優勝地域から1チーム(関東)により選出された12チーム

2020年度 第44回総理大臣杯全日本大学サッカートーナメント 開催中止 ※5月14日発表

全日本大学サッカー連盟は5月14日、2020年度 第44回総理大臣杯全日本大学サッカートーナメントの中止を決定した。同大会は例年、関西地区で8月から9月にかけて開催していたが、新型コロナウイルス感

染症拡大影響で地域予選の開催が困難なこと、また参加各大学の移動に伴うリスクなどを考え、中止という決断に至った。

第44回 日本クラブユースサッカー選手権(U-18)大会、

第35回 日本クラブユースサッカー選手権(U-15)大会、

XF CUP 2020 第2回 日本クラブユース女子サッカー大会(U-18) 開催延期 ※4月23日発表

日本クラブユースサッカー連盟は、夏に開催を予定していた「第44回 日本クラブユースサッカー選手権(U-18)大会」と「第35回 日本クラブユースサッカー選手権(U-15)大会」、「XF CUP 2020 第2回 日

本クラブユース女子サッカー大会(U-18)」の開催延期を決定した。延期後の開催日程・会場等の詳細は感染拡大状況等をみて判断する。

メニコンカップ2020 日本クラブユースサッカー東西対抗戦(U-15)開催中止 ※5月29日発表

日本クラブユースサッカー連盟は、9月13日に予定していた「メニコンカップ2020 日本クラブユースサッカー東西対抗戦(U-15)」の開

催を、新型コロナウイルスの感染予防に対する状況を踏まえて中止することを決定した。

日本スポーツマスターズ2020愛媛大会の開催中止 ※5月29日発表

9月18日から22日に愛媛県で開催予定だった「日本スポーツマスターズ2020愛媛大会」の中止が決まった。日本スポーツ協会が共に主

催者である愛媛県スポーツ協会と協議した結果、新型コロナウイルス感染拡大の影響を踏まえ、関係者の安全を考慮して中止を決定した。

日本サッカー協会

あのサッカー日本代表戦をもう一度!自宅から応援して一体感を味わえる「キリンサッカー お家で#キリチャレの日」を開催

サッカー日本代表オフィシャルパートナーのキリンホールディングス株式会社とJFAは5月1日、JFATV Classics特別企画「キリンサッカーお家で#キリチャレの日」と称して、タレントのJOYさんをMCに起用し、遠藤保仁選手と元日本代表の中澤佑二さんが解説を務める「キリンカップサッカー2009 日本代表対チリ代表」の試合動画を配信した。

「キリンサッカーお家で#キリチャレの日」は、過去のキリンカップサッカーの試合映像を、当時出場していた選手の解説付きで配信するというもので、新型コロナウイルスの影響で各種スポーツの延期や中止が相次いでいる中で少しでも多くのサッカーファンに楽しんでもらおうと企画された。

また、JFAは、試合動画配信中に「#キリチャレの日」をつけた応援ツイートをTwitter公式アカウントの「#届けてキリン🍷みんなで応援チャレンジ」で募集。自宅に居ながらにして日本中のサッカーファン・サポーターとつながるといったキャンペーンも実施した。

【JFATV Classics 特別企画「キリンサッカー お家で#キリチャレの日」概要】

対象試合 : 2009年5月27日開催 キリンカップサッカー2009 日本代表対チリ代表戦

試合結果 : 日本代表 4-0 チリ代表 (スターティングメンバー: 檜崎正剛、中澤佑二、駒野友一、今野泰幸、遠藤保仁、中村憲剛、阿部勇樹、長谷部誠、本田圭佑、玉田圭司、岡崎慎司)

動画配信日 : 5月1日(金)19時~

Twitter公式アカウント:「#届けてキリン🍷 みんなで応援チャレンジ」

https://twitter.com/kirin_soccer_nc

特設サイトURL : <https://www.kirin.co.jp/csv/soccer/nc/ouchi/>

配信元 : JFATV Classics https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/jfatv_classics.html

解説 : 遠藤保仁・中澤佑二

MC : JOY

【聖獣麒麟付き「アディダス サッカー日本代表2020 レプリカユニフォーム」が抽選で100名様に当たるTwitter キャンペーン】

「#届けてキリン🍷 みんなで応援チャレンジ」Twitter 公式アカウントでは、「キリンカップサッカー2009 日本代表対チリ代表戦」の動画配信中に、公式アカウントをフォローし「#キリチャレの日」をつけてツイートすると、聖獣麒麟付き「アディダスサッカー日本代表2020 レプリカユニフォーム」が抽選で100名に当たるキャンペーンを実施した。

JリーグU-21選手出場奨励ルールへの2020年適用を見送り

JFAとJリーグは、新型コロナウイルス感染拡大による財務的な影響やチーム編成の状況に鑑み、明治安田生命J2リーグおよびJ3リーグにおける「JリーグU-21選手出場奨励ルール」の2020シーズンの適用を見送ることとした(5月14日発表)。

同ルールは、シーズン中におけるU-21年代の日本人選手の総出場時間の基準値を定め、基準値を超えたクラブに奨励金を支払うことでU-21選手のリーグ戦出場を促そうというもので、2019年度JFA第11回理事会および2019年度Jリーグ第11回理事会の承認を経て、2020年度から導入が決定していた。

JFAとJリーグが連携して若手選手の育成・強化を図ることで、途切れることなく優秀な選手を輩出しようというもの。日本代表、Jリーグが共に世界トップレベルの実力を有する存在に成長する上で重要な役割を担う。2021シーズン以降の実施については、決まり次第の発表となる。

<参考>JリーグU-21選手出場奨励ルール

概要 : シーズン中の21歳以下日本人選手の総出場時間の基準値を定め、基準値を超えたクラブに奨励金を支払う

奨励金 : J2:1クラブあたり300万円、J3:1クラブあたり200万円

基準値 : 明治安田生命J2リーグ:年間3,780分以上(目安:90分×42試合)
明治安田生命J3リーグ:年間3,240分以上(目安:90分×36試合)

対象大会 : 明治安田生命J2リーグ、明治安田生命J3リーグ
※天皇杯JFA全日本サッカー選手権大会、JリーグYBCルヴァンカップ、J1参入プレーオフ等は含まない

対象選手 : 当該年12月31日において満年齢21歳以下の日本人選手 ※特別指定、2種登録選手を含む

その他 : ●ゴールキーパーの出場時間は2倍換算する
●シーズンを通して出場時間を算入するため、代表招集やケガ等の場合の時間算入等の特例措置は設けない
●明治安田生命J3リーグに参戦するU-23チームは本施策の対象外とする

JFAアカデミー

JFAアカデミー福島男子、2021年4月から福島県での活動再開が決定 活動再開後は中学3年制に

JFAは、2011年から一時的に静岡県に移転していたJFAアカデミー福島(男子)を2021年から福島県に戻すことを決めた。同アカデミー男子が福島で活動を再開することについては、2018年に既に発表していたが、今年5月の第6回JFA理事会であらためて承認されたもの(5月15日発表)。

再開は2021年4月からで、中学1年生から1学年ずつ入校し、2024年4月の入校をもって3学年がそろえることになる。

プログラムについては、2006年のJFAアカデミー発足当初と比べて国内のユース年代を取り巻く基盤整備が大幅に進んだことから、これまで中学1年生から高校3年生の6年制としてきたものを中学3年制とする。また、現在の小学6年生(2021年4月時点、新中学1年生)を対象とした選考試験も2020年度中に実施する計画としている。女子はこれまで通り、6年制としている。

これまで同様にサッカーのみならず、教育面も重視し、世界で通用する

人材育成をテーマに再び活動を行う。サッカー面においては、世界的な潮流である17歳頃でのプロデビューを将来的に目指し、活動のテーマとしてきた「個の育成」を徹底する。また、2021年の帰還に伴い、福島県とJFAで連携し、「双葉地区教育構想」のもと、サッカーを通じた国際交流をさらに充実させるなど人材育成を強化することを計画している。

【JFAアカデミー福島の活動背景】

2006年 JFAアカデミー福島は福島県広野町(男子)、檜葉町(女子)で開校男子・女子共に中高の6年制プログラムとして活動を開始。

2011年 東日本大震災の影響により拠点を静岡県御殿場市(男子)、裾野市(女子)に移しながら活動を継続

2019年4月のJヴィレッジ再開など福島県での活動基盤が徐々に整う中、2021年4月からの福島県での活動再開に向けて帰還が決定

JFAリリースインフォメーション&活動報告 月刊レポート

【福島県内での再開方法】

- JFAアカデミー福島男子について
 - 再開時期 : 2021年4月
 - 再開方法 : 中学1年生から1学年ずつ入校することによって活動を再開し、2024年4月の入校生をもって福島で3学年がそろふ
 - 静岡県での活動 : 2019年・2020年に入校する14期生・15期生は3年間のみプログラムを実施することとし、中学校卒業をもってアカデミーを卒業する

2. JFAアカデミー福島女子について

- 再開時期 : 2024年4月
- 再開方法 : 2024年4月に静岡で活動する5学年が福島に帰還。中学1年生の入校をもって6学年がそろふ
- 静岡県での活動 : 2024年3月時点で、静岡県で活動している5学年は福島県に帰還する。*女子はこれまで通り、6年制にて活動を予定



2020 Jリーグシャレン!アウォーズ 各賞決定

Jリーグ全56クラブのホームタウン・社会連携(シャレン!)活動の中から、特に広く共有したい活動を表彰する「2020 Jリーグシャレン!アウォーズ」の各賞が決定した。Jリーグが5月12日に発表した。

Jリーグシャレン!アウォーズは、今シーズンが初の開催となり、日頃からJクラブが取り組んでいる地域課題や社会課題の解決に向けた活動や多くの協働者との連携、発信力やつなぐ力など、Jクラブの持つ価値を遺憾なく発揮している活動を称えるもの。年間25,000回を超える昨シーズ

ンのホームタウン活動の中から、各クラブがエントリーしたシャレン!活動から各賞が選ばれた。多くのファン・サポーターにも各クラブの活動を知ってもらい、魅力的な活動や応援したい活動に投票をしてもらう「一般投票」も実施。最終選考の参考とした。

予定していた表彰イベントは新型コロナウイルス感染予防および感染拡大防止のため中止され、5月20日から6月17日までウェブ上で「2020 Jリーグシャレン!アウォーズ番外編、ロッカールームトーク」を開催した。

【2020 Jリーグシャレン!アウォーズ・各賞】

| 賞 | 活動 | クラブ名 |
|---------------|--|-----------|
| ソーシャルチャレンジャー賞 | 手話応援デー(ノーマライゼーションの普及を目的として手話でも応援。啓発活動として手話体験・聴導犬等PRのブースも) | 大宮アルディージャ |
| | 少年院の少年たちの社会復帰サポート活動(誰もが取り残されない社会の実現を目指し、多摩少年院の少年たちの社会復帰を支援する「職業訓練」に協力) | FC東京 |
| パブリック賞 | ヴォルティスコンディショニングプログラム(SIB)(市民の健康・介護予防を目的に、クラブ・行政・連携企業がタッグを組んで運動を習慣化するための取り組み) | 徳島ヴォルティス |
| メディア賞 | 芝生で地域課題解決!「しばふる」で街も人も笑顔に!(スタジアムの施設管理で培った芝生ノウハウをもとに遊休農地を使用しての芝生生産プロジェクト) | ガイナレ鳥取 |
| Jリーグチェアマン特別賞 | 発達障がい児向けサッカー×ユニバーサルツーリズム(発達障害に対し社会の偏見や誤解を払拭し、誰もがスポーツや旅行を楽しめる社会の実現に向けての取り組み) | 川崎フロンターレ |

※活動の詳細(レポート)はシャレン!ホームページを参照 <https://www.jleague.jp/sharen/>

<参考>2020 Jリーグシャレン!アウォーズ・一般投票/予備選考通過活動・クラブ

■一般投票

- 1位 手話応援デー/大宮アルディージャ
- 2位 発達障がい児向けサッカー×ユニバーサルツーリズム/川崎フロンターレ
- 3位 福+ (ふくたす) プロジェクト~秋田に「福の輪」を~/ブラウブリッツ秋田
- 4位 「歩く」エンタメで社会課題を解決! 男気コース!! / FC町田ゼルビア
- 5位 芝生で地域課題解決! 「しばふる」で街も人も笑顔に! / ガイナーレ鳥取
- 6位 ヴォルティスコンディショニングプログラム(SIB) / 徳島ヴォルティス
- 7位 スマイル山雅農業プロジェクト/松本山雅FC
- 8位 病院ビューイング/カターレ富山
- 9位 少年院の少年たちの社会復帰サポート活動/FC東京
- 10位 アバターを活用した障がい者の観戦体験・魅力体験/カマタマーレ讃岐

■予備選考

- ・福+ (ふくたす) プロジェクト~秋田に「福の輪」を~/ブラウブリッツ秋田
- ・福島県産農産物生産、販売PR活動/福島ユナイテッドFC
- ・手話応援デー/大宮アルディージャ
- ・少年院の少年たちの社会復帰サポート活動/FC東京
- ・「歩く」エンタメで社会課題を解決! 男気コース!! / FC町田ゼルビア
- ・発達障がい児向けサッカー×ユニバーサルツーリズム/川崎フロンターレ
- ・横浜F・マリノスカップ電動車椅子サッカー大会/横浜F・マリノス
- ・湘南まなべるまーれ/湘南ベルマーレ
- ・キャリア&スタジアム(キャリアスタ)/ヴァンフォーレ甲府
- ・スマイル山雅農業プロジェクト/松本山雅FC
- ・エスパルス エコチャレンジしずおか校庭芝生化応援団/清水エスパルス
- ・ぼうさいマップ作り2019/アスルクラロ沼津
- ・大阪市立図書館×セレッソ大阪 読書推進プロジェクト/セレッソ大阪
- ・芝生で地域課題解決! 「しばふる」で街も人も笑顔に! / ガイナーレ鳥取
- ・ヴォルティスコンディショニングプログラム(SIB) / 徳島ヴォルティス

2020明治安田生命J1リーグ、J2リーグの再開およびJ3リーグの開幕

Jリーグは、新型コロナウイルスの影響により試合開催を延期していた。2020明治安田生命Jリーグについて、7月4日からJ1リーグを再開、6月27日からJ2リーグを再開およびJ3リーグを開幕することを決定した。無観客でスタートする（5月29日発表）。

日本フットボールリーグ

第22回日本フットボールリーグ日程および大会方式の変更

日本フットボールリーグは、3月15日に開幕予定だった2020年度の第22回日本フットボールリーグを延期することを決めた。また、4月7日に「緊急事態宣言」が発令されたことを受け、所属チームと大会内容を検討し、JFL運営委員会で詳細をまとめ、JFL理事会での承認を得て、2020シーズンの大会方式を下記の通り決定した（4月15日発表）。

【第22回日本フットボールリーグ概要】

開催方式：（変更前）

16チームによる2回戦総当たりリーグ方式（ホームアンドアウェイ方式）

（変更後）

16チームによる1回戦 総当たりリーグ方式

※1チームあたり15試合を行う（15節/120試合）

※1チームあたりホームとアウェイの割合を8：7または7：8で実施

開催期間：（変更前）

第1節 3月15日（日）～第30節 11月29日（日）

（変更後）

第16節 7月18日（土）～第30節 11月29日（日）

JFL・地域サッカーリーグチームの入れ替え：

（変更前）

入会チームは、JFLへの入会を希望し、入会条件を満たすチームの中から、全国地域サッカーチャンピオンズリーグの1位・2位チームを自動昇格とする。JFL15位・16位チームは地域リーグへ自動降格する。ただし、J3入会チーム数が決定し、1チームの入会が決定した場合はJFL16位チームのみが地域リーグへ自動降格する。2チームの入会が決定した場合は、降格チームはなしとする。

（変更後）

入会チームは、JFLへの入会を希望し、入会条件を満たすチームの中から、全国地域サッカーチャンピオンズリーグの1位・2位チームを自動昇格とする。今季のJFL15位・16位チームの地域リーグへの降格チームはなしとする。よって来季の2021年度第23回JFLは最大18チームで実施する。

日本女子サッカーリーグ

2020プレナスなでしこリーグ1部/2部とプレナスチャレンジリーグ開幕日程が決定

日本女子サッカーリーグは4月9日、その2日前に発令された緊急事態宣言を受け、所属する32チームに対して、5月31日までトレーニングをはじめとする活動の自粛を要請した。そして、5月2日に開幕を予定していた2020プレナスなでしこリーグ1部/2部、同じくプレナスチャレンジリーグEAST / WESTの試合を延期することを決定。4月28日には延期の期限を6月28日までとすることを発表した。また、2020プレナスなでしこリーグカップは中止とし、プレナスチャレンジリーグは、大会形式を3回戦総当りリーグから2回戦総当たりリーグ戦に変更、第1節から5節は中止することとした。

なお、チームに対する活動の自粛要請は、5月25日に緊急事態宣言が解除されたことから、適切な感染予防対策を実施することを前提に解除された。

6月2日には、なでしこリーグ1部および2部を7月18日に開幕し、チャレンジリーグを8月22日に開幕することを決定。なでしこリーグ1部と2部は、2節までは無観客試合とし、3節以降は感染拡大状況を踏まえて決めることとし、チャレンジリーグを無観客試合とするかは引き続き検討することとした。



サッカーファミリー復興支援金

日本サッカー協会（JFA）は、東日本大震災で被災した地域のサッカーファミリーが、これまで通り、サッカーを楽しむことができるよう、サッカー環境の復興を目的に「サッカーファミリー復興支援金」口座を開設しています。集まった復興支援金は、運用細則に基づいて運用されます。

銀行口座 三菱UFJ銀行（0005） 渋谷支店（135）
普通預金 口座番号 0290451 公益財団法人日本サッカー協会
サッカーファミリー復興支援金口
※ご利用金融機関が設定する振込手数料はご負担願います。

「暴力等根絶相談窓口」を設置しています

日本サッカー協会（JFA）は、サッカーの活動現場で生じた暴力行為に関する通報を受け付ける窓口として「暴力等根絶相談窓口」を設置しています。

利用方法：

【電話】03-5276-8938

【FAX】廃止

【フォーム】https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0TvrV0-Leh64Nnmkz4YCCQAYouVhnmWIVs3EGjIW_ZdkU5w/viewform?usp=sf_link

利用時間 平日12:00～18:00（土日祝、年末年始等除く）





2020/21競技規則の改正

国際サッカー評議会(以下、IFAB)から2020年4月7日付回状第18号をもって2020/21年の競技規則改正を含む、IFAB第134回年次総会における決定について通達があった。通達の日本語訳(概略)は下記の通り。

昨年(2019/20)の改正では競技に直結する規則の改正が数多くあったが、本年の改正はこの数年の改正の中では最も少なくなっている。しかしながら、これまで通り、サッカー競技に関わる関係者、特に競技者、監督・コーチ、そして審判員はこれらの改正を十分に理解した上で、プレー、指導、そしてレフェリングに携わってもらいたい。

IFABからの回状に添付されている「2020/21年競技規則—変更と明確化」は、必要に応じ「日本協会の解説」を加えたものを下記に掲載している。各協会、連盟等において、加盟クラブ、チーム、審判員等関係者に周知徹底を図られるよう、あわせてお願いしたい。

これらの改正等は国際的には原則2020年6月1日から有効となる。例年、日本サッカー協会(JFA)では、この通達と共に各種競技会における競技規則改正の適用開始日を通知しているが、昨今の新型コロナウイルス感染拡大に伴い日本サッカー協会、各地域/都道府県サッカー協会等が主催する試合が延期・中止となっている状況であるため、適用開始日については、競技会の日程が確定した時点でお知らせする。

なお、今回の競技規則の改正についての説明用映像を、本協会のホームページで6月5日から掲載している。

第134回国際サッカー評議会年次総会における決定

第134回国際サッカー評議会(IFAB)年次総会が、2020年2月29日、デイビッド・マーチン アイルランドサッカー協会会長が議長となり、北アイルランドのベルファストで開催された。年次総会の主たる決定および議事詳細は次の通り。

(1)2019/20 競技規則

昨年(2019/20)の競技規則改正は、満足のいくものであったと評価された。特に、ゴールキック、交代の進め方、チーム役員へのレッドカードやイエローカードの提示、攻撃側競技者が守備のための壁に入ることができなくなったことは、全てのレベルの試合において好影響を与えた。

(2)2020/21 競技規則

いくつかの競技規則改正が承認されたが、文章そのものは、前述の通り、「2020/21年競技規則—変更と明確化」で示されている。

なお、6月1日以降、変更点の全てが競技会および試合において施行されなければならないが、この日以前に開始されている競技会については、事前に施行することも次の競技会が始まるまで遅らせることもできる。

■コロナウィルス(COVID-19)と競技規則

COVID-19によって中断されている競技会については、競技会の最後の試合まで2019/20 競技規則を用いるのか2020/21 競技規則を採用するのか選択することができる。

* 親善試合、練習試合あるいは競技会再開準備のための試合については、競技会再開が2020年6月以降であっても、その時に適用されることになっていた競技規則を用いることが可能である。

■主な変更

年次総会で承認された競技規則の主な変更や明確化

●ハンドの反則：

・偶発的にボールが攻撃側競技者の腕や手に当たった場合、当たった「直後」に得点、また、その競技者やチームが決定的な得点をする機会を得た場合のみ罰せられることになる(例えば、ボールが手や腕に当たった後、ボールがほんの短い距離しか移動しなかったり、数少ないパスしか行われなかった場合など)。

・ハンドの反則になるかどうかの判断をするために、「腕」は脇の下の一歩奥の場所の位置までと定義することとした。

●ペナルティーキックおよびペナルティーマークからのキック(KFPM)

・ボールが蹴られる前にゴールキーパーが飛び出したが、ボールがゴールを外れたりゴールポストやクロスバーから跳ね返った場合、ゴールキーパーの飛び出しが明らかにキッカーに影響を与えていない限り、キックは再び行われず。

・(試合中、またはKFPMにおいて)ゴールキーパーが飛び出して、キックを再び行うことになった場合、最初の飛び出しには注意が与えられ、以降再び反則を犯せば警告される。

・試合中に選手に示された警告は、KFPMに繰り越されない。試合中、KFPMの両方で警告となった場合、2つの警告が示されたことと記録されるが、退場にはならない。

・ゴールキーパーとキッカーがまったく同時に反則を犯した場合、キッカーが罰せられる。

●ビデオアシスタントレフェリー(VAR)

・「VARオンリーレビュー」には、TVシグナルを1度だけ示す。

・レビューする事象の判断が主観に委ねられるものであったならば、主審は「オンフィールドレビュー(OFR)」することが求められる。これにより、主審は、レフェリーレビューエリアでビデオのリプレーを見ることになる。

■その他の重要な明確化

年次総会において、競技規則に関する次の明確化が承認された。

●ゴールポストとクロスバーは、4つの基本的な形状を組み合わせたものでよい。

●守備側競技者が意図的にハンドの反則を犯した場合、オフサイドを判定する上では、「意図的なプレー」となる。

- プレーの再開後、ゴールキーパーが「不正に」ボールを2度触りした場合（例えば、他の競技に触れられる前に触れる）、手や腕で触れたとしても、それに応じた懲戒の罰則が適用される。
- 相手の大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止する反則があって、主審が「すばやい」フリーキックを認めたり、アドバンテージを適用した場合、警告とはならない。
- ドロップボールが行われるときに規定の4m以上離れない競技者には、警告される。
- ゴールキックやフリーキックのとき、ゴールキーパーがボールを「フリック（足で持ち上げ）」し、その後、チームメイトがゴールキーパーにボールをキャッチさせるため、頭や胸で戻した場合、ゴールキックは再び行われるが、繰り返し行われぬ限り、懲戒の罰則は与えられない。

年次総会では、オフサイドの基本的な原理原則が得点することや、攻撃的なサッカーを促進するという強い願いによって支持されていることが同意された。さらに、そのためには「第11条—オフサイド」は、この原理原則を反映し、改正提案することを見据えて、分析され、見直されるべきであるとも同意された。

(3)脳震盪

脳震盪は重要かつ複雑な問題であるが、IFABは試合中に起こったことについて責任を持つという観点から議論を行った。脳震盪の専門家グループからの報告が行われ、引き続き検討を行うことや、数週間中には対応策の試行手順を策定することが合意された。手順は、頭の負傷が実際に起きたとき、また、負傷したと考えられるときの対応方法についてのものになる。

(4)'play fair':競技のフィールド上で行動

競技規則がサッカーの試合中の争いを減らすことに役立たせられるのか、来年に向け、その方法について焦点を当てて検討することとした。

(5)ビデオアシスタントレフェリー（VAR）

FIFAや大陸連盟の主催大会や世界中約40か国においてVARが成功裏に導入されたと報告されたが、各国協会や競技会においてVARの使用や使用計画が顕著に増加していることは喜ばしいことである。いくつかの注目を浴びている競技会において、競技規則が定めているVARの手順の適用に一貫性が見られないことを認識しているが、最近の打ち合わせの中において、これらの競技会の主催者は来シーズンから世界に合わせた適用へと修正する意向を示している。

また、財源確保が困難な各国協会や競技会がより容易にVARを使用できるようなシステムを開発するために、FIFAが重要な役割を担っているさまざまな技術革新についての説明が行われた。

さらには、例えばレビューを行っているときの審判団の会話にアクセスするなど、判定を行うプロセスをより見える化することは現時点では適当ではないものの、レビューのプロセスや主審の最終判定の理解を促進するために現行のコミュニケーション方法を向上させる努力を行うべきであるとした。

(6)コミュニケーションと教育

特にメディアチャンネルや競技規則の携帯アプリなどのデジタル機器を通じてなど、引き続きサッカーのステークホルダーが競技規則の理解を推進する手順についての説明があった。

■競技規則携帯アプリ

ご案内の通り、昨年IFABは競技規則携帯アプリを立ち上げ、新しく、容易にアクセスでき、環境にも優しい方法で競技規則を紹介している。また、アプリでは、（詳細な説明も加え）ハイライトで強調した直近の変更を付した最新版の全競技規則と共にVARの手順、用語集や審判団へのガイドラインも見ることができる。アプリは、プロフェッショナルからアマチュア、またサッカーファン、メディアの方々などサッカーや競技規則に興味を抱いている誰にでも役立つものとなっている（より詳しい情報は、www.theifab.com/logapp/で見ることができる）。

アプリは、英語、フランス語、ドイツ語およびスペイン語での利用が可能だが、その他の言語も含めて欲しいとの要望も多いことから、より多くの言語での利用を可能としたアプリも用意している（より詳しい情報については、logapp@theifab.comにコンタクトしていただきたい）。

IFABは、サッカー界の全てのエリアからのサポートや多くの提案を歓迎する。それによって競技規則が進化し、サッカーがグラスルーツから国際レベルまで、より公平・公正で、より身近で、また、より楽しめるようになる。

また、引き続き、世界中からのご意見をいただくようにしていきたい。それによって、競技規則が競技のフィールドにおける公平・公正さやインテグリティ（高潔性、健全性）を促進し保証し続けることになる。

2020/21 競技規則 変更と明確化

（ならびにVARの手順、用語集および審判員のための実践的ガイドラインへの変更）

【競技規則変更の概要】

【第1条 競技のフィールド】

- ゴールポストとクロスバーは、4つの基本的な形状（正方形、長方形、円形、楕円形）の組み合わせでも良い。

【第10条 試合結果の決定】

- 警告や注意は、ペナルティーマークからのキック(KFPM)に繰り越されない。
- KFPMに関する第14条の変更も参照のこと。

【第11条 オフサイド】

- 守備側競技者による意図的なハンドの反則は、オフサイドの判定において「意図的なプレー」として考える。

【第12条 ファウルと不正行為】

- ハンドの反則
 - ・肩と腕の境界は、脇の下のもも奥の位置であると定めた(この「2020/21競技規則 変更と明確化」の最終ページに示される図を参照のこと)。
 - ・攻撃側競技者(あるいは、その味方競技者)による「偶発的なハンドの反則」は、得点か明白な得点の機会となる「直前」のものだけが罰せられる。
- ゴールキーパーは、手や腕であっても、(ゴールキックやフリーキックなどで)プレーの再開後に「不正に」ボールを2度触りした場合、警告されたり、退場を命じられることがある。
- 「大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止する」全ての反則に対して警告される。
- ドロップボールが行われるとき、規定の4mを離れない競技者には警告されなければならない。
- 主審が「大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止する」反則にアドバンテージを適用した場合や「すばやい」フリーキックを認めた場合、警告されない。

【第14条 ペナルティーキック】

- ゴールキーパーの反則(飛び出し)は、蹴ったボールがゴールを外れたり、(ゴールキーパーがボールに触れることなく)ゴールから跳ね返ったならば、明らかにキッカーに影響を及ぼしていない限り、これに対して罰則を与えない。
- ゴールキーパーの最初の反則(飛び出し)には注意を与えられ、以降の反則には警告される。
- ゴールキーパーとキッカーが全く同時に反則を犯した場合、キッカーが罰せられる。

【VARの手順】

VARオンリーレビューには、「TVシグナル」を1度だけ示せばよい。

【用語集】

- 相手を押さえる(ホールディング)の定義を付け加えた。
- プレーを再開するときの競技者の位置は、競技者の足または体のいかなる部分のグラウンドについている、その位置によって判断されることとした(第11条オフサイドに示される場合を除く)。

【明確化】

ゴールキックやフリーキックのときに、ゴールキーパーが「フリック(足で持ち上げ)」したボールをゴールキーパーが手で扱えるよう、味方競技者が頭か胸でゴールキーパーに戻した場合、ゴールキックは再び行われるが、懲戒の罰則は与えられない(何度も行わない限り)。

【再構成した文章】

第12条 ファウルと不正行為

- ハンドの反則の定義に関する文章の順番を変更した。

第14条 ペナルティーキック

- ゴールキーパーの反則に関する文章を付け加えた。
ペナルティーキックの反則に関する要約表を最新のものとし、再構成した。

【VARの手順】

- 「レビュー」の項の文章を変更し、多くのVARレビューが「オンフィールドレビュー(OFR)」になることを強調した。

【競技規則変更の詳細】

下記は、2020/21版競技規則のための変更である。それぞれの変更について、新しい文章、改正された、または追加の文章には、必要に応じてこれまでの文章、そして変更理由を記している。

- 削除された文章= サッカー
- 新しい文章= サッカー

【第1条 競技のフィールド】

10. ゴール

【改正された文章】

(…)

ゴールポストとクロスバーは、承認された材質でできていなければならない。その形は正方形、長方形、円形、または、楕円形、またはこれらの組み合わせのいずれかでなければならない。危険なものであってはならない。

【解説】

ゴールポストとクロスバーの形状は、4つの基本的な形状の組み合わせでも良い。

【第2条 ボール】

2. 欠陥が生じたボールの交換

【改正された文章】

ボールに欠陥が生じた場合：

- プレーは、停止される。
- プレーは、ドロップボールでもどのボールに欠陥が生じた場所で、交換したボールをドロップして再開される。

【解説】

第8条の文章と一貫性を保つための変更

【第4条 競技者の用具】

4. その他の用具 - 電子的パフォーマンス・トラッキングシステム(EPTS)

【改正された文章】

FIFA、大陸連盟または各国サッカー協会の主催下で行われる公式競技会の試合で、電子的パフォーマンス・トラッキングシステム(EPTS)のひとつとしてウェアラブル技術(WT)が用いられる場合、競技会主催者は、競技者が着用する機器が危険でないものであり、IMS(国際試合標準)がFIFA品質基準のいずれかに適合した以下のマークが付いたものとさせなければならない：



(このマークは削除される)

このマークは、公式にテストされ、FIFAが作成しFIFAが承認した国際試合基準が求める最低限の安全条件を満たしていることを示す。テストを行う検査機関はFIFAによって承認される必要がある。

電子的パフォーマンス・トラッキングシステム(EPTS)が試合や大会の主催者によって提供される場合、試合や大会の主催者は、が用いられる場合(各国サッカー協会や競技会主催者の合意を前提として)、競技会主催者は、公式競技会で行われる試合において、試合中、EPTSからの情報およびデータが確かかつ確にテクニカルエリアに送られるようにしなければならない。

(…)

次のマークは、(ウェアラブル、または光学式) EPTSの機器およびシステムがサッカーの試合において的確かつ確実な位置データに関する要件についてを満たしていることを示していることに正式にテストが行われたことを示している。



【解説】

EPTS装置に関するFIFA品質基準の変更に合わせ、文章を変更した。

【第10条 試合結果の決定】

3. ペナルティーマークからのキック

【改正された文章】

試合後にペナルティーマークからのキックが行われるときも、他に規定されていない限り、競技規則の関係諸条項が適用される。試合中に退場を命じられた競技者のキックへの参加は認められないが、試合中に示された注意や警告はペナルティーマークからのキックに繰り越されない。

【解説】

ペナルティーマークからのキック(KFPM)は試合の一部ではないので、(延長戦を含む)試合中に示された警告や注意はKFPMに繰り越されない。試合中およびKFPMに1度ずつ警告を受けた競技者は退場を命じられない(KFPM中にも退場とならないし、1試合における2つ目の警告としてカウントされず、次の試合の自動的な出場停止にはならない)。

<JFAの解説>

ペナルティーマークからのキック(PK方式)は、試合の一部ではなく、試合またはホームアンドアウェーの対戦が終了し、競技会規定として勝者を決定する必要がある場合に取られる「試合とは別個に設定された進め方」であることから、競技者のみならず、交代要員、交代して退いた競技者あるいはチーム役員が試合中に受けた注意、警告は、PK方式に繰り越されないとされた。

例えば、ゴールキーパーが試合中のペナルティーキックでボールが蹴られる前に飛び出した場合、最初の飛び出しには注意となるが、これもPK方式には繰り越されないので、PK方式で新たに飛び出した場合も警告ではなく、注意となる(2度目以降は警告)。また、試合中に警告を受けた競技者がPK方式で不正なフェイントにより警告されても、あくまでも新たな警告であり2回目の警告として退場は命じられないので、次の試合の自動的な出場停止にはならない。

3. ペナルティーマークからのキック

【改正された文章】

ペナルティーマークからのキックの進行中

(…)

- ゴールキーパーが反則を犯し、その結果キックを再び行うことになった場合、1度目の反則であったなら、ゴールキーパーは警告されなければならない。注意され、その後も反則を犯したならば、警告される。

(…)

- ゴールキーパーとキッカーの両方が同時に反則を犯した場合、キックは失敗として記録され、キッカーは警告される。

- キックが失敗した、あるいは、セーブされた場合、そのキックはやり直しとなり、両方の競技者は、警告される。
- ボールがゴールに入った場合、得点は認められず、そのキックは失敗として記録され、キッカーは警告される。

【解説】

- ゴールキーパーは多くの場合、ボールが蹴られるタイミングの予測に失敗して飛び出した結果、反則を犯していることから、最初の反則には注意とする。しかし、再び行ったキックやそれ以降のキックでの反則には警告されなければならない。
- (あまり発生しないことだが)ゴールキーパーとキッカーがまったく同時に反則を犯した場合、ゴールキーパーは「不正な」フェイントによって飛び出しをしてしまったことになるので、キッカーが罰せられなければならない。

【第11条 オフサイド】

2. オフサイドの反則

【改正された文章】

オフサイドポジションにいる競技者は、相手競技者が意図的にプレーしたボールを受けたとき、意図的なハンドの反則を犯した場合も含め、(相手競技者が意図的にセーブした場合を除いて)、利益を得ているとはみなされない。ただし、意図的なセーブからのボールを除く。

【解説】

守備側競技者の意図的なハンドがあり、その後にボールがオフサイドポジションの攻撃側競技者にわたっても、オフサイドの反則にはならないことを明確化した。守備側競技者が「正当に」意図的なプレー(ボールを蹴る、ヘディングするなど)をした後、ボールがオフサイドポジションの攻撃側競技者にわたってもオフサイドの反則とはならない。同様に、守備側競技者の「不正な」プレー(例えば「意図的なハンド」)からボールがわたってもオフサイドの反則にはならない。

<JFAの解説>

ハンドの反則が犯されると、多くの場合プレーが停止され、攻撃側チームに直接フリーキック(またはペナルティーキック)が与えられることになるが、まれに、守備側競技者からのボールがオフサイドポジションにいた攻撃側競技者に当たり、攻撃のチャンスにつながることもある。この場合でも、守備側競技者による意図的なプレー後に受け取ったボールと同様、この攻撃側競技者はオフサイドの反則を犯しているとはみなされず、もしハンドの反則にアドバンテージが適用されたならば、攻撃側競技者はそのままプレーを続けることも可能となる。

【第12条 ファウルと不正行為】

1. 直接フリーキック - ボールを手または腕で扱う

新しい文章と図

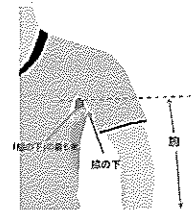
ハンドの反則を判定するにあたり、腕の上限は脇の下の最も奥の位置までのところとする。

【解説】

ハンドの反則を判定するにあたり、この「2020/21 競技規則 変更と明確化」の最終ページにある図に示されるように、腕は、「脇の下」の最も奥の位置から下の部分とした。

<JFAの解説>

ハンドの反則かどうかを判断するにあたり、下図に示されるよう、「腕」は脇の下の範囲の一番奥の場所までと定義づけられた(手を下げた場合、脇の下の最も上に位置するところまで)。これにより、この位置を境界(競技規則においては、第12条に図として示される)として、「腕」の部分にボールの一部が触れた場合、ハンドの反則となるかどうかについて判断されることになる。



1. 直接フリーキック - ボールを手または腕で扱う

【改正された文章】

競技者が次のことを行った場合、反則となる。

- 手や腕をボールの方向に動かす場合を含め、手や腕を用いて意図的にボールに触れる。
- ゴールキーパーを含め、偶発的であっても、手や腕から相手チームのゴールに直接得点する。
 - 偶発的であっても、ボールが自分や味方競技者の手や腕に触れた直後にボールを保持して、またはコントロールして、次のことを行う。
 - ・相手競技者のゴールに得点する。
 - ・得点の機会をつくり出す。

競技者が次のことを行った場合、通常は反則となる。

次のように手や腕でボールに触れたとき

・(…)

これらの反則を除き、次のようにボールが競技者の手や腕に触れた場合は、通常は反則ではない：

(…)

【解説】

ハンドの反則の解釈について、次のとおり明確化した：

- ボールが偶発的に攻撃側競技者の手や腕に触れた後、ボールが他の攻撃側競技者に当たり、直後に攻撃側チームが得点をした場合は、ハンドの反則となる。
- ボールが偶発的に攻撃側競技者の手や腕に触れ、得点や得点の機会を得る前に、(パスやドリブルで)ボールがある程度の距離を移動した場合、またはいくつかのパスが交換された場合は、反則とならない。

1. 直接フリーキック - ボールを手または腕で扱う

【改正された文章】

ゴールキーパーは、自分のペナルティーエリア外でボールを手または腕で扱うことについて、他の競技者と同様に制限される。ゴールキーパーが自分のペナルティーエリア内で、認められていないにもかかわらず手や腕でボールを扱った場合、間接フリーキックが与えられるが懲戒の罰則にはならない。しかしながら、プレーが再開された後、他の競技者が触れる前にゴールキーパーが再びボールに触れる反則の場合（手や腕による、よらないにかかわらず）、相手の大きなチャンスとなる攻撃を阻止した、または相手の得点や決定的な得点の機会を阻止したのであれば、懲戒の罰則となる。

【解説】

プレーが再開された後、ゴールキーパーが相手の大きなチャンスとなる攻撃を妨害したり、得点の機会を得るのを阻止するために意図的に（他の競技者がボールに触れる前に）再びボールに触れたならば、ゴールキーパーは警告か退場を命じられるべきである。再び手や腕でボールに触れたとしても、「ハンドの反則」ではなく、「不正に」ボールを再びプレーしたという考え方が適用されるためである。

3. 懲戒処置 - カードを示すためにプレーの再開を遅らせる

【改正された文章】

主審が警告または退場と判断した場合、懲戒の罰則の処置をし終えるまでプレーを再開させてはならない。ただし、主審が懲戒の罰則の手続きを始めておらず、反則を犯していないチームがすばやくフリーキックを行って、明らか得点の機会を得た場合を除く。懲戒の罰則の処置は、次にプレーが停止されたときに行われる。なお、反則が相手チームの決定的な得点の機会を阻止したものであった場合、競技者は警告されることになり、相手の大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止したものであった場合、競技者は警告されない。

【解説】

DOGSO（決定的な得点の機会の阻止）の反則があった後に主審が「すばやく」フリーキックを認めた場合、次にボールがアウトオブプレーになった後、退場は命じられず警告となる。この考えとの一貫性を保つため、大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止した反則があった後に主審が「すばやく」フリーキックを認めたならば警告とすべきではない。

3. 懲戒処置 - アドバンテージ

【改正された文章】

警告や退場となるべき反則に対して、主審がアドバンテージを適用したとき、この警告や退場処置は、次にボールがアウトオブプレーになったときに行われなければならない。しかしながら、反則が相手チームの決定的な得点の機会を阻止するものであった場合を除き、競技者は反スポーツ的行為で警告され、反則が大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止したものであった場合は警告されない。

【解説】

主審がDOGSO（決定的な得点の機会の阻止）の反則にアドバンテージを適用した場合、退場から警告となることから、これと整合性を取るため、大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止した反則にアドバンテージを適用した場合、警告とすべきではない。

3. 懲戒処置 - 警告となる反則

【改正された文章】

競技者は、次の場合警告される：

(…)

- ドロップボール、コーナーキック、フリーキック、またはスローインでプレーが再開されるときに規定の距離を守らない

【解説】

「規定の距離を離れない」警告の反則の1項目にドロップボールを加える。

3. 懲戒処置 - 反スポーツ的行為に対する警告

【改正された文章】

競技者が反スポーツ的行為で警告されなければならない状況はさまざまである。例えば：

(…)

- 相手の大きなチャンスとなる攻撃を妨害、または阻止するためにファウルいかなる反則を犯す。ただし、ボールをプレーしようと試みて反則を犯し、主審がペナルティーキックを与えた場合を除く。

【解説】

相手の大きなチャンスとなる攻撃は、ファウルとなるチャレンジではない方法で妨害、または阻止されることがあることから（例えば、プレー再開後「不正に」ボールを再びプレーする）、前項（黒丸の文章）で規定している「ハンドの反則」以外、該当する全ての反則に対して警告できるようにした。

【第14条 - ペナルティーキック】

2. 反則と罰則

【改正された文章】

(…)

ボールがインプレーになる前に、次のいずれかが起きた場合：

(…)

- ゴールキーパーが反則を犯し：

- ・ ボールがゴールに入った場合、得点が認められる。
- ・ ボールがゴールに入らなかった、またはクロスバーやゴールポストからはね返った場合、ゴールキーパーの反則が明らかにキッカーに影響を

2019/2020および2020/21 競技規則第3条への暫定的改正

ンへの影響を小さくするため)、期間を凝縮して、また、異なる気象の状況下で行われることもあり、これらは、選手の快適な環境確保に影響を及ぼすことになり得る。

これにより、国際サッカー評議会(IFAB)は、すでに開始されているいないにかかわらず、**2020年内に終了予定の競技会における交代の最大数に関する競技規則第3条—競技者への暫定的改正導入**(詳細は下記参照)に対するFIFAの要望を承認した。

この暫定改正を適用するかどうかについては、競技会の主催者の判断に委ねられる。IFABとFIFAは、例えば、2021年に完了することになる競技会について、延長して適用する必要があるかどうか、今後決定する。

■第3条—競技者—暫定的改正

競技規則の文章、概略は下記の通り。

- 各チームは最大5人の交代要員を用いることができる。
 - 試合が途切れる回数を減らすため、試合中の交代は各チーム最大3回とする。加えて、ハーフタイム時にも交代することができる。
 - 両チームが同時に交代した場合は、各チームそれぞれ3回のうちの1回の交代回数を使ったとして数える。
 - 試合中に使わなかった交代、また、残りの交代回数は延長戦に繰り越す。
 - 競技会規定で、延長戦にさらに1人の交代要員の追加を認めているのであれば、各チームはもう1回の交代を行うことができる。加えて、交代は延長戦の始まる前、また延長戦のハーフタイムにおいても可能である。
- (注)再交代の使用は、(現在、最大3人の交代が認められている)上位の競技会において用いることはない。

IFABはこの機会に、大会主催者が、第7条に規定する飲水タイムやクーリングブ레이크など、競技規則にある選手やその他の試合の参加者の快適な環境確保や安全に関する対応策について目を向けていただきたいと考える。

ビデオアシスタントレフェリー(VAR)が導入されている競技会は、競技会再開時に主催者の判断において、使用を中止することが認められる。しかしながら、VARが使用されるならば、競技規則の全ての観点、更には、VARの手順が、そのまま適用されることになる。なお、競技会はIFABの承認なく、第3条の暫定的改正の適用、また、現在使用可能な対応を行うことができる。

■コロナウイルス(COVID-19)と2020/21 競技規則

2020/21 競技規則は、競技会(および競技会以外の試合)において、2020年6月1日に施行されることになるが、COVID-19によって中断されている競技会については、再開が2020年6月1日以降であっても、2019/20 競技規則を用いるのか2020/21 競技規則で競技会を終了させるのか選択することができる。競技会再開に備えて行う「親善、準備、または練習」試合については、競技会が再開するときに適用される競技規則を用いるべきである。

[第3条—競技者：交代の数]

現在の文章：

2. 交代の数

公式競技会

交代要員の数は、公式競技会のいかなる試合でも最大で5人までとし、その数はFIFA、大陸連盟、または、各国サッカー協会が決定する。ただし、トップディビジョンにおけるクラブのトップチーム、あるいは各国の「A」代表チームが出場する男子および女子の競技会では、交代は最大で3人までとする。

暫定的な改正：

競技会主催者は、次のいずれか、または、両方を適用することができる：

●試合中、各チームは、

- ・最大5人の交代要員を用いることができる。
- ・最大3回の交代を行うことができる。(*)
- ・加えて、ハーフタイムにも交代を行うことができる。

●延長戦が行われるとき、各チームは、

- ・加えて、さらに1人の交代要員を用いることができる(各チーム、既に最大数の交代要員を用いている、いないにかかわらず)。
- ・加えて、さらに1回の交代を行うことができる(既に最大の交代回数を用いている、いないにかかわらず)。(*)
- ・加えて、次の交代を行うことができる。
- ・延長戦が始まる前
- ・延長戦のハーフタイム

チームが最大の交代要員、交代の回数を用いていないのであれば、試合中に用いなかった交代要員、また、交代回数は延長戦に繰り越すことができる。

(*) 両チーム同時に交代を行ったならば、各チーム1回の交代の回数を用いたとして数えることになる。



日本サッカー協会（JFA）は2020年5月14日、2020年度第6回理事会をオンラインで開催した。決議、報告された事項は、下記の通り。

決議事項

- | | |
|---|------------------------|
| 1 新型コロナウイルス感染症対策 JFAサッカーファミリー支援事業 … P22 | 4 医学委員会 部会設置 …………… P33 |
| 2 暴力等根絶相談窓口運用規則改正 …………… P33 | 5 施設委員会 部会設置 …………… P33 |
| 3 審判委員会 部会設置 …………… P33 | 6 各種委員会 委員選任 …………… P34 |

暴力等根絶相談窓口運用規則改正

暴力等根絶相談窓口規則を改正する。

通報への対応の質の向上や業務効率化等を図るため、窓口業務の一部を外部の

専門会社に委託することに伴い、内容を変更するもの。また、各種手続き等に關して適正化を図る。なお、規則等管理規則に従い、細則へ変更する。詳細はJFA公式ウェブサイト参照。

審判委員会 部会設置

「各種委員会組織運営規則」第10条に基づき、審判委員会に下記の部会を新設し、また既設の部会の名称を変更する。

- (1)新設する部会：審判委員会 資格・登録・競技規則部会
 所管事項：登録審判員・指導者の成長に必要な情報発信の推進と競技規則の普及

- (2)名称変更する部会：
 変更前)トプレフェリー部会
 変更後)Jリーグ審判部会

※以下の部会は継続する
 指導者部会、レフェリーデベロプメント部会、女子部会、フットサル&ビーチサッカー部会

医学委員会 部会設置

「各種委員会組織運営細則」第10条に基づき、医学委員会に下記の2つの部会を新設する。

- (1)新設する部会：医学委員会サーベイランス部会
 所管事項：・外傷障害予防を目的としたサーベイランス実施に関する事項
 ・選手に健康被害を及ぼすリサーチに関する事項
 部会長：武富 修治（たけとみ しゅうじ）

- (2)新設する部会：医学委員会スポーツ救命部会
 所管事項：救急救命に関する事項
 部会長：武田 聡（たけだ さとし）

※以下の部会は継続する
 Jリーグチームドクター部会、アンチ・ドーピング部会、栄養サポート部会

施設委員会 部会設置

「各種委員会組織運営規則」第10条に基づき、施設委員会に下記の4つの部会を新設する。

- (1)新設する部会：芝生化部会
 所管事項：芝生化の推進に関する取り組み
 ・ポット苗方式芝生化モデル事業を通じた芝生化の推進、維持管理に関する技術研究

- (3)新設する部会：スタジアム部会
 所管事項：スタジアム整備に関する取り組み
 ・今後のスタジアム整備推進に関する方針の検討

- (2)新設する部会：サッカー環境整備推進部会
 所管事項：サッカー環境の整備に関する取り組み
 ・サッカー場整備を推進する助成制度を始めとした取り組みの検討
 ・年間を通じてサッカーが楽しめる環境づくりのための調査研究

- (4)新設する部会：NTC連携部会
 所管事項：ナショナルトレーニングセンターとJFA夢フィールドの連携に関するあり方の検討

各種委員会 委員選任

各種委員会の委員を下記の通り選任する。※下線は新任

<参考>

定款

第42条(各種委員会)

この法人の事業遂行のため必要があるときは、理事会の決議に基づき、各種委員会(常設委員会、専門委員会等)を置くことができる。

2. 前項の規定による各種委員会の組織及び運営に関する規程は、理事会が定める。

各種委員会組織運営規則

第4条(組織及び委員)

各種委員会は、それぞれ委員長及び若干名の委員をもって構成する。

2. 各種委員会の委員長及び委員は、本協会役員、地域及び都道府県サッカー協会役員のほか、本協会の事業に関し、知識、経験及び熱意を有する者のうちから、理事会の承認を経て会長が委嘱する。

■国際委員会

主管部署: 国際部

所管事項: (1) FIFA、AFCおよびEAFFその他外国団体との交渉

(2) アジア協力に関する事項

(3) 上記以外の国際関係

2年間で取り組む事項:

1. FIFA、AFC、EAFF、その他国際機関に関わる事項や取り組みを決定していく。
2. 国際関連業務や国際貢献業務の推進に必要な国際情勢の情報収集、人脈構築などに関して国際委員およびその所属組織からご支援いただく。
3. 世界トップ10の組織を目指し、国際貢献を果たしていく。

委員会メンバー:

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|---|
| 委員長 | 田嶋 幸三 | 会長 |
| 副委員長 | 北澤 豪 | 理事/フットサル委員長、日本障がい者サッカー連盟(JIFF)会長 |
| 副委員長 | 小野 剛 | 副技術委員長 |
| 委員 | 鈴木 寛 | 理事/東京大学公共政策大学院教授/慶應義塾大学政策・メディア研究科教授 |
| 委員 | 原 博実 | 常務理事/Jリーグ副理事長 |
| 委員 | 小川 佳実 | 審判委員会副委員長 |
| 委員 | 大井 義洋 | (株)電通 グローバルスポーツ局 サッカー事業室 室長 |
| 委員 | 濱口 博行 | 東アジアサッカー連盟 CFO |
| 委員 | 内山 遼良 | (一財)日本国際協力センター 国際交流部兼総務部北米・欧州室 担当部長 |
| 委員 | 戸川 正人 | 独立行政法人国際協力機構(JICA)国際協力人材部 監事 |
| 委員 | 古屋 昌人 | 国際交流基金アジアセンター 部長 |
| 委員 | 梅田 邦夫 | (株)日本経済研究所 上級研究主幹/元駐ブラジル日本大使/前駐ベトナム日本大使 |
| 委員 | 戸塚 隆 | (株)メディアイノベーション代表取締役 講談社第一事業戦略部特任アドバイザー |
| 委員 | 永島 昭浩 | 有識者 |
| 委員 | 東明 有美 | 有識者 |
| 委員 | 奥村 幹夫 | SOMPOホールディングス(株)グループCSO(共同)執行役常務 Sompo International Holdings, Ltd. Chief Executive Officer |
| 委員 | 坂路 純子 | NOVA JIKA, S.A.(スペイン)代表取締役 |
| 委員 | 渋谷 英秋 | 有識者(イギリス) |
| 委員 | 中島 勇一郎 | クリムゾンフィニクス(株)(イギリス)代表取締役 マネージングパートナー |
| 委員 | 茂木 哲也 | Emi TRAVEL Paris(フランス)プロモーション部 部長 |
| 委員 | 美濃村 洋一 | 有識者(ドイツ) |
| 委員 | 森村 國仁 | 電通スポーツアジア(シンガポール)代表取締役社長兼CEO |
| 委員 | 後藤田 健 | Dentsu Sports Vietnam Co., Ltd.(ベトナム)CEO |
| 委員 | 中町 公祐 | 有識者(ザンビア) |

■競技委員会

主管部署: 競技運営部

所管事項: (1) 各種大会に関する事項と試合の管理

(2) FIFA、AFCおよびEAFFの各種大会ならびにJリーグ等の国内大会の日程調整に関する事項

2年間で取り組む事項:

1. 暑熱対策に関する大会環境の見直し
2. 育成年代リーグや大会の環境整備と見直し
3. 女子大会の構造改革と育成年代のゲーム環境改善・整備
4. 国体少年女子の実施
5. 各競技会に関する決定事項は各実行委員会および部会が決定し、必要に応じて理事会に付議する。

委員会メンバー:

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|--------------------------------|
| 委員長 | 林 義規 | 副会長/第2種大会部会長 |
| 委員 | 須原 清貴 | 専務理事/天皇杯実施委員長 |
| 委員 | 反町 康治 | 理事/技術委員長 |
| 委員 | 今井 純子 | 理事/女子委員長 |
| 委員 | 北澤 豪 | 理事/フットサル委員長 |
| 委員 | 植田 昌利 | 常務理事/国体実施委員長/第1種大会部会長 |
| 委員 | 飽田 敏 | 長野県FA常務理事/第3種大会部会長 |
| 委員 | 水上 哲彦 | 山口県FA常務理事/第4種大会部会長 |
| 委員 | 綾部 美知枝 | 女子大会部会長 |
| 委員 | 大立目 佳久 | (一財)日本フットサル連盟会長/フットサル・ビーチ大会部会長 |
| 委員 | 宗政 潤一郎 | 広島県FA専務理事/シニア大会部会長 |
| 委員 | 谷 邦男 | マッチコミッショナー部会長 |
| 委員 | 佐伯 夕利子 | (公社)日本プロサッカーリーグ 理事 |
| 委員 | 黒田 卓志 | (公社)日本プロサッカーリーグ フットボール本部長 |
| 委員 | 上保 毅彦 | (一社)日本フットボールリーグ 運営部長 |
| 委員 | 奥田 泰久 | (一社)日本女子サッカーリーグ 専務理事 |

■財務委員会

主管部署: 財務部

所管事項: (1) 毎年度予算案および決算案の審議

(2) 中長期財政計画の審議

(3) 資金運用、借入等資金計画に関する検討

(4) その他財務および経理に関する重要事項の審議

2年間で取り組む事項:

1. 予算案・決算案について、各委員の専門的かつ多様な見識・観点から、正当性・妥当性を審議する。特に公益財団法人としての立場から税務的・会計的・社会通念的観点も重視する。
2. 中長期財政計画について、特定預金(内部留保)を含めて将来的なあり方を議論する。
3. 資金運用、借入等資金計画について、必要性および具体的手法について検討および事務局への助言を行う。

委員会メンバー:

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|-------|--|
| 委員長 | 須原 清貴 | 専務理事 |
| 委員 | 田中 克紀 | 理事/和歌山県FA専務理事 |
| 委員 | 西原 一将 | 鹿児島県FA会長 |
| 委員 | 鈴木 秀和 | (株)Jリーグ 取締役専務執行役員 |
| 委員 | 池森 俊文 | 有識者/統計数理研究所 特命教授/東京大学 大学院 経済学研究科 講師 |
| 委員 | 羽深 成樹 | 有識者/(株)三菱ケミカルホールディングス 執行役(政策・渉外室、広報・IR室(広報)) |
| 委員 | 平嶋 彰英 | 有識者/立教大学 経済学部 経済学研究科 特任教授/東京海上日動火災保険(株) 顧問 |
| 委員 | 須永 功 | 有識者/永和総合事務所 代表者 税理士 |

■技術委員会

主管部署: 技術育成部

所管事項: (1) 日本代表チームの監督候補者の推挙

(2) 日本代表チームのスケジュール、強化案、編成案の作成

(3) 育成年代の日本代表チームの監督候補者の推挙

(4) 育成年代の日本代表チームのスケジュール、強化案、編成案の

左ページ上へ続く

作成

- (5)ユース年代の選手育成、強化に関する事項
- (6)普及活動に関する事項
- (7)強化方針に基づく技術指導
- (8)指導者の養成
- (9)指導に関するビデオ、書籍等の認定、推薦
- (10)その他技術指導に関する事項

2年間で取り組む事項：

1. FIFAワールドカップカタール2022、第32回オリンピック競技大会（2020/東京）に向けた代表強化のサポート
2. 「代表強化」「ユース育成」「指導者養成」「普及」体制の推進
3. Jリーグとのさらなる連携、協力
4. 各協会、各種委員会との連携、協力

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|-------|-------------------------------|
| 委員長 | 反町 康治 | 理事 |
| 副委員長 | 小野 剛 | 国際委員 |
| 委員 | 林 義規 | 副会長・東京都FA会長 |
| 委員 | 関塚 隆 | 強化部会長 |
| 委員 | 池内 豊 | JFAユース育成ダイレクター ユース育成部会長 |
| 委員 | 鈴木 淳 | JFA指導者養成ダイレクター 指導者養成部会長 |
| 委員 | 中山 雅雄 | 筑波大学 体育系 教授・普及部会長 |
| 委員 | 黛 俊行 | 理事・審判委員長 |
| 委員 | 山本 昌邦 | 静岡県FA副会長 |
| 委員 | 内山 篤 | JFAナショナルチームサブダイレクター |
| 委員 | 川俣 則幸 | JFA指導者養成サブダイレクター GKプロジェクトリーダー |
| 委員 | 黒田 卓志 | (公社)日本プロサッカーリーグフットボール本部長 |
| 委員 | 鈴木 満 | Jクラブ 鹿島アントラーズFC フットボールダイレクター |
| 委員 | 佐久間 悟 | Jクラブ ヴァンフォーレ甲府 代表取締役ゼネラルマネジャー |
| 委員 | 中野 雄二 | (一財)全日本大学サッカー連盟副理事長 流通経済大学 |

■女子委員会

主管部署：強化育成部

所管事項：(1)女子サッカーの強化・育成・普及に関する事項

2年間で取り組む事項：

「なでしこビジョン実現に向けてマスタープラン推進と構造改革」
今後4年間の女子サッカー関連のさまざまなインパクトを、最大限に生かし、劇的な発展につなげる

- 2021年 東京オリンピック、プロリーグ設立
- 2022年 国体少年女子の部開始
- 2023年 FIFA女子ワールドカップ招致

1. 代表・育成：なでしこジャパンが再び世界のトップで輝くために
 - ・2021年東京オリンピックに向けての強化
 - ・2023年ワールドカップ、その先に向けた代表強化
 - ・育成の精度を高め、近い将来なでしこジャパン、世界で活躍する選手の輩出
2. 普及
 - ・普及コーディネーターを中心に、全国各地の課題に具体的に取り組む
 - ・プロリーグ創設、国体、ワールドカップ招致等の女子サッカー発展のインパクトを普及につなげる
 - ・女子サッカーのプロモーション、価値向上
3. ゲーム環境：普及、育成、強化全てに直結する施策として
 - ・女子トップリーグプロ化を成功させ、その効果を最大限女子サッカーの発展につなげる
 - ・国体少年女子の部設立の成果を都道府県の普及・育成体制確立に活かす
 - ・国内大会全体の最適化
4. 女性指導者、および、女性人材
 - ・プロリーグ設立も活かし積極的に推進。登用・活躍の準備、および、支援

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|---|
| 委員長 | 今井 純子 | 理事 |
| 副委員長 | 手塚 貴子 | 理事、元日本女子代表選手 |
| 委員 | 綾部 美知枝 | 参与、女子大会部会長 |
| 委員 | 大野 真 | JFAナショナルトレセンコーチ [女子担当] チーフコーチ |
| 委員 | 大部 由美 | 元日本女子代表選手、JFAナショナルトレセンコーチ [女子担当] サブチーフコーチ、なでしこジャパンコーチ |
| 委員 | 小林 美由紀 | ジェフユナイテッド市原千葉レディース マネージャー、全日本大学女子サッカー連盟 理事 |
| 委員 | 宮本 ともみ | 元日本女子代表選手、U-20日本女子代表チームコーチ、ナショナルトレセンコーチ [女子担当] |
| 委員 | 池内 豊 | 技術委員、ユース育成部会 部会長、ユース育成ダイレクター |
| 委員 | 上田 栄治 | 参与、元日本女子代表監督、復興支援委員長、(株)Jヴィレッジ 代表取締役副社長 |
| 委員 | 羽生 英之 | 東京ヴェルディ株式会社 代表取締役社長 |
| 委員 | 佐々木 則夫 | 理事、元日本女子代表 監督、新リーグ準備室 室長 |
| 委員 | 山岸 佐知子 | 理事、審判委員、元国際審判員 女子1級審判員 |
| 委員 | 半田 悦子 | 元日本女子代表選手、常葉大附属橋高校女子サッカー部 監督 |
| 委員 | 山口 隆文 | JFAアカデミー福島女子統括ダイレクター |
| 委員 | 北本 綾子 | 元日本女子代表選手、オルカ鴨川FC GM |
| 委員 | 佐伯 夕利子 | (公社)日本プロサッカーリーグ 理事 |

■審判委員会

主管部署：審判部

所管事項：(1)競技規則の解釈、適用

- (2)審判員の養成
- (3)国際審判員に関する事項
- (4)公式競技のための審判員の派遣に関する事項
- (5)審判員の賞罰に関する事項
- (6)審判指導者に関する事項

2年間で取り組む事項：

1. FIFA AFC大会そして日本のトップリーグで活躍できるトップフェリーの強化
 - ・国際審判員の計画的な育成と強化、および候補者の発掘
 - ・プロ審判員の計画的な増員およびJ担当審判員サポート体制充実によるJリーグでの質の高いレフェリングの担保
 - ・Jリーグ、なでしこリーグそしてFリーグにおけるアセスメント評価の一貫性と的確性の向上、特にJリーグにおけるビデオアセスメントの確立
 - ・女子プロリーグ設立に向けた女子審判員の育成・強化体制の再整備
 - ・FIFA/AFC大会に直接関わるテクニカル フィットネスインストラクターの継続的輩出と候補者の発掘
2. VAR (Video Assistant Referee) の確実な導入
 - ・J1リーグでの確実なVAR実施と評価・分析、そして理解に向けた情報公開
 - ・VAR・AVARを担当する審判員の教育プログラムの充実
 - ・VAR評価方法の確立
3. JFA審判トレーニングセンターの効果的な運用
 - ・地域FAにおける審判員強化とリンク、および将来のトップフェリー候補者の発掘につながる「JFL主審候補者プール」(2021年運用開始)の確実な運用
 - ・十分な指導スキル (ex. コーチング手法) を有した地域 都府県審判インストラクターの養成と、スキル認定制度の確立
 - ・地域レフェリーアカデミーの充実
4. 「47FA-9地域FA-JFA」の審判活動に見合った資格制度の検討・見直し
 - ・「47FA-9地域FA-JFA」で開催される競技会・リーグで活動する審判員により適切なプログラムを提供できる体制の構築
 - ・審判員の昇降格に柔軟に対応できる資格制度の見直し
5. 登録審判員・指導者の成長に必要な情報発信の推進と競技規則の普及
 - ・必要な情報が、より早く適切に登録審判員・指導者に届く体制を確立
 - ・クラブ、メディアやファン・サポーター向けの競技規則やレフェリングに関する情報の継続的提供
 - ・競技規則の電子版と冊子との共存を実施しながら、電子版だけの普及の早期実現

次ページへ続く

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|-------------|---|
| 委員長 | 笹 俊行 | 理事 S級審判インストラクター |
| 副委員長 | 山岸 佐知子 | 理事 女子審判統括、S級審判インストラクター、元国際審判員 |
| 副委員長 | 願谷 健司 | Jリーグ審判統括、Jリーグ審判部会長、1級審判インストラクター、元国際審判員 |
| 副委員長 | 小川 佳実 | 国内審判統括(兼：国際審判・海外FA担当)、資格・登録・競技規則部会長、1級審判インストラクター、元国際審判員 |
| 委員 | Ray Olivier | 審判戦略企画担当、前PGMOL Head of Professional Referee Development、元The FA National Referee Manager Workforce Development |
| 委員 | 石山 昇 | 指導者部会長、S級審判インストラクター、元国際審判員 |
| 委員 | 山田 修平 | レフェリーデベロップメント部会長、1級審判インストラクター |
| 委員 | 延本 泰一 | フットサル&ビーチサッカー部会長、フットサル1級審判インストラクター、元国際審判員 |
| 委員 | 原 博実 | 常務理事 (公社)日本プロサッカーリーグ副理事長 |
| 委員 | 反町 康治 | 理事 技術委員会委員長 |
| 委員 | 高田 貴志 | 鳥取県FA専務理事 |
| 委員 | 大住 良之 | 有識者、サッカージャーナリスト |
| 委員 | 井上 陽介 | 有識者、(株)グロービス |

■フットサル委員会

主管部署：強化育成部

- 所管事項：(1)フットサルに関する事項
 (2)フットサルに関する大会および試合の管理
 (3)ビーチサッカーに関する事項
 (4)ビーチサッカーに関する大会および試合の管理

2年間で取り組む事項：

- 強いフットサル代表、ビーチサッカー代表の構築
 - ・サッカーとフットサル双方方向の交流促進
 - ・Fリーグとの協働
 - ・大学フットサルの強化
 - ・海外との積極的な交流および情報収集
 - ・FIFAフットサルワールドカップ2020および2024を見据えたチーム強化策の実施
 - ・育成の強化推進(各都道府県で各年代のリーグ戦)
 - ・AFC U-20フットサル選手権大会を見据えた強化策の実施
 - ・女子フットサル選手の育成・強化
 - ・ビーチサッカー地域リーグを利用した強化トレーニングの実施
- 広がり(社会から求められるフットサル・ビーチサッカーの構築のために)
 - JFAフットボールファミリーの拡大
 - ・フットサルエンジョイ登録の検討・推進、ビーチサッカーの普及・発展
 - フットサル、ビーチサッカーのさらなる認知
 - ・Fリーグの観るスポーツとしての価値の向上
 - ・メディアプロモーションの強化(広く、強い情報発信)
 - ・日本ビーチサッカー連盟事務局の機能強化
 - 財源確保、拡大
 - ・フットサル、ビーチサッカーのための財源確保、拡大
 - 屋内、ビーチ最高峰のスポーツとなるために
 - ・体育館等屋内施設のフットサルへの開放、常設ビーチサッカー場の設置推進
 - ・フットサル指導者制度の確立
- サッカーへの寄与
 - ・サッカー技術研修カリキュラムへの導入
 - ・(フットサル)冬場、荒天時の練習。(ビーチサッカー)砂場でのフィジカルトレーニング等のためのプレー促進

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|------------------------|
| 委員長 | 北澤 豪 | JFA理事 (一財)日本フットサル連盟副会長 |
| 副委員長 | 大立目 佳久 | (一財)日本フットサル連盟副会長 |
| 副委員長 | 小西 鉄平 | JFAフットサルテクニカルダイレクター |
| 委員 | 今井 純子 | 理事 女子委員会委員長 |
| 委員 | 金子 諭 | (一財)日本フットサル施設連盟事務局長 |
| 委員 | 横江 悦 | 元フットサル日本代表 |

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|-------|--------------------------|
| 委員 | 柴沼 真 | 城西大学 指導者インストラクター ユース育成 |
| 委員 | 西脇 一行 | (一財)日本ビーチサッカー連盟専務理事 |
| 委員 | 延本 泰一 | 審判委員会 フットサル・ビーチ部会長 |
| 委員 | 林 義規 | JFA副会長 東京都FA会長 |
| 委員 | 山本 俊彦 | Fリーグ ベスカドーラ町田 実行委員 |
| 委員 | 山本 昌邦 | 静岡県FA副会長 |
| 委員 | 藤田 安澄 | 元フットサル女子日本代表 指導者インストラクター |
| 委員 | 川野 貴志 | 9地域フットサル委員長代表 中国FA理事 |

■医学委員会

主管部署：指導普及部

- 所管事項：(1)選手の健康管理、傷害予防および救急処置に関する事項
 (2)アンチ・ドーピングに関する事項
 (3)日本を代表するチームの医事管理に関する事項
 (4)指導者等に対する上記全ての教育および普及に関する事項
 (5)本協会主催の試合および大会における医事管理に関する事項
 (6)その他全ての医学および健康に関する事項

2年間で取り組む事項：

- 命を守るための「スポーツ救命ライセンス」講習会を拡充する。
- 外傷障害予防を目的としたサーベイランス「JFA-Survey」を拡充する。
- シニアサッカーの健康に対するメリットについて検証する。
- グラスルーツの健康を守るためのシステム作りを行う。
- 熱中症ガイドラインの徹底を図る。
- ヘディングの脳へ与える影響について検証する。
- トランスジェンダーへの対応を図る。

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|---|
| 委員長 | 池田 浩 | 理事 順天堂大学 保健医療学部理学療法学科 医学部整形外科 |
| 委員 | 大塚 一寛 | Jリーグチームドクター部会長 FC東京 上尾中央総合病院 スポーツ医学センター |
| 委員 | 加藤 晴康 | 立教大学 コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科 |
| 委員 | 島田 和典 | 順天堂大学大学院 医学研究科循環器内科学 |
| 委員 | 武田 聡 | スポーツ救命部会長 東京慈恵会医科大学 救急医学講座 |
| 委員 | 武富 修治 | サーベイランス部会長 東京大学大学院 医学部整形外科 |
| 委員 | 立石 智彦 | 同愛記念病院 関節鏡・スポーツセンター |
| 委員 | 谷 諭 | 東京慈恵会医科大学 脳神経外科 |
| 委員 | 土肥 美智子 | アンチ・ドーピング部会長 国立スポーツ科学センター スポーツメディカルセンター |
| 委員 | 前田 弘 | 栄養サポート部会長 日本代表チーム チーフアスレティックトレーナー |
| 委員 | 森川 嗣夫 | 千葉メディカルセンター整形外科 |

■法務委員会

主管部署：経営企画部

- 所管事項：(1)各種規程・規則の草案
 (2)各種法務関連政策に関する事項
 (3)サッカー界における法秩序の維持
 (4)選手の資格に関する事項

2年間で取り組む事項：

- 役員選出方法に関する検討
- 懲罰関連制度に関する検討
- プロ選手契約制度に関する検討
- 仲介人制度に関する検討
- その他各種法務関連政策に関する検討

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|-------|---------------------|
| 委員長 | 三好 豊 | 理事 弁護士 |
| 委員 | 須原 清貴 | 専務理事 |
| 委員 | 伊東 卓 | 弁護士 |
| 委員 | 池上 三六 | 原子力損害賠償・廃炉等支援機構 |
| 委員 | 松井 秀征 | 立教大学法学部教授 |
| 委員 | 助川 卓矢 | (公社)日本プロサッカーリーグ法務室長 |

左ページ左上へ続く



■施設委員会

主管部署：47都道府県・9地域FA担当部

所管事項：(1)競技会の施設関係の指導

(2)施設および用具に関する規程基準の研究指導

(3)施設に関する情報の収集

(4)施設の増加、改善対策

(5)ナショナルトレーニングセンター（NTC）に関する事項

2年間で取り組む事項：

主に施設の増加・改善の対策やそのために必要な情報の収集について行う

1. 芝生化の推進（芝生化部会）

・ポット苗方式芝生化モデル事業を通じた芝生化の推進、維持管理に関する技術研究

2. サッカー環境の整備に関する取り組み（サッカー環境整備推進部会）

・サッカー場整備を推進する助成制度を始めとした取り組みの検討

・年間を通じてサッカーが楽しめる環境づくりのための調査研究

3. スタジアム整備に関する取り組み（スタジアム部会）

・今後のスタジアム整備推進に関する方針の検討

4. ナショナルトレーニングセンターとJFA夢フィールドの連携に関するあり方の検討

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|-------|-------------------------------|
| 委員長 | 徳田 康 | 理事 東海FA専務理事 |
| 委員 | 池田 省治 | (株)オフィス・ショウ 代表取締役社長 |
| 委員 | 佐野 忍 | (有)グリーンマスターズ湧水 代表取締役社長 |
| 委員 | 桂木 聖彦 | 山形県FA専務理事 |
| 委員 | 真壁 潔 | (株)湘南ベルマーレ 代表取締役会長 |
| 委員 | 上田 栄治 | 参与 復興支援委員長 (株)Jヴィレッジ 代表取締役副社長 |
| 委員 | 佐藤 仁司 | (公社)日本プロサッカーリーグクラブライセンス事務局 |
| 委員 | 大城 亮太 | (公社)日本プロサッカーリーグクラブライセンス事務局 |

■リスペクト・フェアプレー委員会

主管部署：指導普及部

所管事項：リスペクトに関する事項

フェアプレーに関する事項

差別、暴力対策に関する事項

2年間で取り組む事項：

1. リスペクトに関する事項

・リニューアルロゴの周知、啓発活動（他団体との連携、シンポジウム開催、代表戦・各リーグでの啓発活動等）

2. フェアプレーに関する事項

・グリーンカードの推進

3. 差別、暴力対策に関する事項

・ウェルフェアオフィサー（WO）活動の充実化

・セーフガード方針の策定、浸透

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|--|
| 委員長 | 山岸 佐知子 | 理事 |
| 委員 | 今井 純子 | 理事 女子委員長 |
| 委員 | 山口 香 | 理事 |
| 委員 | 黨 俊行 | 理事 審判委員長 |
| 委員 | 徳田 康 | 理事 愛知県FA専務理事 |
| 委員 | 松崎 康弘 | 参与 |
| 委員 | 大住 良之 | ジャーナリスト |
| 委員 | 浅井 慎也 | (公財)日本スポーツ協会ブランド推進部長兼マーケティング課長 |
| 委員 | 萩原 和之 | (公社)日本プロサッカーリーグ 内部監査室長兼コンプライアンス室長 |
| 委員 | 宇田川 貴生 | (公財)日本バスケットボール協会理事、審判委員会・インテグリティ委員会委員長、審判セクションダイレクター |
| 委員 | 武田 信平 | (特非)日本アンパティサッカー協会 理事長 |
| 委員 | 高橋 愛子 | (公財)日本ユニセフ協会 広報・アドボカシー推進室マネージャー |
| 委員 | 眞藤 邦彦 | JFAインストラクター |

■殿堂委員会

主管部署：プロモーション部

所管事項：(1)日本サッカー殿堂に関する事項

2年間で取り組む事項：

1. 2020年・2021年の「日本サッカー殿堂」掲額候補者の選考、推薦および式典開催

2. 「日本サッカー殿堂」掲額者選出関連規約の改定

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|---|
| 委員長 | 大仁 邦彌 | 最高顧問 |
| 委員 | 綾部 美知枝 | 参与 |
| 委員 | 大住 良之 | ジャーナリスト |
| 委員 | 国吉 好弘 | ジャーナリスト |
| 委員 | 佐藤 仁司 | (公社)日本プロサッカーリーグクラブ経営本部 クラブライセンス事務局・スタジアム推進役 |
| 委員 | 武智 幸徳 | 日本経済新聞社 運動部編集委員 |
| 委員 | 松本 育夫 | 殿堂掲額者 日本サッカー後援会理事長 |
| 委員 | 湯川 和之 | 事務総長 |

■コンプライアンス委員会

主管部署：経営企画部

所管事項：本協会のコンプライアンス等に関する事項

2年間で取り組む事項：

1. 委員会の定期開催および実効的な運用

2. 本協会のコンプライアンス体制強化に向けた以下に関する助言指導

・コンプライアンス活動方針および計画の策定・遂行

・コンプライアンス規程の整備

・コンプライアンス事案発生状況の検証と再発防止策の検討

・役員職員への定期的な教育研修

3. 加盟団体における重大なコンプライアンス事案に対する助言指導

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|--------------------------|
| 委員長 | 須原 清貴 | 専務理事 |
| 委員 | 国廣 正 | 弁護士 国広総合法律事務所 |
| 委員 | 岡 俊子 | (株)岡&カンパニー |
| 委員 | 大久保 和幸 | 公認会計士 (株)大久保アソシエイツ |
| 委員 | 板橋 加奈 | 弁護士 ベーカー&マッケンジー法律事務所 |
| 委員 | 嶋 靖博 | 四国FA会長 香川県FA会長 嶋靖博税理士事務所 |
| 委員 | 草野 結子 | キリンホールディングス(株)CSV戦略部 |

■社会貢献委員会

主管部署：総務部

所管事項：社会貢献に関する事項

2年間で取り組む事項：

1. 社会貢献活動に関する総括業務

・JFAの理念である「サッカーを通じて、豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する」を念頭に、JFAのさまざまな活動がどのように社会の発展に貢献しているかを振り返り、広く社会に発信する。

2. 国連「持続可能な開発目標（SDGs）」に関する調査・研究

・国連グローバルコンパクトに関する活動

3. 社会貢献活動の実施

・JOC環境プロジェクトに関する活動

・文京区「子ども宅食プロジェクト」に関する活動

・「寄付月間」に関する活動

・「子供の未来応援国民運動」に関する活動

4. 社会貢献活動に関する連携・広報の強化

・国立大学法人東京藝術大学との連携協定に関する活動

5. サッカーを通じた持続可能な社会の発展に貢献する新規事業の調査・研究

委員会メンバー：

| (役職) | (名前) | (備考) |
|------|--------|------|
| 委員長 | 日比野 克彦 | 理事 |

次ページ左へ続く

JFAロングバイル人工芝ピッチ公認 (更新)

申請者(施設所有者): 水戸市
 施設名: 水戸市立サッカー・ラグビー場(茨城県水戸市河和田町3438-1)
 使用製品: 積水樹脂株式会社 ドリームターフ PT2055RS+U SSL10-CF
 公認期間: 2020年3月9日~2023年3月8日
 公認番号: 第063号

申請者(施設所有者): 堺市
 施設名: J-GREEN堺 S7(大阪府堺市堺区築港八幡町145番地)
 使用製品: 積水樹脂株式会社 ドリームターフ PT2050 RSpro ACS75
 公認期間: 2020年4月13日~2023年4月12日
 公認番号: 第091号

申請者(施設所有者): 堺市
 施設名: J-GREEN堺 S9(大阪府堺市堺区築港八幡町145番地)
 使用製品: 住友ゴム工業株式会社 ハイブリッドターフ EX-55HP
 公認期間: 2020年5月14日~2023年5月13日
 公認番号: 第093号

申請者(施設所有者): 守山市
 施設名: 野洲川歴史公園サッカー場(ビッグレイク)B
 (滋賀県守山市服部町2439)
 使用製品: 積水樹脂株式会社 ドリームターフ PT2065RS+U
 公認期間: 2020年4月13日~2023年4月12日
 公認番号: 第022号

申請者(施設所有者): 学校法人 東京国際大学
 施設名: 東京国際大学坂戸キャンパス第3サッカー場
 (埼玉県坂戸市四日市場81-1 東京国際大学坂戸キャンパス)
 使用製品: 積水樹脂株式会社 ドリームターフ MSpro2065
 公認期間: 2019年9月8日~2020年9月7日
 公認番号: 第114号

申請者(施設所有者): 相馬市
 施設名: 福島県相馬光陽サッカー場 人工芝Dコート
 (福島県相馬市光陽三丁目31)
 使用製品: 株式会社アストロ アストロピッチSL ProN-60
 公認期間: 2019年10月10日~2021年10月9日
 公認番号: 第149号

申請者(施設所有者): 相馬市
 施設名: 福島県相馬光陽サッカー場 人工芝Eコート
 (福島県相馬市光陽三丁目31)
 使用製品: 株式会社アストロ アストロピッチSL ProN-60
 公認期間: 2020年1月16日~2022年1月15日
 公認番号: 第156号

<特記事項>
 ・使用製品は、JFAロングバイル人工芝公認規程に基づく製品検査(ラボテスト)を完了している。
 ・当該施設は、JFAロングバイル人工芝公認規程に基づく現地検査(フィールドテスト)を実施し、基準を満たしている。

47都道府県サッカー協会における技術担当者専任化

47都道府県サッカー協会(FA)における技術担当者の専任化については、2019年10月理事会において補助金交付が決議され、各FAと協議を行った上で技術委員会が担当者を決定することとした。これを受け、FAから申請のあった候補者について技術委員会が審査した結果、下記の通り新たに3FAで決定した。今後、未定となっているFAについては、申請があり次第、随時審査を行う。

前回までに決定したFA : 11FA
 今回決定したFA : 3FA
 合計 : 14FA

【技術担当者専任化承認者一覧】(専任者設置FA数: 14/47FA)

| FA名 | 名前 | 保有ライセンス | 年齢 | 備考 |
|------|--------|---------|----|-------|
| 秋田県 | 小見 幸隆 | S級 | 67 | ※今回報告 |
| 神奈川県 | 中村 元彦 | A級ジェネラル | 48 | ※今回報告 |
| 福井県 | 奥野 誠一郎 | A級ジェネラル | 45 | ※今回報告 |

2019年度指導者ライセンス認定

【※1】【※2】【※3】【※4】【※5】

指導者に関する規則第4条[ライセンスの認定]に基づき、次の指導者養成講習会を修了し、技術委員会が適格と認めた者に対してライセンスを認定した。

<2019年度JFA A級コーチジェネラル養成講習会 認定者(127名)>

■地域サッカー協会推薦(60名)

北海道 錦木正彦、崔準基、増田裕之
 東北 稲田正信、成田鷹晃、山田高敏
 関東 石井豪、魚住聡、小野寺章、粕谷啓介、川人健太郎、熊谷哲平、小松工、高井剛、角田晋理、戸田有悟、中村楽、濱田寛之、山崎透、山下暁之、横須賀崇史
 北信越 芦田徹、天野達也、戸島立晶、原伸洋、山地健介
 東海 新井裕二、奥田康博、江端真一、島津虎史、中村拓司、山口正悟、吉田敏
 関西 井上信、上野道裕、善家正博、川西俊貴、武田真和、筒井慎也、松崎大輔、廣里信二、廣津秀隆
 中国 青木大輔、今村剛、江島洋平、猿田公章、中島俊、行友健太郎
 四国 尾崎剛、下崎友義、平家英紀、山本真也
 九州 石川広武、岩元泰佐、北園裕一、木藤健太、日高拓磨、高橋大輔、山本政彦、横田悠樹

■Jリーグ推薦(29名)

浅利悟、東純一郎、興実行、池田祐樹、内田潤、小原光城、柿本倫明、楠本晃義、斎藤雅人、齋藤良平、佐賀洋司、志田達郎、城定信次、白井裕之、杉浦大輔、清野通仁、高橋優、立林嵩一郎、土井孝徳、中西功、野方隼人、服部公太、本城宏紀、美尾敦、村上佑介、森田栄治、吉村圭司、和田拓三、渡辺誠

■JPFA推薦(7名)

大久保哲哉、黄川田賢司、津田琢磨、土屋征夫、松本浩幸、西嶋弘之、山口貴弘

■JFL推薦(3名)

柏木健太郎、清水友貴、根本雄一郎

■全日本大学サッカー連盟推薦(4名)

阿部陽輔、川本大輔、早崎義晃、北條貴紀

■日本クラブユース連盟推薦(1名)

藤井祐

左ページ左上へ続く

【※3】A級コーチU-12養成講習会

U-12年代の指導のリーダーとなる人材を養成すると同時に、この年代の指導のスペシャリストの育成を目的とし、A級コーチU-12養成講習会を開催する。また、所属地域でのU-12年代のゲーム・トレーニング環境を整備・充実させるための諸活動において、リーダーの立場に立って活動ができる人材を養成することも目的とする講習会。受講資格は、B級コーチライセンス以上保持者で、U-12年代の指導現場に携わり、コーチングデモンストレーションができること。公益財団法人日本体育協会、JFAが主催。

【※4】ゴールキーパー A級コーチ養成講習会

大学・プロ(18歳以上)などのゴールキーパーの指導ができる人材を養成すると同時に、日本のGK指導者のリーダーとなる人材を育成する講習会。主催・主管はJFA。B級コーチ以上のライセンス、ゴールキーパー B級コーチの両資格を有しており、ゴールキーパーの指導をしている者が受講できる。

■全国社会人連盟推薦(1名)
浪崎聖治

■女子委員会推薦(2名)
西東友里、柳井里奈

■JFA推薦(8名)
市川大祐、岩政大樹、大平誠、姜鉉守、高桑大二郎、丹野友輔、藤川祐司、横江壘

■複数年受講(持越)(12名)
井上雄飛、滝雅美、田中勝也、田村雄三、寺尾拓、仲野浩、野田一成、平松智宏、福富信也、堀大輔、真中靖夫、要田勇一

(各推薦枠毎に50音順)

<2019年度JFA A級コーチU-15養成講習会 認定者(47名)>

■2018-2019年度コース
飯田智也、江口一哉、加賀山和宏、金田則久、上村敏、工藤浩三郎、倉掛裕喜、櫻木武士、柴崎英二、洪江享一、高松慶多、中島志、梨和実、新居賢治、西原琢哉、煮雪亮、白馬聡、林部雅司、平田義人、福木直人、宮代宰、三輪雄太、諸岡信敬、矢部喜一、横田有司(50音順)

■2019年度コース
池田敬彦、池本充吉、角本英二、桑原由恵、込山友、齋藤純平、鈴木勇貴、曾谷実、

土居智、中尾真那、中田浩史、並松亨樹、西浦伸祐、廣田大輔、福永翔、松井大輔、松下義生、安岡博文、山岡裕子、山田隆太、力石健(50音順)

■複数年
土井和則

<2019年度JFA A級コーチU-12養成講習会 認定者(37名)>

新井哲則、石井祐司、磯本圭吾、市瀬昭平、梅谷健二、江口和雅、大木秀一、大田知宏、大野照博、鹿島信弥、梶原隆史、木村太一、黒子善行、桑嶋憲浩、小池一博、小暮啓朗、篠原裕一、末廣翔、鈴木陵介、須藤裕貴、瀧島彬臣、竹葉宣彦、鳥谷部秀幸、中澤伸平、中嶋雄大、長田拓生、野口良太、早川豪、早川豊昭、藤井貴士、松原啓、三浦隆一、水谷隆太、森佑一、山神英明、余越亮介、日置宏一郎(複数年)(50音順)

<2019年度JFA GK-A級(レベル3)コーチ養成講習会 認定者(22名)>

荒谷弘樹、伊藤大輔、大曾拓郎、岡本理生、小椋誠、垣内嘉弘、加藤隼、樹引実、小島伸幸、佐々木亮太、清水裕喜、立林嵩一郎、鶴田達也、野呂昌春、南風原一士、藤澤紘平、細井暁、本間康貴、吉岡慎輔、渡辺貴之、椎原拓也(複数年)、中村光義(複数年)(50音順)

<2019年度JFA フットサルA級コーチ養成講習会 認定者(6名)>

茨木司朗、岡山孝介、木暮賢一郎、柴沼真、冨成弘之、若山伸太郎(50音順)

JFAアカデミー2019年度卒校生

(1)JFAアカデミー福島 2019年度卒校生(9期生)22名

※()内は卒校後進路

【男子】15名

天野 新 (あまの あらた) (海外留学予定)
石尾 陸登 (いしお りくと) (仙台大学体育学部)
植中 朝日 (うえなか あさひ) (V・ファーレン長崎)
加々美 蓮 (かがみ れん) (専修大学経営学部)
加藤 聖 (かとう ひじり) (V・ファーレン長崎)
狩野 奏人 (かのう かなと) (日本体育大学体育学部)
川上 康平 (かわかみ こうへい) (東洋大学国際観光学部)
高木 一史 (たかぎ かずし) (立教大学コミュニティ福祉学部)
橋田 尚希 (はしだ なおし) (日本大学危機管理学部)
廣岡 睦樹 (ひろおか むつき) (モンテディオ山形)
福田 尊琉 (ふくだ たける) (青山学院大学文学部)
外園 隆一 (ほかぞの りゅういち) (産業能率大学情報マネジメント学部)
向井 ひなた (むかい ひなた) (札幌大学地域共創学群)
山本 伊織 (やまもと いおり) (仙台大学体育学部)
龍前 大翔 (りゅうまえ ひろと) (日本大学スポーツ科学部)

【女子】7名

新井 美夕 (あらい みゆ) (日本体育大学体育学部)
石田 千尋 (いしだ ちひろ) (ノジマステラ神奈川相模原)
岩井 蘭 (いわい らん) (海外留学予定)
小野 遥香 (おの はるか) (ヴェルスパ大分レディース)
門脇 真依 (かどわき まい) (東洋大学食環境科学部)
富岡 千宙 (とみおか ちひろ) (日本体育大学体育学部)
三宅 紗優 (みやけ さゆ) (東洋大学食環境科学部)

(2)JFAアカデミー熊本宇城 2019年度卒校生(9期生)15名

※()内は卒校後進路

安達 秀都 (あだち しゅうと) (ヴィッセル神戸U-18)
岩川 晴彦 (いわかわ はるひこ) (V・ファーレン長崎U-18)
鬼塚 隼大 (おにつか はやた) (東海大学付属熊本星翔高校)
黒川 亮介 (くろかわ りょうすけ) (熊本県立大津高校)
小鉄 雄太郎 (こてつ ゆうたろう) (レノファ山口FC U-18)
後藤 亨 (ごとう あきら) (東福岡高校)
木場 海斗 (こば かいと) (鹿児島ユナイテッドFC U-18)

迫 大智 (さこ たいち) (アビスパ福岡U-18)
高橋 幸将 (たかはし こうすけ) (熊本県立大津高校)
田代 遥輝 (たしろ はるき) (長崎総合科学大学附属高校)
濱内 健輝 (はまうち たつき) (長崎県立国見高校)
濱砂 詩虎 (はますな うたとら) (ギラヴァンツ北九州U-18)
松延 輝 (まつのぶ ひかる) (熊本県立大津高校)
本山 雅斗 (もとやま まさと) (東福岡高校)
吉村 伶雄 (よしむら れお) (鹿児島ユナイテッドFC U-18)

(3)JFAアカデミー堺 2019年度卒校生(6期生)12名

※()内は卒校後進路

浅田 幸子 (あさだ さちこ) (藤枝順心高校)
伊藤 真生 (いとう まお) (岡山県作陽高校)
今林 歩乃佳 (いまばやし ほのか) (大阪学芸高校)
岡本 琉奈 (おかもと るな) (岡山県作陽高校)
田中 晴菜 (たなか はるな) (日ノ本学園高校)
田中 美緒 (たなか みお) (兵庫県播磨高校)
長尾 ののか (ながお ののか) (大商学園高校)
林 織羽 (はやし おるは) (日ノ本学園高校)
林 美希 (はやし みぎ) (藤枝順心高校)
正木 美里 (まさき みさと) (大阪学芸高校)
松永 一紗 (まつなが かずさ) (香川西高校)
山本 葉桜 (やまもと はお) (開志学園高校)

(4)JFAアカデミー今治 2019年度卒校生(3期生)10名

※()内は卒校後進路

秋山 来実 (あきやま くる) (四国学院大学香川西高校)
榎本 いつき (えのもと いつき) (大商学園高校)
大倉 弓佳 (おおくら ゆみか) (岡山県作陽高校)
河合 椰月 (かわい なつき) (聖和学園高校)
清水 日茉莉 (しみず ひまり) (大商学園高校)
首藤 優里 (すとう ゆうり) (FC今治レディース)
立道 南津帆 (たてみち なつほ) (佐久長聖高校)
波多野 蘭 (はだの らん) (大商学園高校)
森田 千尋 (もりた ちひろ) (AICJ高校)
矢島 杏莉 (やじま あんり) (磐田東高校)

【※5】フットサルA級コーチ養成講習会

フットサルC・B級で学んだ考え方、知識をもとに各チームの状況に合わせて指導ができる人材を養成すると同時に、地域、都道府県の指導者のリーダーとなる人材を育成する講習会。受講資格は、①現在、公認フットサルB級ライセンスを保有していること、②現在、フットサルを専門的に指導していること③JFAが指定する先に宿泊し、全日程における講義・実技を受講すること、④JFAの強化、育成、指導者養成事業への協力が見込めること、以上すべての条件を満たしている者であること。JFAが主催。

JFAアカデミー2020年度入校生最終合格者

JFAアカデミー2020年度入校生を下記の通りとする。

(1)JFAアカデミー福島

【男子】最終合格者 16名 ※()内は出身地

天野 雅久 (あまの がく) (愛知県)
池 杏樹 (いけ いつぎ) (高知県)
上田 涼太 (うえた りょうた) (鳥取県)
片岡 優 (かたおか すぐる) (広島県)
加藤 崇夢 (かとう しゅうと) (静岡県)
木地光 佑汰 (きじみつ ゆうた) (岐阜県)
工藤 悠真 (くどう ゆま) (三重県)
斎藤 滉生 (さいとう こうせい) (栃木県)
永岡 透弥 (ながおか とうや) (栃木県)
中澤 洸陽 (なかざわ こうよう) (千葉県)
西森 和浩 (にしもり かずひろ) (宮崎県)
平林 尊琉 (ひらばやし たける) (香川県)
丸山 京佑 (まるやま きょうすけ) (岐阜県)
水谷 颯翔 (みずたに はやと) (三重県)
森 壮一郎 (もり そういちろう) (石川県)
渡邊 颯 (わたなべ そう) (福島県)

1.1次選考試験：受験者数 122名(1次選考試験免除者数：39名)

2019年7月27日(土) 御殿場高原時之栖Bグラウンド(静岡県御殿場市)
2019年7月28日(日) 御殿場高原時之栖Bグラウンド(静岡県御殿場市)
2019年8月5日(月) しんよこフットボールパーク(神奈川県横浜市)
2019年8月6日(火) しんよこフットボールパーク(神奈川県横浜市)
2019年8月8日(木) Jヴィレッジ(福島県双葉郡楡葉町)
2019年8月16日(金) J-GREEN堺(大阪府堺市)
2019年8月25日(日) 御殿場高原時之栖Bグラウンド(静岡県御殿場市)

2.2次選考試験：受験者数 64名

2019年9月7日(土)～8日(日) 時之栖スポーツセンター(静岡県裾野市)
2019年9月28日(土)～29日(日) 時之栖スポーツセンター(静岡県裾野市)

3.最終選考試験：受験者数 30名

2019年12月7日(土)～8日(日) 御殿場高原時之栖Aグラウンド(静岡県御殿場市)

【女子】最終合格者 7名 ※()内は出身地

旭田 好里 (あさひだ みさと) (岩手県)
榊 愛花 (さかき まなか) (兵庫県)
鳥尾 芽生 (とりお めい) (東京都)
林 椿 (はやし つばき) (埼玉県)
原 ひばり (はら ひばり) (鹿児島県)
福田 真央 (ふくだ まお) (千葉県)
松井 望花 (まつい もか) (広島県)

1.1次選考試験：受験者数125名

2019年8月20日(火) J-GREEN堺(大阪府堺市)
2019年8月23日(金) 御殿場高原時之栖Bグラウンド(静岡県御殿場市)
2019年8月26日(月) しんよこフットボールパーク(神奈川県横浜市)
2019年8月27日(火) しんよこフットボールパーク(神奈川県横浜市)

2.2次選考試験：受験者数27名

2019年9月28日(土)～29日(日) 御殿場高原時之栖Aグラウンド(静岡県御殿場市)

3.最終選考試験：受験者数14名

2019年10月19日(土)～20日(日) 帝人アカデミー富士(静岡県裾野市)

(2)JFAアカデミー熊本宇城 最終合格者 15名 ※()内は出身地

板井 夢天 (いたい ゆたか) (福岡県)
岩永 京剛 (いわなが けいごう) (熊本県)

内山 直飛 (うちやま なおと) (福岡県)
梅原 昊大 (うめはら こうま) (熊本県)
大山 鉄心 (おおやま てっしん) (佐賀県)
小原 悠叶 (おぼる ゆうと) (鹿児島県)
児玉 幹太 (こだま かんた) (宮崎県)
小西 一貴 (こにし かずき) (熊本県)
嶋田 健伸 (しまた けんしん) (長崎県)
高木 龍斗 (たかき りゅうと) (福岡県)
武田 伊吹 (たけだ いぶき) (広島県)
中山田 愛生 (なかやまだ よしき) (福岡県)
水田 咲哉 (みずた さくや) (長崎県)
溝田 悠斗 (みぞた ゆうと) (佐賀県)
吉本 大悟 (よしもと だいご) (高知県)

1.1次選考試験：受験者数29名(1次選考試験免除者数：7名)

2019年9月21日(土) 宇城市立ふれあいスポーツセンター(熊本県宇城市)
2019年9月22日(日) 宇城市立ふれあいスポーツセンター(熊本県宇城市)
2019年9月29日(日) 宇城市立ふれあいスポーツセンター(熊本県宇城市)

2.最終選考試験：受験者数22名

2019年12月13日(金)～15日(日) 宇城市立ふれあいスポーツセンター(熊本県宇城市)

(3)JFAアカデミー堺 最終合格者 12名 ※()内は出身地

伊藤 里保 (いとう りほ) (大阪府)
上田 妃菜里 (うえだ ひまり) (兵庫県)
越智 想予 (おち そよ) (京都府)
木田 遥 (きだ はるか) (京都府)
ウエキ もも サロワン (うえき もも さろわん) (大阪府)
沢田 寧音 (さわだ ねね) (滋賀県)
高橋 あすか (たかはし あすか) (大阪府)
鳥山 あゆ美 (とりやま あゆみ) (福井県)
中野 梨緒 (なかの りお) (奈良県)
宮武 つぐみ (みやたけ つぐみ) (大阪府)
諸田 心優 (もろた みゆ) (滋賀県)
湯ノ口 愛佑菜 (ゆのくち あゆな) (大阪府)

1.1次選考試験：受験者数70名

2019年8月20日(火) J-GREEN堺(大阪府堺市)
2019年8月21日(水) J-GREEN堺(大阪府堺市)

2.2次選考試験：受験者数39名

2019年10月5日(土)～6日(日) J-GREEN堺(大阪府堺市)

3.最終選考試験：受験者数26名

2019年10月26日(土)～27日(日) J-GREEN堺(大阪府堺市)

(4)JFAアカデミー今治 最終合格者 13名 ※()内は出身地

上村 怜 (うへむら れい) (高知県)
大木 優奈 (おおき ゆうな) (愛媛県)
岡村 望羽 (おかむら みう) (香川県)
沖土居 希実 (おきどい のぞみ) (広島県)
坂田 湖琳 (さかた こりん) (高知県)
谷 柚葉 (たに ゆずは) (広島県)
西尾 碧海 (にしお たまみ) (香川県)
西村 彩心香(にしむら あみか) (岡山県)
平賀 千春 (ひらが ちはる) (香川県)
政延 亜弥 (まさのべ あや) (広島県)
松井 維吹 (まつい いぶき) (広島県)
松川 そら (まつかわ そら) (香川県)
宮田 玖瑠美(みやた くるみ) (愛媛県)

左ページ上へ続く

- 1.1次選考試験：受験者数23名
 2019年8月20日(火)J-GREEN堺(大阪府堺市)
 2019年8月31日(土)桜井海浜ふれあい広場サッカー場(愛媛県今治市)
- 2.2次選考試験：受験者数22名
 2019年10月19日(土)～20日(日)桜井海浜ふれあい広場サッカー場(愛媛県今治市)

- 3.最終選考試験：受験者数18名
 2019年11月30日(土)～12月1日(日)桜井海浜ふれあい広場サッカー場(愛媛県今治市)

審判インストラクター・審判員の海外派遣

| 委員会・大会・試合など | 役職 | 名前 | 試合日または派遣期間 | 場所 |
|--------------|--------------|------|-------------|-------------|
| アルガルベカップ2020 | (役員)インストラクター | 深野悦子 | 2月28日～3月13日 | ポルトガル アルガルベ |

審判指導者との契約締結

下記の通り、審判指導者1名と新たに契約を締結した。

- 延本 泰一(のぶもと やすかず)氏

契約期間：2020年5月1日～2021年12月31日

担当業務：審判委員会フットサル&ビーチサッカー部会長、同委員会地域審判デベロPMENTオフィサー(関東)

2020/21年度 審判デベロPMENT体制

2020/21年度審判デベロPMENT体制について、下記の通りとする。

<2020/21 審判デベロPMENT体制>

| 全体統括 | Jリーグ審判統括 | 女子審判統括 | 国内審判統括 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 兼後行 | 扇谷健司 | 山岸佐知子 | 小川佳実 |
| JFA審判委員長 | JFA審判副委員長 | JFA審判副委員長 | JFA審判副委員長 |

| Jリーグ審判 | | | | | | |
|-----------------|-----------|--------|-------------|--------|--------|-------------|
| J担当審判員 テクニカル | プロ審判員担当 | | | 主審主担当 | 副審主担当 | 戦略企画担当 |
| | 扇谷健司 | 宮島一代 | Ray Olivier | 扇谷健司 | 宮島一代 | Ray Olivier |
| | J1主審担当 | J2主審担当 | J3主審担当 | J1副審担当 | J2副審担当 | J3副審担当 |
| | 扇谷健司 | 上川徹 | 廣瀬格 | 宮島一代 | 宮島一代 | 名木利幸 |
| VAR・評価 | VAR主担当 | VAR担当 | 評価主担当 | 評価担当 | | |
| | 扇谷健司 | 上川徹 | Ray Olivier | 上川徹 | | |
| J担当審判員 サポート | フィットネス主担当 | 映像分析担当 | | | | |
| | 山岸貴司 | 柿沼亨 | | | | |

*：非契約者

| 女子審判 | | | | |
|-----------------|----------|---------|------------|-----------|
| 女子審判員 テクニカル | 主担当 | プロリーグ担当 | アマチュアリーグ担当 | 地域強化・育成担当 |
| | 山岸佐知子 | 調整中 | *米村真由美 | *鮎貝志保 |
| 女子審判員 サポート・他 | フィットネス担当 | 映像分析担当 | 指導者担当 | 評価担当 |
| | *島田浩幸 | 調整中 | 佐幸欣治 | 山岸佐知子 |

| 国内審判 | | | | | | |
|---|----------|----------------------|-----------|---------|------------------------|----------|
| 審判デベロPMENT (RD：JFL・地域強化) | 主担当 | JFL主担当 | JFL担当 | 地域強化担当 | 地域育成担当 | フィットネス担当 |
| | 山田修平 | 太田潔 | 山崎裕彦 | 泉弘紀 | 江角直樹 | 山岸貴司 |
| 指導者養成 | 主担当 | 審判インストラクター・審判アセッサー担当 | | 女子審判担当 | フットサル・BS審判担当 | |
| | 石山昇 | 伊藤力喜雄 | 山崎裕彦 | 佐幸欣治 | 延本泰一 | |
| 資格・登録 競技規則 | 主担当 | 普及担当 | 資格・登録担当 | 競技規則担当 | 映像作成担当 | |
| | 小川佳実 | 高橋武良 | 石山昇 | *松崎康弘 | 柿沼亨 | |
| フットサル・ ビーチサッカー 審判員 テクニカルサポート・他 | 主担当 | F1級強化担当 | 地域強化・育成担当 | 女子審判員担当 | ビーチサッカー担当 (審判員・指導者) | |
| | 延本泰一 | 延本泰一 | *櫻田雅裕 | *芝村洋一 | *櫻田雅裕 | |
| | フィットネス担当 | 映像分析担当 | 指導者担当 | 評価担当 | | |
| | 山岸貴司 | *垣内理伸 | *五十川和也 | 延本泰一 | | |

| 国際審判強化プロジェクト | | | | | |
|--------------|---------|---------|---------------|----------|----------|
| 国際審判強化P | 男子審判員担当 | 女子審判員担当 | フットサル・BS審判員担当 | 国際候補発掘担当 | 国際交流推進担当 |
| | 扇谷健司 | 山岸佐知子 | 延本泰一 | 上川徹 | 小川佳実 |

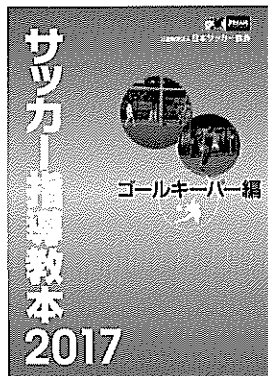
| 地域審判デベロPMENTオフィサー | | | | | | | |
|---------------------|-----|------|------|-------|------------|------|------------|
| 審判デベロPMENT オフィサー | 主担当 | 北海道 | 東北 | 関東 | 北信越 | 東海 | |
| | | 山田修平 | 山崎裕彦 | 伊藤力喜雄 | 延本泰一(高橋武良) | 佐幸欣治 | 高橋武良(山田修平) |
| | | 関西 | 中国 | 四国 | 九州 | | |
| | | 廣瀬格 | 江角直樹 | 名木利幸 | 泉弘紀 | | |



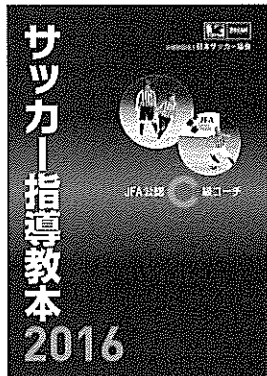
JFA 関連発行物のご案内

JFA公認指導者資格保有者限定

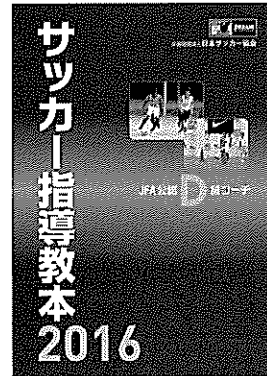
▼購入希望者は、申込書の①をご記入ください



サッカー指導教本・
DVD2017
ゴールキーパー編
▶¥7,700



サッカー指導教本・
DVD2016
JFA公認C級コーチ
▶¥7,700



サッカー指導教本・
DVD2016
JFA公認D級コーチ
▶¥5,230

▼ KICKOFF サイトよりご購入ください (※ KICKOFF サイトのみでのご購入となります。下記 URL からご購入ください)



2018FIFAワールドカップロシア
JFAテクニカルレポート
▶¥2,970

【内容】

- ・動画
 - ・補助資料(PDFデータ)
 - ・補助資料(電子ブック)
- ※PDFデータと電子ブックは同一の内容です。
※映像と電子ブックは同時には開けません。

【購入方法】

- ①KICKOFFサイトにログイン
(URL : <https://jfaid.jfa.jp/uniid-server/login>)
- ②講習会・研修会検索画面より下記の内容で検索
講習会・研修会区分:「その他研修会」
主催協会:日本サッカー協会
eラーニングに「✓」を入れてください
※講習会番号「000R10001891」でも検索ができます。

- ・本コンテンツはリフレッシュポイント付与対象ではありません。
- ・視聴可能期間は2022年10月31日までです。

どなたでも購入できます



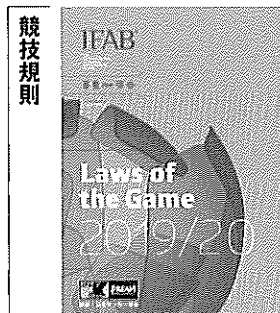
JFA指導指針
(U-10~18) 2017
▶¥2,200

JFA指導指針を改訂しました。今回の改訂では、U-10年代、またU-16年代の先、完成期に近づくU-18年代までカバーしました。そして、全体像、その中の各年代を意識していただくために、分冊とせず1冊にしました。



指導者スキルアップ
第10回フットボール
カンファレンス報告書
▶¥2,640

2017年1月7日~9日に広島県・広島国際会議場で開催した第10回フットボールカンファレンスの報告書です。



競技規則
サッカー競技規則
2019/20
▶日本語 ¥1,100
▶英語 ¥1,320
国際サッカー評議会(IFAB)が制定したサッカー競技規則です。
※審判員・審判インストラクター資格をお持ちの方は、KICKOFFよりお求めください。



年間購読
▶¥5,000(送料込)
JFAが発行するオフィシャルマガジンです。1冊600円、年間購読は送料込で5,000円(12冊)です。
※毎月1日~14日にWeb申込またはご入金確認が取れたご注文は同月の発行号から、毎月15日~末日にWeb申込またはご入金確認が取れたご注文は翌月の発行号から購読開始となります。

インターネットからも購入できます(クレジットカード決済のみ)

日本サッカー協会 Official Online Shop ▶ <https://webshop.jfa.jp/fs/jfagoods/c/top>

※上記サイトでは、JFAが発行するさまざまな刊行物が購入できます。以前とURL、申込方法が変更となっておりますのでご注意ください。
※JFA公認指導者資格保有者・JFA加盟登録チーム限定のものは購入できません。

申し込み方法

FAX送付先：03-6302-0538



専用申込書にご記入の上 FAXにてご連絡ください



お申し込み確認後、受付番号をご返信いたします



受付番号ご確認後、お振込みをお願いいたします



ご入金確認後、発送いたします

| | | | | |
|----------------------------|---|--|---|--|
| JFA公認指導者資格保有者限定 | <input type="radio"/> サッカー指導教本・DVD2016 JFA公認C級コーチ | ¥7,700 | ◎はJFA公認指導者資格保有者限定の販売となります。購入ご希望の際は下記①欄にご記入ください お一人様1セットのみの販売となります。 | |
| | <input type="radio"/> サッカー指導教本・DVD2016 JFA公認D級コーチ | ¥5,230 | | |
| | <input checked="" type="radio"/> サッカー指導教本・DVD2017 ゴールキーパー編 | ¥7,700 | | |
| JFA公認指導者資格保有者・JFA加盟登録チーム限定 | <input type="checkbox"/> 2014 FIFAワールドカップブラジル JFAテクニカルレポート / DVD | ¥4,400 | | |
| | <input type="checkbox"/> FIFA女子ワールドカップドイツ2011 JFAテクニカルレポート / DVD | ¥1,670 | | |
| | <input type="checkbox"/> 2010 FIFAワールドカップ南アフリカ JFAテクニカルレポート / DVD | ¥4,700 | | |
| ① | 保有資格 | <input type="checkbox"/> 級コーチ / <input type="checkbox"/> キッズリーダー | | |
| | 指導者登録番号 | C _____ | | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|------------------|--------|
| どなたでも購入できます | JFAnews | <input type="checkbox"/> JFAnews 年間購読 ※年間購読のみご注文の場合は送料無料で | ¥5,000 (送料込) | 5,000円 |
| | 大会レポート | <input type="checkbox"/> JFAテクニカルレポート2013 | ¥1,310 × () 冊 = | 円 |
| | | <input type="checkbox"/> UEFA EURO 2012 JFAテクニカルレポート | ¥1,250 × () 冊 = | 円 |
| | 指導指針 ガイドライン | <input type="checkbox"/> JFA指導指針 (U-10~18) 2017 | ¥2,200 × () 冊 = | 円 |
| | | <input type="checkbox"/> JFAキッズ (U-10) 指導ガイドライン | ¥1,100 × () 冊 = | 円 |
| | | <input type="checkbox"/> JFAキッズ (U-8) 指導ガイドライン | ¥1,100 × () 冊 = | 円 |
| | | <input type="checkbox"/> JFAキッズ (U-6) 指導ガイドライン | ¥1,100 × () 冊 = | 円 |
| | トレーニング教材 | <input type="checkbox"/> コンディショニングプログラムDVD (育成年代) | ¥2,750 × () 冊 = | 円 |
| | | <input type="checkbox"/> 小中学生対象 サッカー選手のためのランニングドリルDVD | ¥2,200 × () 冊 = | 円 |
| | | <input type="checkbox"/> 育成年代のコアトレーニングDVD | ¥2,200 × () 冊 = | 円 |
| <input type="checkbox"/> JFAキッズドリル | | ¥1,030 × () 冊 = | 円 | |
| 指導者スキルアップ | <input type="checkbox"/> JFAキッズドリル②アイスブレイク集 | ¥1,250 × () 冊 = | 円 | |
| | <input type="checkbox"/> Technical news 対談集 ピッチからのことば〜世界のトップ10を目指して〜 | ¥1,100 × () 冊 = | 円 | |
| | <input type="checkbox"/> 第10回フットボールカンファレンス報告書 | ¥2,640 × () 冊 = | 円 | |
| 競技規則 | <input type="checkbox"/> サッカー競技規則2019/20 (日本語) | ¥1,100 × () 冊 = | 円 | |
| | <input type="checkbox"/> サッカー競技規則2019/20 (英語) | ¥1,320 × () 冊 = | 円 | |
| | <input type="checkbox"/> フットサル競技規則2019/20 (日本語) | ¥1,100 × () 冊 = | 円 | |
| | <input type="checkbox"/> ビーチサッカー競技規則2015/16 (日本語) | ¥1,100 × () 冊 = | 円 | |

| お振込み先 | | | | 送料 | +550 円 |
|---------|-----------------------------|------|--------------|----|--------|
| 三菱UFJ銀行 | 新宿新都心支店 | 普通預金 | 口座番号：1052178 | 合計 | 円 |
| 口座名義 | マッシュコーポレーション(株) | | | | |
| ご依頼人 | ○○○○○○○○ (8桁の受付番号) + お申込者氏名 | | | | |

- ※ご依頼人様入力の際、申込者氏名の前に下記受付番号を入力してください。
 ※インターネットバンク等でのご入金の際、上記振込み先「口座名義」は、「マッシュコーポレーション(カ)」となります。
- ・領収書の発行はいたしません。払い込み取扱票の払込受領証が領収書となりますので大切に保管してください。
 - ・商品の発送は、入金確認後3~5日前後にお届けいたします。
 - ・お客様のご都合による返品はお断りしております。ただし、お届けした物品が万が一、配送中の事故などで破損キズおよび初期不良の場合には当方送料負担でお取り替えさせていただきます。
 - ・海外からの注文も可能ですが、送料は実費となり購入者負担となります。
 - ・入金の際、振込手数料は購入者負担となります。
 - ・商品到着まで時間がかかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - ・DVD商品については、国によって発送できないため、購入できない場合があります。

| | | | |
|-------|---------|-------------|------|
| 申込者情報 | チーム登録番号 | フリガナ | 受付日 |
| | チーム名 | 氏名 | |
| | 住所 | 〒 () - () | 受付番号 |
| | TEL | FAX | |

※ FAX受信が不可の場合は、TELのみご記入ください。お電話にて受付番号をご案内いたします。

| | |
|-----|---|
| 通信欄 | ※受付番号返信時、JFAnews 年間購読ご希望者様へ連絡事項を記入させていただきます |
|-----|---|

| | | |
|---------|-----------------|------------------|
| お問い合わせ先 | マッシュコーポレーション(株) | TEL 03-6709-8717 |
|---------|-----------------|------------------|

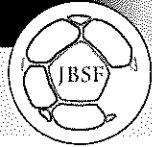
ご連絡いただいた個人情報はマッシュコーポレーション(株)にて厳重に管理し、発送以外の目的では使用いたしません。

※コピーしてご使用ください。



日本ビーチサッカー連盟便り

日本ビーチサッカー連盟
<http://jbsf.or.jp/>



la belle equipe BS(ベル・エキップ)の「これまで」とビーチサッカーの発展に向けて

ベル・エキップBS 代表 逸見 隆明

ベル・エキップBSは2006年に活動を開始しました。

活動の拠点としている岡山県玉野市の渋川海岸は、波が穏やかな瀬戸内に平坦な砂浜が1kmほど続き、ビーチスポーツにはうってつけのロケーションです。そして、「晴れの国」岡山県は全国的にも雨が少なく冬場も温暖で、渋川海岸では1年を通して裸足でプレーすることができます。

また、玉野市はビーチスポーツに対する地域の方々の支援が厚く、2006年から渋川海岸を舞台に「たまの渋川ビーチサッカー大会」が毎年開催されています。2014年には地域の皆さんの熱意が実り、「第9回全国ビーチサッカー大会(現、JFA全日本ビーチサッカー大会)」が渋川海岸で開催されました。

ベル・エキップBSは、この地元開催の大会も含めてJFA主催の全国大会には過去7大会出場しています。また、「中国ビーチサッカーリーグ」では2016年から全勝で4連覇を達成し、「Beach Soccer地域リーグチャンピオンシップ(JBSF主催)」に第2回大会から4大会連続出場を果たしました。

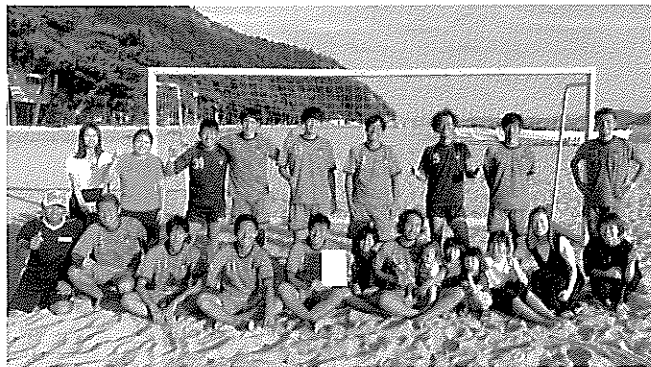
しかし、出場したこれら「2つの全国大会」では毎回グループステージで敗退しており、思うような結果を出せずにいます。全国に出場するだけでなく、全国で勝てるチームづくりが課題です。

全国大会で勝つ。そのためには、厳しいトレーニングを積むことで競技力を高めることが必要ですが、選手一人一人が、人間としてより成長をしていくことが大切だと考えています。

自然や地域の方々の支援など恵まれた競技環境にあって、これまで、その環境に感謝し周囲に敬意を払ってきたかどうか、自分たちの姿勢を省みる必要があると感じています。

自分たちを取り巻く全てを大切に思いながらビーチサッカーに真剣に取り組んでいく。その姿勢によって競技の魅力を伝え、地元で応援してくれる人を増やしていく。それに伴い競技人口も増え、地元岡山県のビーチサッカーが活性化され発展していく。そして、そのことによって結果的にチームの活動も活性化され競技力も高まっていくのではないのでしょうか。

ベル・エキップBSは、これまで以上に渋川海岸の環境美化や地域の行事参加に努めながら、ビーチサッカーの普及活動を率先して行い、地域の皆さんから応援していただけるチームに、また応援していただける選手の育成に努めていきたいと思っています。



2019中国ビーチサッカーリーグ優勝時、メンバーと共に

日本フットサル連盟便り

九州フットサル連盟

九州フットサルリーグ開幕への取り組み

九州フットサル連盟 理事長 吉村 大作

新型コロナウイルスの影響で、3月1日(熊本県)、3月22日(福岡県)、4月5日(鹿児島県)に開催予定だった「2019年度九州フットサルリーグ入替戦」が立て続けに中止・延期となりました。その後に宮崎県での実施を予定していましたが、その前に代替地開催を断念し、当該5チーム全てを1部リーグに残留・昇格として、九州フットサルリーグの2019シーズンを終了しました。その後もチーム代表者会議が流れ、2020シーズンは5月開幕、6月開幕も実現できないまま現在に至り、まさかの混乱で解決策を模索する日々が続いています。

本連盟では、今回の不測の事態に際し、日本フットサル連盟や全国各地域フットサル連盟の皆さまから開幕時期や開催方法について情報をいただき、九州フットサル連盟ウェブ会議で対応策の作成に取り組み始めました。前例がなく、また、フットサルが屋外で行われるサッカーと判断基準が異なることから資料づくりには苦勞しますが、打ち合わせや会議では毎回熱の入った話し合いが行われています。

九州は過去にも台風や大雨、そして大地震と、大きな災害に見舞われリーグ運営等に支障が生じたことがありましたが、その都度、各県サッカー協会・フットサル連盟、チーム関係者など多くの方たちの努力で困難を乗り越えています。今回もリーグ開催に向けて開催県等とも連絡を密に取りながら、全てが解除となった日に速やかに愛好者に活躍の場を提供できるよう準備を進めていきたいと思っています。いつものフットサルライフが戻ってくることを信じて――。

九州フットサル連盟は、各県の熱心なフットサル愛好者によって支えられています。フットサルに対する取り組み、好事例、活躍、強化・育成など前向きな報告は新型コロナウイルス収束以降にあらためて紹介しますので、その時までしばらくお待ちください。



2019年度九州フットサルリーグで優勝に輝いたR. DINO'S(福岡県)



九州フットサルリーグ(愛称: FQ)の様子

日本クラブユースサッカー連盟便り

日本クラブユースサッカー連盟
<http://www.jcy.jp/>



「地域サッカークラブの発展を願って」

一般財団法人日本クラブユースサッカー連盟 会長 加藤 寛

1974年8月に日本蹴球協会が法人化して財団法人日本サッカー協会(現在は公益財団法人/JFA)に生まれ変わった際、それまでの「社会的身分制(社会人、大学生等)」から世界の趨勢に合わせて「年齢制」へと協会の登録制度が変更されました。これにより、日本サッカー界に変化が生まれます。これまで日本スポーツ界をけん引してきた学校運動部だけでなく、地域の選手で構成されたクラブチームが協会に登録し、協会主催の競技会に参加できる道筋ができたのです。

一般財団法人日本クラブユースサッカー連盟は1978年に「全国サッカークラブユース連合」として18歳以下の選手で構成された地域のクラブチームで発足。以来、クラブチームの競技力向上と地域に根差したクラブの普及・発展を目的に活動を続けてきました。

1982年から加盟クラブの頂点を決める「全国クラブユース選手権大会(現、日本クラブユースサッカー選手権(U-18)大会)」を、JFAの後援を得て開催しました。1985年には15歳以下の選手で構成された地域クラブチームを対象とした「日本クラブジュニアユースサッカー連盟」が発足。そして1997年、ユース連盟とジュニアユース連盟が関係をより強固にし、6年間の一貫指導体制の確立を目的に統合し、現在の「日本クラブユースサッカー連盟」となりました。この年から本連盟はJFAの加盟団体に入り、さらに2011年4月1日には、一般財団法人として新たなスタートを切ることになりました。

昨年度の加盟クラブ数は、U-15が1,469クラブ(登録選手数68,178人)、U-18が124クラブ(登録選手数3,384人)と、少子高齢化の中でも年々成長し、日本サッカー界の一つの柱として拡大しつつあります。

事業は男女共にU-18、U-15年代の競技会だけでなく、U-15年代の優秀な選手で行われるメニコンカップ、指導者資格取得サポート、審判員養成、クラブ経営セミナー、施設セミナー等と幅広く、事務局と全国の理事を中心に運営されています。今後はより一層、学校運動部との交流が進むことも考えられます。日本サッカーのさらなる普及・発展を促し、地域社会に根差し、新しいスポーツ文化の醸成、確立に向けて全国の皆さんと共に歩みを続けていきたいと思えます。



昨年度、第43回を迎えた日本クラブユースサッカー選手権(U-18)大会では名古屋グランパスU-18が初優勝。各年代のクラブチーム日本一を決する大会が整備されている

日本障がい者サッカー連盟便り

日本ブラインドサッカー協会
<http://www.b-soccer.jp/>



「視覚障がい者ならどなたでも！ おたすけ電話相談窓口」を開設

特定非営利活動法人日本ブラインドサッカー協会 大坪 英太

NPO法人日本ブラインドサッカー協会は、新型コロナウイルス感染症拡大による社会情勢の変化を受け、2020年4月17日に「視覚障がい者ならどなたでも！おたすけ電話相談窓口」を開設しました。このサービスは、日々の生活で困りごとが発生している、必要な情報が得られない、といった悩みをお持ちの視覚障がい者の方やそのご家族などを対象とし、ご相談をいただいてから原則72時間以内に、相談者が抱えている問題の解決を図り、お役に立てることを目的としています。

視覚障がい者スポーツであるブラインドサッカーの統括団体として、これまでの日常が大きく変化している中、視覚障がい者へのサポートが行き届いていないのではないか、何か私たちにできることはないか、との思いから協会の有志スタッフにてサービスを開始しました。

サービス開設から1か月ほど経ち、さまざまなご相談をお伺いしてきました。「マスクが購入できないため、外出する際にマスクが着用できず不安」「買い物先のお店で店員にサポートをお願いして良いものか、躊躇してしまう」「携帯電話で読書をしたいので、その方法や準備の段取りを教えてほしい」「盲導犬が外出できず、ストレスを抱えている」など、世の中の変化に対して、視覚障がいのある方々の生活も、これまでの日常生活からの変化を強いられています。

視覚障がい者は情報弱者と言われることもありますが、このような状況下では公的なサービスやインターネット上の情報でも、音声による情報保障が不十分だったり、晴眼者(目の見える人)と比べて情報が得にくい状況にいる方も多くいらっしゃいます。私たちはそういった方々の「目」になり、障がいのある人もそうでない人も当たり前のように混ざり合う、視覚障がい者が情報弱者にならない社会の実現に寄与していきたいと思っています。

何かお困りごとやお悩みをお抱えの方の一助となるために、ぜひ本稿をお読みいただいた方にも、お知り合いの当事者の方に私たちのサービスをお伝えいただけましたら、大変幸いです。

視覚障がい者ならどなたでも！



おたすけ電話相談窓口

☎ 050-3627-5015

毎日 10:00~12:30 / 14:00~16:30 ※祝日は除く

特定非営利活動法人日本ブラインドサッカー協会



JAPAN NATIONAL TEAM

Japan National Team would like to thank its partners for their support.

SAMURAI BLUE



©JFA / キリンチャレンジカップ2019 対ベネズエラ代表戦 先発メンバー (2019.11.19)

OFFICIAL PARTNER



OFFICIAL SUPPLIER



SUPPORTING COMPANIES





鹿行の『食』を届けるプロジェクト 鹿島アントラーズの取り組み

地域に必要なことを、早急に

鹿島アントラーズは新型コロナウイルス拡散防止による公式戦の中断期間中、「#いまでできることをみんなで」をテーマに、公式SNSなどでさまざまな企画を立て、実施している。「鹿行の『食』を届けるプロジェクト」もその一つだ。

クラブのホームタウンである鹿行地域（鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、銚田市）とその近隣市町村の特産物や食品を届けるプロジェクトで、通販、テイクアウト、デリバリーが可能な事業者と消費者を結び、地域の活性化に一役買おうという取り組みだ。

もともと鹿島は、地元の団体や自治体のさまざまな取り組みをクラブ内のコミュニケーションツールを使って共有する習慣があった。あるとき、小泉文明社長が札幌商工会議所の「緊急在庫処分SOS」をスタッフに展開したところ、鹿行地域でも同じようなことができるのではないかと盛り上がり、プロジェクトをスタートさせることになった。

発表したのは4月1日。7都府県に緊急事態宣言が発令されたのが4月7日（その後、16日に全都道府県に拡大）だから、それより6日も早い時期だ。スピード感を持って進められたのは、「オンラインツールをはじめとするクラブ内のインフラが整っていたことが大きい」とプロジェクト担当者の櫻井奨貴さん言う。デジタル化が進んで情報のやり取りのスピードや決済スピードが上がったことにより、早い段階で地域に貢献することができた。

スポーツ界に波及

当初は東京や千葉といった首都圏の消費者に、通販で“鹿行の食”を楽しんでもらおうと始まったものだが、その後、飲食店からテイクアウトやデリバリーの情報も掲載してほしいという要望があり、それに応える形で「通販」と「テイクアウト・デリバリー」という二つの軸でプロジェクトが進められることになった。

仕組み自体はいたってシンプルだ。店側がアンケートフォームから申し込みれば無料で鹿島のホームページに掲載される。対象地域は鹿行地域およびその周辺地域としていて、千葉県からの出店もある。

募集にあたっては、スタジアムグルメやスタジアムのコンコースイベントで出店している飲食店、アントラーズのポスターを貼って応援してくれている店、クラブのパートナー企業

というように普段から付き合いのあるところに声を掛けていった。櫻井さん曰く、「日頃か



らつながりを持っていたおかげですぐに募集もきた」という。

狙い通り、東京や千葉などからも続々とオーダーが入った。注文書の備考欄に「アントラーズサポーターです」と書かれたものも多かったという。中には売上が前月の7倍になった店や、掲載初日から500件以上の注文が入った店もあった。利用者からも「アントラーズのホームページを見て初めてこのお店を知りました」「気に入ったので何度もリピートしています」といったポジティブな声が届いた。

他のJクラブからも「参考にしたい」と問い合わせがあり、次々と同様のサイトが立ち上がった。その後、この動きはプロ野球の球団やBリーグのクラブにも波及していった。

クラブとしても自粛期間中はできることが限られてしまう。だからといって何もしないわけにはいかなかった。背中を押したのは伝統あるクラブに流れる空気だった。「やりたいことにチャレンジできるクラブの風土がある。それは昔から変わらないもの」と櫻井さん。

店からの継続の要望もあり、このプロジェクトは期間を設けずに続けていく方針だという。櫻井さんは「新型コロナウイルスが終息し、ファン・サポーターがスタジアムに戻ったときに『通販やテイクアウトで利用したお店に実際に行ってみよう』となればいい」と、広がりだけでなく、交流の深まりにも期待を寄せている。



スタジアムコンコースで人気の「ハム焼き」も期間限定でテイクアウト販売を行っている
(写真は2019年5月撮影)

プロジェクト担当者の櫻井さんは「クラブと地域は持ちつ持たれつ。地域の発展なしにクラブの発展はない」と言う



ブルーノ・ガルシアの フットサル道場

今できることに フォーカスするだけ



**Bruno GARCIA
Formoso**

フットサル日本代表のブルーノ・ガルシア監督の連載は隔月の掲載となります。

**不測の事態においても
動き出しは早かった**

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、今年9月に開催される予定だったFIFAフットサルワールドカップリトアニアが来年に延期となった。

妥当な判断だと思ふ理由が三つある。

まず、選手たちの健康面だ。これまでの長期間にわたる活動休止を考えると、選手たちが3カ月後の大会に最高のパフォーマンスを発揮することは、肉体的にも精神的にも難しい。常に心身を研ぎ澄ましている彼らにとつては、なおのことだろう。

次に、大会の規模やその性質が挙げられる。ワールドカップとい

う4年に一度の大舞台を、各国が十分な準備ができていない中で強行するのはあまりにもつたいない。世界最高峰の大会は、参加チームが最高の状態にあつてこそ、その価値も上がるものだと思う。

三つ目は公平性だ。新型コロナウイルス感染拡大の影響の大きさは、国によって異なる。例えばアジア圏では、われわれのようにほぼ全く活動できていない国もあれば、ベトナムのように、代表チームが普段と変わらず練習している国もある。これでは、フラットな状態で競争はできない。

これら三つを踏まえ、今回のFIFA(国際サッカー連盟)の判断は妥当だったと思う。

われわれに今できることは、FIFAフットサルワールドカップの予選を兼ねたAFCフットサル選手権に向けて準備すること。3月下旬に延期日程がアナウンスされたときから、選手もスタッフも頭を切り替えた(再度延期が発表されることも考えられるが)。不測の事態におけるチームおよびスタッフの動き出しは、かなり早かつたと思つている。

選手個々に合わせた タスクを用意

コロナ禍のチーム強化で意識しているのは、受け身にならないことだ。状況の変化にただ流されるのではなく、今年8月に開催されるAFCフットサル選手権に向けて、いかにして最善の準備をするかを考えた。

はじめに、Fリーグ各クラブの許可を得て、フットサル日本代表のラージリストに名を連ねている30人以上の選手たちとの連絡を取った。彼らが現在どんな状況で、どのようにトレーニングを行っているか、今後はどのようにレベルアップを図っていききたいと思つているかといったことを確認するためには、選手たちとのコミュニケーションが欠かせないからだ。

この期間をけがの手術に充てた選手もいる。選手一人一人にタスクやアドバイスを与え、それをフィジカルコーチやGKコーチとも共有した。

また、この選手たちが一堂に会する場も設けた。このオンラインミーティングを通じて、選手たちに「モチベーションは、自分たちの考え次第であつて、今はそれ

をしつかりと意識し、それ以外のことは各分野の専門家に任せる。今は自分たちができる最善を尽くそうと伝えた。

私が今いるスペインは都市封鎖が緩和され、徐々にではあるが、日常が戻りつつある。しかし、州をまたぐ移動は依然禁止られており、日本に帰るまでにはもう少し時間がかかりそうだ。自分と自分の周りにはいる人たちの健康を第一に考えながら、フットサル日本代表の強化とAFCフットサル選手権に向けた準備を進める。それが今の自分にできることだと思つている。



選手たちと直接顔を合わせることはできなくても、打てる策がある。「こういうときだからこそ、積極的にアクションすることが大事」とブルーノ監督は語る

● コロナ禍で思うこと

今の厳しい状況をサッカーに例えて考えるのは違うのかもしれませんが、サッカーでの経験が今を乗り越える小さなヒントを与えてくれるのではないかと思います。

サッカーは競争です。相手との競争で一番怖いのは相手のことを知らなかったり、相手が見えないことです。ゲーム中でも常に相手を観察し、相手が何を考え、どこにいるのかを知ることは大切です。新型コロナウイルス感染症については、その実態が十分に分かっていません。今の状況に不安を感じるのは当然のことです。ただ、もうこのウイルスとの戦いはキックオフされています。相手の力を探りながら、相手の攻め手を分析し、慎重にプレーすることが必要です。優秀なアナリスト(医療関係者の方々)が相手の分析をしてくれています。

私も含め、多くの皆さんはサッカーで何度も苦しい状況乗り越えてきたのではないのでしょうか。練習をし、努力を重ねても思うような結果が出ないことは当然、あります。その度に「もう一度頑張ろう」と自分を奮い立たせてきました。競技スポーツは厳しいです。勝つことよりも負けること、成功よりも失敗、充実よりも空虚が多いように感じます。それでも、自分の可能性を信じ、夢を持ってサッカーを続けています。サッカーを存分にできない、目標にできなかった試合ができない状況を受け入れることは難しいかもしれませんが、しかし、これ

までと同じように、この局面を乗り越えて次のチャンスに向かうことを選んでほしいと思います。

ゲームの後半は体も心も消耗してきます。しかし、プレーを止めることはできません。足がすりやうなときでも正確にパスしなければなりません。チャンスには、ドリブルで突破を試みなければなりません。息が上がってもう走れないと思っても、相手を自由にさせるわけにはいきません。最後までタフであるために、トレーニングで自身を追い込みます。苦しいです。時には逃げたいと思うこともあります。でも、強くなるには避けることはできません。自粛生活により、私たちはこれまでと違った形で体や心にダメージを受けています。これを人としてのタフさを鍛える経験(トレーニング)と捉えることはできないでしょうか。今はかなり追い込まれています。しかし、状況は好転してきています。ダメージを回復するためには時間が必要です。サッカーでトレーニング効果を上げるために休息と栄養が大切なと同じように、日常の楽しみや喜びを栄養に、時間をかけて生活の質を高めることでコロナ前よりも人としてたくましくなれるはずですよ。

日常に以前と同じようなサッカー環境が戻ってくるまでは、何よりも健康が最優先です。そのために「感染しない」「感染させない」ための行動が求められています。自分だけでなく、自分の行動が他人に与える影響まで考えることの大切

隔月連載

サッカー心育論

Vol.62

～指導者は何を考えるべきか～



中山 雅雄 (JFA技術委員会普及部会部会長 / 筑波大学体育系教授)

さほこれまでも言われてきました。しかし、私自身はそれをこれまであまり意識していなかったと反省しています。感染防止だけでなく、社会で生きていく中で他人への気遣いを忘れないようにしたいものです。運動施設の使用制限も徐々に解除されています。サッカーやスポーツを楽しみたい気持ちは皆同じです。自分たちだけが満足できればよしとするのではなく、少しでも多くの方が安全に楽しくプレーできるように、思いやりが必要ですよ。サッカーやスポーツを愛する人たちの真価が問われます。

新型コロナウイルス感染症によって失われたものは多くあります。一方で得たものも少なくありません。個人的なことの二つに大学でのオンライン授業があります。通信制の学校や予備校、オンラインで学位を修得できるシステムなどはすでに機能していたのですが、あらためて自分が経験してみても多くの発見や気づきがありました。これまで私はオンライン授業のコンテンツ(内容)や方法(対面式かオンライン)やコマンド等をそれほど深く考えたりすることがなく、今も試行錯誤の繰り返しです。そして、ここでも他者を思いやる必要性を感じています。学生は教員のほぼ自己満足的な授業によって普段以上のエネルギーを使って課題やレポートに取り組みなければならぬ状況になっているからです。教員は学生の姿をイメージできず、自分のことに夢中になっているのです。

オンラインによる学習は、学校だけでなく、スポーツの現場でも積極的に取り入れられています。トレーニングの指導やチームミーティング、コーチングの勉強会などもオンラインで実施されています。コロナが収まれば日常様式も元に戻るでしょうから、今はやらなくて済んでくても良いかなと思ったりもしますが、慣れると違和感なくできます。便利なものは継続されていくでしょうから、最終後もオンラインが継続されていくかもしれません。

2カ月以上も十分に練習できなかったことがアスリートにどのような影響を与えるかについての検討が、今後なされると思います。私の周りには、この期間の全てがアスリートにとってマイナスだったと考える必要はないと言う指導者が少なくありません。もしかしたら以前はトレーニングの負荷と休息のバランスが崩れていて、この自粛期間中に体が大きくなったたり、慢性的な疲労が抜けたりした育成年代のアスリートもいるのではないのでしょうか。もちろん、動きの感覚が鈍ったり、体力の低下があることは普通で、そこから回復していくために適切な段階を踏んでいくことが必要です。焦るアスリートに寄り添いながらサポートすることが指導者の腕の見せどころです。

家で過ごすことが多くなり、テレビを見たり、新聞を読む時間が多くなりました。加えてインターネットへのアクセスで私の周りにはさまざまな情報が溢れています。だからこそ、できるだけ自分の心の声に耳を傾けるようにしています。足を固める。もうしばらく辛抱です。

サッカーなら、どんな障害も超えられる。

日本の人口の7%は障がい者です。その障がいは多様で、ひとつとして同じ在り方はありません。障がいがあっても、いつでも、どこでも、サッカーを心から楽しめる環境を。彼ら彼女らが社会にある"障害"を超えていききっかけづくりやサポートも、サッカーならできる。私たちはそう信じて、日本障がい者サッカー連盟を推進していきます。

障がい者サッカー7団体は、日本サッカー協会と連携し、サッカー界の発展のために取り組みます。



切断障がい



脳性麻痺



精神障がい



知的障がい



電動車椅子



視覚障がい



聴覚障がい

日本アンブティサッカー協会

アンブティサッカーとは、足や腕に切断障がいのある人が行う7人制サッカーです。日常生活で使用する義足・義手を外してロフトランドクラッチで体を支えながらプレーします。

日本ソーシャルフットボール協会

ソーシャルフットボールとは、精神障がいのある人が行うフットサルやサッカーです。基本ルールは健常者と同じで、フットサルでは女子選手を含む場合に最大6人がコートでプレーするなど、一部特別ルールを採用しています。

日本知的障がい者サッカー連盟

知的障がい者サッカーとは、知的障がいのある人が行う11人制サッカーです。フットサルも行っています。ルールは健常者のサッカー・フットサルと同じで、プレーヤーの障がいの度合いにより試合時間が異なります。

日本電動車椅子サッカー協会

国際的にはパワーチェアフットボールと呼ばれ、自立歩行が困難な重度の障がいのある人が多く行う4人制サッカーです。手やアゴでジョイスティック型のコントローラーを操り、電動車椅子でプレーします。

日本CPサッカー協会

Cサッカーとは、脳の損傷によって運動障害がある人が行うサッカーです。Cerebral (脳からの) Palsy (麻痺) の頭文字をとり、そう呼ばれています。

日本ブラインドサッカー協会

ブラインドサッカーとは、視覚障がいのある人が行う5人制サッカーです。転がると音が出るボールを使用し、まわりの声を頼りにプレーします。2004年からパラリンピックの正式種目です。

日本ろう者サッカー協会

デフサッカーと呼ばれる、聴覚障がいのある人が行うサッカーです。サッカーとフットサルがあり、審判は笛だけではなくフラッグも使用するなど、視覚情報を頼りにプレーします。



一般社団法人 日本障がい者サッカー連盟

公式ユニフォームサプライヤー



支援団体



パートナー



住友ベークライト



General Partners



城南信用金庫

東京海上日動



隔月連載

日本サッカー タイムスリップ

1921年に誕生した日本サッカー協会(JFA)は、2021年に創立100周年を迎える。本連載では、JFA各種事業や日本サッカーの歩みを振り返っていく。第10回も引き続き、オリンピックにスポットを当てる。

※本連載は隔月の連載になります



ロンドンオリンピックで銀メダルに輝いたなでしこジャパンの面々。決勝では海員のウェンブリースタジアムで堂々たるプレーを披露した

第11回

日本とオリンピック(4)

文：園吉好弘(サッカージャーナリスト)

北京では全敗も のちにつなげる

2004年のアテネオリンピックを目指しチームは、00年のシドニー大会でフィリップ・トルシエ監督の下でコーチを務めた山本昌邦が監督に就任した。世界を知る山本監督は、新チーム発足から「世界基準」という言葉を口にして、若い選手たちに高い意識を持たせた。チームは、大半の選手が下痢などでコンディションを崩すピンチの中、最終予選を突破。DF田中マルクス闘莉王、MF阿部勇樹、FW大久保嘉人らに、オーバーエイジ(OA)枠でGK曾ヶ端準、MF小野伸一を加えアテネへ臨んだ。

パラグアイとの初戦は、点の取り合いになった末、3-4で敗北。続くイタリヤ戦も2-3で敗れ、グループステージ敗退が決まった。パラグアイは銀メダル、イタリヤは銅メダルを獲得した。同大会には前回出場を逃した女子も参加。上田栄治監督の下、ノルウェー、ナイジェリアとのグループステージを1勝1敗、総得点の差で3位ながら突破し、決勝ラウンドに進んだ。準々決勝では優勝したアメリカに善戦したが、1-2で惜しくも敗れた。

大会後、次の2008年の北京オリンピックに向けて、反町康治監督が就任した。「前線からの守備と連動した攻撃」など、チームで戦うコンセプトを植え付けた。最終予選では、1位を争ったサウジアラビアとの最終戦で0-0と引き分け、本大会出場権を獲得した。だが23歳以下の選手だけで臨んだ本番の初戦では、アメリカに0-1で敗れ、つますいてしまう。さらに優勝候補のナイジェリア(最終的に銀メダル)との第2戦、一矢報いようとして臨んだオランダとの第3戦も落として全敗で大会を去ることに。それでも、チームづくりを進める中で、本田圭佑、長友佑都、内田篤人、香川真司、岡崎慎司といった選手たちが台頭して経験を積んだことは、のちの日本サッカーの成長につながった。

2008年1月から佐々木則夫監督体制となったなでしこジャパン(日本女子代表)も出場。グループステージを勝ち抜き、準々決勝では開催国の中国と対戦、澤穂希の先制点などで2-0と快勝した。準決勝ではアメリカに2-4で敗れ、3位決定戦でもドイツに0-2で及ばず、あと二歩のところまでメダルを逃した。

16年のリオデジャネイロオリンピックに向けては手倉森誠監督が就任。ベガルタ仙台をJ1に定着させ、東日本震災の年に東北の同クラブを4位、翌年には2位に導いた手腕を買われた。逆境を力に変える指揮官は、U-19日本代表として4大会連続で世界大会の出場を逃した世代に戦う姿勢を植え付けた。オリンピックの予選を兼ねたAFC U-19選手権力タール2016では、準決勝でイラクを2-1と下し、本大会の出場権をつかむ。さらに決勝では韓国に2点を先行されながら後半の終盤に3点を奪って大逆転し、見事優勝を飾った。オリンピックに向けてOA枠でDF塩谷司、藤巻廣輝、FW興梠慎三の3人に加え、メダルも期待された。だが、初戦でナイジェリアとの打ち合いの末、4-5で敗れ、続く「ロシア戦は2-2で引き分けるなど、勝点を積み重ねることができず。スウェーデンとの第3戦を1-0でものにしたが、3位となり、グループステージ敗退を余儀なくされた。

一方、なでしこジャパンは、2015年のFIFA女子ワールドカップまで3大会連続で世界大会の決勝まで進みながら、日本で開催したりオデッセイロオリンピックのアジア予選を突破できなかった。長くチームをけん引した澤穂希がワールドカップの後に引退、それが予選敗退の直接的な原因ではないが、なでしこジャパンの二時代の終わりを象徴していた。

新型コロナウイルス感染症による全国的な緊急事態宣言が5月中旬から順次解除され、日本社会も「新たな日常」に向け急速に動き始めています。第二波、第三波の感染流行も懸念される中、マスクの着用や身体的距離の確保、「三密」の回避など、「コロナ以前」とはまったく違った生活のスタイルが求められています。

そうした中、スポーツ活動も徐々に再開され始めています。「自宅トレーニング」や「自主練習」だったリーグのクラブもグループに分けての練習からチームを2つに分けての時差練習など、それぞれ工夫を凝らしてグラウンドでの合同練習を始めています。以前のようにサポーターの歌声のなかで試合ができるようになるには、もう少し時間がかかるかもしれません。しかし私たちの生活に、スポーツが、そしてサッカーが、確実に戻り始めています。

今回のコロナウイルス禍で最ももやつかいなのは、有効な対策が「他人との接触を極力避ける」ということだけだったことです。こうやって引き離されてみると、私たち二人一人がどれだけ他の人とのつながりの中で生きてきたかがよくわかります。そのつながりを保つたり確認す

いつも心に

連載 Vol.86

大住良之
(サッカージャーナリスト)

リスペクト



いまこそリスペクトを

るために、私たちは、笑顔を見せ合ったり、握手をしたり、ハグしたり、冗談を言い合ったり、ときには困っている人に手を差し伸べたりしてきました。今度のコロナウイルスは、そのいくつかを完全にストップさせてしまったのです。

私たちは、サッカーで人と人が直接つながることを、ことに重要視してきました。チームメイトと力を合わせたり喜びを分かち合うことだけでなく、試合前や試合後の相手チームとの握手、倒れた相手チームプレイヤーを助け起こす手、そしてまた、負けて悲嘆に暮れている相手プレイヤーの肩を優しく抱いてなぐさめる行為……。

こうした行為を通じて、プレイヤーたちは互いへの「リスペクト」を表現してきたのです。そして少年や少女たちは、自然に「相手チームのプレイヤーはいつしよにサッカーをする仲間」と理解するようになってきたのです。

握手もしない、助け起こすこともない試合の中で、私たちはどう相手プレイヤーへのリスペクトを表現していったらいいのでしょうか。「新しい生活スタイル」の中で、みんな考えなくではならないテーマだと思います。

それとともに、「人と接触しない」ことに慣れてしまったこの数カ月間のなかで、「他人に対する不信任」のようなものが生まれつつあることも見逃すことはできません。接触しないのは、「誰が感染しているかわからない」からです。マスクをかけるのは、自分を守るためというより、「周囲に迷惑はかけないようにしている」と示すためです。家の中で家族がマスクをかけていないことには何も感じないのに、街でマスクをかけていない人を見たら意識的に避けてしまわないでしょうか。そして極端に言えば、その人を「敵視」する感情を持たないでしょうか。

サッカーの活動が再開され、練習や試合が始まったとき、私たちはそうした不信任や自分を無害だとアピールする心理とどう付き合っていかなければならないのでしょうか。けっして

簡単な問題ではないように思います。こうしたとき、私たちが思い起こさなければならぬ言葉、それはやはり「リスペクト」だと思ふのです。他人は、「もしかして自分にウイルスをうつすかもしれない人」敵ではなく、

「ともにウイルス禍を乗り越えようとしている人」仲間だという意識です。コロナウイルスの脅威から完全に抜け出せていない「新しいライフスタイル」の中で、サッカーの練習や試合も「新しいスタイル」や「新しい習慣」を模索



相手を思う気持ちをどう表現し、どう受け止めるか
一人一人の意識が問われていくのかもしれない

せざるをえません。それが具体的にどうなっていくのか、いま、みんなが手探りしています。そうした暗中模索の中で、「リスペクト」という言葉、そしてその背景にある「仲間」としての意識を持つことが、小さくない意味を持っていると思うのです。

TOKYO 応援宣言



東京オリンピック・パラリンピックに向けて盛り上がるスポーツ界。
そこで起きた最新ニュースから東京2020で活躍が期待される新星、
あなたの知らないスポーツの話題を隅々まで
松木安太郎を中心に伝えます！

さらに松岡修造は2020に向け
情熱を捧げる人たちを全力応援!!



毎週

日曜あさ サンデー LIVE!内 放送

中澤 佑二さん（元日本代表）



自分と向き合い
自分なりの努力の仕方を
探る

20年にわたるプロ生活でJ1リーグ歴代3位となる593試合に出場し、チーム、個人ともに数々のタイトルを獲得してきた中澤佑二さん。日本代表でも2度、FIFAワールドカップに出場するなど活躍した。そんな「元鉄人DF」に体調管理の重要性について聞いた。

○電話取材：2020年4月27日

難しいことではなく
自分でできることを続けた

——選手時代は徹底したコンディショニング管理によって、毎シーズン、安定したパフォーマンスを発揮されました。35歳だった2013年

7月から5年以上にわたってJ1リーグで連続フル出場を続け、「178試合」はフィールドプレイヤー最多記録。その強い体づくりの原点からお聞きしたいと思えます。

中澤 原点と言うなら、かなり下手くそだった中学時代ですかね。周りに比べてサッカーのレベルが低くて、追い付くためには何をすべきなんだろうって僕なりに考えました。もちろん練習を精いっぱいやることは大切です。でも

それだけでは足りない。練習ブルアルファが必要なんじゃないかと。

——毎日牛乳を2リットル飲んでいたという話は有名です。

中澤 難しいことをやったというわけではないんです。牛乳の話もそうですけど、自分でできることしかやっていない。グラウンド外でできると思ったら、日々の生活になりますよね。体の成長のためにも食事から気を付けていかなきゃいけないと思いました。

——意志の強さは少年時代からなんです。

中澤 いや、自分では意志が強いと思ったことはないです。J1リーグが始まって、将来、そこでプレーしたいという目標ができて、そして下手くそだったからというのが大きかったですね。

——選手時代は朝6時に起きて午後10時には寝るというライフスタイル。早寝早起きの習慣も昔からですか。

中澤 小学生の頃は朝7時に家を出ていましたから、5時半とかにはもう起きていました。両親が共働きだったので、中澤家の朝は早かつ

た（笑）。夜も21時以降はテレビ禁止。起きていると「勉強しなさい」と言われるし、それ以前に中学、高校時代はサッカーで疲れていたのが自然と早く寝るようになっていました。

——練習も人一倍やるうとするので疲労度も大きい。

中澤 下手くそな分、誰よりも練習しなきゃいけないし、誰よりも走らなきゃいけない。時間さえあればボールを蹴っていましたね。疲れ果てて帰宅するので、毎日ぐっすり眠ることができました。早起きすると余裕を持って1日を過ごせるので、僕には合っていました。

——少年時代の習慣がプロになって生きてくるわけですね。

中澤 もちろん習慣も大切だと思いますけど、一番大きいのは目標をつくる、目標に向かっていくところかなと思います。

目標があるから
努力を続けられる

——グラウンド外の積み重ねというのなかなか表に出にくい部分でもあります。

中澤 実際、翌日に効果が分かる

わけじゃないですからね。(積み重ねを感じることができるのは何年後とか年単位だと思っんです。10年先になるかもしれない。プロ選手になるという目標にたどり着いた後も、「J1の舞台で活躍する」「日本代表になる」「FIFAワールドカップに出る」など目標を持ってきました。その目標に向き合って努力を捧げる。継続していくことで自然と自分の力になっていくという考え方です。

—習慣となった早寝早起きで何か効果はありましたか。

中澤 けが予防になったんじゃないかと思っています。疲労回復にはやっぱり睡眠が一番だと思うので。一生懸命トレーニングしてぐっすり眠って、朝スッキリ目覚める。それを続けていけばけがをするリスクも減らせるんじゃないかというのがあります。

—いくらけがに気をつけても、サッカーはコンタクトスポーツなので避けられない部分もあります。けがをしても中澤さんは前向きに取り組んでいいたように見えました。

中澤 けがをしたら「もう仕方ない」と切り替えます。復帰までにどんなトレーニングをすればいい

か、どんな食事をしたらいいかと、考えをそちらに向けますね。

—中澤さんは栄養学を勉強して、食に対する知識も豊富です。

中澤 例えば、今日はいつも増して激しいトレーニングをしたので、たんぱく質を多く補給したいから肉かな魚かな、とかそんなふうに考えていました。この食材はこういう効果があるというのは頭に入っていたし、一つ一つの食事の意味があると思って大切にしてきたつもりです。

—そうやってきたから40歳が近づいてもコンスタントに出場し、横浜F・マリノスの堅守の象徴であり続けました。年齢を重ねていくことで調整法に変化はありましたか。

中澤 32歳のときに肉離れを起したのをきっかけに調整法を変えました。ケアに充てる時間も長くなりましたね。サッカー選手に限らず、体の衰えは避けられないもの。いろんなことを考えていく必要があります。

—衰えに抗うというよりも、衰えとうまく付き合っていく感じでしょうか。

中澤 衰えることを認めた上で、どんなことをトライしようかと考えました。若いときと同じトレーニングではなく、よりハードにしましたね。

—長年、自分と向き合ってきたからこそ答えが導けたのかもしれない。

中澤 「J1リーグの選手になる」と心に決めて、継続してずっと積み重ねてきたものがあつたというのは自分の中ですごく大きかったと思っています。

目標を設定すると今すべきことを考えられる

—それでは未来のJ1リーグ選手、日本代表を目指す子どもたちが強い体をつくる上でのアドバイスをお願いします。

中澤 食事について「あれこれ制限した方がいいんでしょうか?」と保護者の方に聞かれることがあります。個人的にはそこまで考えなくてもいいんじゃないかと。お父さん、お母さんが「これ体にいいから、一緒に食べよう」とくらいでいいと思うんです。この「一緒に」ということが僕はすごく大事だと思っています。

—中澤さんのように習慣化するまでが大変かもしれません。

中澤 習慣づけるには、エネルギーも必要になってきます。自分に向き合った上で、自分なりの努力の仕方が必要なのかなと感じますね。そのためには、僕もそうでしたけど目標を持った方がいい。例えば、次の夏までに肉体的に、技術的に、そしてメンタルにおいてどうなっておこうとか目標を設定すると、そのために今日は何をすべきかと考えて行動するようになる。

これも保護者の方の協力があつた方がいいと思います。家族でそれぞれ目標を持つとか。お父さんはダイエツを頑張る、お母さんはもう1品料理を作るとか何でもい。家族みんなで目標を持つと、子どもも一緒に頑張ろうとなりますから。

—では最後に、現在、新型コロナウイルスの感染拡大を避けるため、外出を自粛する生活が続いています。「強い体づくり」のために自宅で簡単にできるおすすめ運動を教えてください。

中澤 僕は縄跳びをやっています。カロリーを消費してくれます。心肺機能を高め、筋トレにもなる。もし自宅や自宅前でちよつとしたスペースがあるなら、サッカー



2017年のJ1リーグ第17節でJ1リーグのフィールドプレーヤー歴代1位となる140試合連続フル出場を達成。その後、記録を178まで伸ばした

ボールを使って親子でインサイドキックのパス交換とかもいいですね。1対1でボールの取り合いをするとか。保護者の方も自宅にいる状況なら、一緒にできるものも考えてもいいんじゃないでしょうか。コミュニケーションを増やして、お互いに目標を持って、頑張っていく時間になればいいのかもしれないですね。

中澤佑二(なかざわ ゆうじ)

1978年2月25日生まれ、埼玉県出身
1998年にヴェルディ川崎(現東京ヴェルディ)に練習生として加入し、翌年にプロ契約。2002年に横浜F・マリノスに移籍すると、同クラブで17シーズンにわたってプレー。国内三大タイトルを獲得したほか、個人でも数多くの栄誉に輝いた。日本代表でも12年間にわたって活躍し、歴代7位となる国際Aマッチ110試合に出場。同17得点はDF登録選手として最多の記録。

近賀 ゆかり選手(オルカ鴨川FC)



©ORCA Kamogawa FC

何事も自分でトライして 自分に合ったものを見つけてほしい

2011年のFIFA女子ワールドカップの優勝メンバーであり、現在も日本とオーストラリアでプレーを続ける近賀ゆかり選手。豊富な運動量を強みとしている近賀選手に体調管理の重要性について聞いた。

○オンライン取材日：2020年5月13日

食えることが好きだからこそストレスを溜めないことが大切

—日本だけでなく、イングランド、オーストラリア、中国でのプ

レー経験がある近賀選手は、海外のリーグ戦も合わせて通算300試合以上に出場しています。体調管理という観点ではどんなことに気をつけていますか。

近賀 食事面で言うと、私は自炊が主なのですが、なるべくいつも決まった時間に3回きっちり食事をしていきます。朝もお腹が空いて起きるんです。

シーズン中は、夜に炭水化物を

多く取らないようにしますが、逆に試合の前には炭水化物を少し多く取り、試合の後はタンパク質を多めにという感じですね。私は食べることで体が好きなので、食事に関しては厳しく制限をするというよりも、ストレスがないように楽しく食べるようにしています。

—海外では特に食事で苦労する点が多かったのではないですか。

近賀 例えば中国は油分の多い食事が多いので気をつけていました。さまざまな国の選手と食事をしていくと、チームメイトが現地のあるような食べ物を勧められるのですが、初めて食べる時は少し勇気があるものでしたね。自分には合わなかったり、逆に意外と大丈夫なものもありました。

—海外のクラブチームは、所属選手をどのようにサポートしていましたか。

近賀 オーストラリアでは、遠征先の食事について選手がさまざまな要求をします。アレルギーのある選手はもちろんですが、ビーガン(完全菜食主義)の選手、グルテンフリーを実践している選手、パ

スタの種類を指定する選手もいて、日本人の私からすると「求め過ぎなんじゃないかな」と思うくらいです。

でも、クラブも別の食事を用意するなど、積極的にサポートしていただきました。オーストラリアは健康食品やオーガニック食品が豊富な国なので、選手も知識があつて驚きました。

—体調管理に留意していてもけがをしてしまうことはありますか。12年に約7カ月負傷離脱していた際、気をつけていたことは？

近賀 甘いものも好きなんですけど、その期間は減らすようにしていました。でも日本はカロリーオフやカロリーゼロの食べ物や飲み物が多く、しかもおいしいものがそろっているんで、完全にシャツアウトはせず、ストレスをためないように甘いものも少し食べていました。

まずは試してみても自分に合ったものを取り入れる

—体調管理を考える上で、取り入れたものなどはありますか。



豊富な運動量と正確なクロスでなでしこジャパンでも右サイドバックを中心に長く活躍した

近賀 最初はあまりおいしく思わなかったのですが、消化が遅い私に合っていると感じたので、オーストラリアのチームメイトが食べていたオートミールを取り入れています。反対に、練習前の朝食では納豆を食べないようにしています。好きなんですけどね、納豆(笑)。納豆は消化に時間がかかるので、納豆を食べたいときは夜に食べています。

近賀 よく言われる「出されたものを残さず食べよう」というより、「いろいろなものを食べてみよう」という感じですかね。チームメイトは現地のを食べると喜んでくれて、それがお互いの理解や信頼関係にもつながった部分はあると思います。そういう意味では、好き嫌いをなく育ててくれた親に感謝しています。サッカー選手としてもプラスになっているんですから。

——日本食に限らずさまざまな食事を試しているんですね。

——サイドバックのほか、近年はボランチが主戦場になっていますが、体調管理の面で意識していることはありますか。

近賀 まず、サイドバックとボランチでは走る距離が違います。サイドバックの方が長い距離をスプリントする回数が多かったのですが、ボランチは複雑な動きが多いので、練習量が足りないと思ったときには、サイドバックをしている時は長い距離を走っていますが、今はターンなど細かい動きのメニューが多いですね。

近賀 まず、サイドバックとボランチでは走る距離が違います。サイドバックの方が長い距離をスプリントする回数が多かったのですが、ボランチは複雑な動きが多いので、練習量が足りないと思ったときには、サイドバックをしている時は長い距離を走っていますが、今はターンなど細かい動きのメニューが多いですね。

ポジション別でコンディションニングに少しの違いはあるかもしれませんが、いずれにしても運動量が自分の武器なので、90分間動けるために準備することは変わりません。

体調管理の質が上がればパフォーマンスも向上する

——日本のプレシーズンに当たる期間にオーストラリアでプレーしています。長期のオフがない中で体調をうまく管理するコツとは？

近賀 確かに長いオフの期間はありませんが、シーズンの合間に短いオフはありますからね。体調管理には睡眠も大事だと思いますが、私はどこの国に行ってもすぐに寝られるタイプで、就寝・起床の時間も決まっています。時間が許せば昼寝もします。

一年を通して試合ができる環境があるのは、サッカー選手として幸せなことだと思っています。周囲からは「長いオフがなくて大変じゃない？」と聞かれるんですけど、私にとってはむしろこれが幸せなんです。

——日本女子サッカーの発展を考える上で、海外の女子サッカーか

ら学ぶべき点はありますか。

近賀 日本の女子サッカーは、チームの環境の差が大きいように感じます。選手の体調管理をサポートするために、例えば食事や栄養面でのサポート体制が各クラブでとれるようになったらいいなと思います。

また、中国やオーストラリアの女子チームは昼間に練習するので、サッカーに費やす時間が日本とは違います。リーグやチームが食事・栄養面の支援、練習環境の改善を進めてくれれば選手はよりよい体調管理や維持ができますし、それがパフォーマンス向上につながるはずなんです。

——体調管理において育成年代の選手にアドバイスを送るとしたらどのようなことを伝えたいですか。

近賀 食事に関して言えば、まずは何にでもトライしてほしいという事です。

今はインターネットで多くの情報が手に入りますが、全員に当てはまる答えがあるわけではありません。全ての情報をうのみにするのはなく、自分で試してみて、自分に合った方法を見つけることが

大切です。私自身もそうやってきました。

——これから夏を迎えて、体調管理が一層難しくなる時期となりま。サッカーファミリーへのアドバイスをお願いします。

近賀 新型コロナウイルスの感染拡大と活動自粛により、これまで誰も経験したことのないような難しい時期を過ごしていることだと思います。私も早くサッカーをしたいという気持ちが日に日に大きくなってきていますが、今はスポーツ界だけでなく、いろんな人が我慢している時期です。免疫力を高める食事をして、生活リズムを整えて、再びサッカーに触れ合える日を楽しみに待ちましよう。

近賀ゆかり(きんが ゆかり)

1984年5月2日生まれ、神奈川県出身
2003年に日テレ・ベレーザに加入し、7シーズンで7度のリーグ優勝、5度の皇后杯優勝に貢献。2011年に移籍したINAC神戸でも多くのタイトルを手にし、2014年のアーセナルレディースFC(イングランド)移籍を皮切りに、海外クラブを渡り歩く。2018-19シーズンからはメルボルン・シティ WFC(オーストラリア)とオルカ鴨川(なでしこリーグ2部)の2つのチームでプレーしている。また、なでしこジャパン(日本女子代表)でオリンピックやFIFA女子ワールドカップでも活躍し、通算100試合出場を果たした。



小曾戸 允哉さん (元フットサル日本代表)

自分がどうなりたいか 描きながら行動する

2003年にサッカー選手としてアルゼンチンでキャリアをスタート。06年からフットサルに打ち込み、日本代表にまで上り詰めた。シュライカー大阪時代には大けがを乗り越え、36歳までプレー。長くキャリアを積み上げられた秘訣を小曾戸允哉さんに聞いた。

○電話取材：2020年4月24日

取捨選択しながら 自分に合うものを探す

——フットサルの第一線で活躍した小曾戸さんですが、プロサッカー選手になるため、中学卒業と同時にアルゼンチンに渡りました。

小曾戸 アルゼンチン人のサッカーに懸ける思いはすごかったです。今でも覚えているのは、試合前

日に足の爪を切っていたときに同じチームの選手に「深爪したらどうする!」と本気で怒られたことです。彼らは細部にまで気を配っていて、それ以降、僕も試合前日には爪を切らないことになりました。アルゼンチンでは、どの選手も少しでもけがのリスクを減らそうと考えるながら行動していました。

——Fリーグでプレーするように

なつてからは、いかがでしょうか。

小曾戸 僕は、フットサル日本代表の神敬治さんと同じタイミン

グでバサジイ大分に加入しました。神さんは練習後に足首をケアしたり、バランスボールに乗ったりと、自己管理を徹底していたんですね。その姿を見て、「これくらい真剣に取り組まないと日本代表になれないんだ」と感じ、けがの予防を

走っていました。

意識するようになりました。もちろん、それまでも良い状態で練習に臨みたいとは思っていましたが、練習着に着替えてから体を温めるのではなく、練習が始まる時点でフルパワーのプレーができる状態にしておくことが大事なんだと気づきました。極端に言えば、練習の最初からすぐに紅白戦に臨めるような状態です。大分でプレーするようになってからは、特に入念な準備を心がけました。

——2012年のFIFAフットサルワールドカップのときは、三浦知良(カズ)選手とともに戦いました。

小曾戸 カズさんから、自分には足りないものばかりだということを知りました。あれだけのキャリアを積んだ人でも、練習の前後は専属のトレーナーと綿密に打ち合わせてトレーニングしていました。経済的に余裕があればパーソナルトレーナーをつけることはできませんが、(トレーナー)と徹底的にトレーニングしてから、さらに自分一人で調整するのはなかなかできることではありません。でも、カズさんはそれをやってのけてしまっただからこそ、あの年齢まで第一線でプレーできるのだと思ひ至りました。

——小曾戸選手も全体練習後に、相当なスピードで黙々とピッチを走っていました。

小曾戸 あれを始めたのは、2014年、2015年あたりですね。みんなが着替えている時間にクールダウンとしてやっていた。クールダウンもゆつくりのジョグではなく、心拍数を上げないと意味がないということを知り、実践していました。

シュライカー大阪に移籍した2015年の開幕戦で数カ月を棒に振るけがを負ってしまった後、少しでも早く復帰するために妻とさまざまな方法を調べました。そのリサーチの結果、食後のコーヒをやめました。食後30分以内にカフェインを取ると、カルシウムの吸収が悪くなり、骨が強くなると知ったからです。

疲労回復やけがの予防を含め、今はインターネットからあらゆる情報を得ることができますが、全てが自分に合うとは限りません。ですから、やりたいと思ったら一度



シュライカー大阪でほけかと向き合い、さまざまな療法を試した。その結果、第一線で長くプレーを続けられた。

アルゼンチンでのプレー経験を持つ小曾戸。サッカーとフットサルへの愛が向上心をかき立て、体調管理につながっていた



やってみて、合わなかったらやめる。取捨選択しながら自分に合ったものを探ることが自己管理する上でのポイントだと思います。

向上心が自己管理につながる

——体調管理の重要性に気づいたきっかけを教えてください。

小曾戸 「これ」というのはありませんが、Fリーグの選手になってから、それなりに体調管理に気を使ってきたつもりです。今回インタビューの依頼がきて妻と話をしたとき、2015年に中足骨(足の甲)を骨折してから、けがに対する意識のレベルが変わったのではないかと言われました。確かに、骨折してからはそれまで以上に食事や栄養管理に気を使うようになり、栄養素や

いろいろなことを勉強したり、考えたりするようになりました。

——継続的に良いプレーをするために体調面で気を使っていることは？

小曾戸 睡眠を大事にしています。しっかりと睡眠時間が取れていないと体が動かないというのを小さいころから感じていたので、現役時代は7〜8時間は取っていました。

しっかりと食べることも重要ですが、僕は体重が増えやすいので食べ過ぎないことにも注意していましたね。試合前日以外は、夕食で炭水化物は取らないようにしていました。それが正解なのかは分かりませんが、自分には合っていたと思います。

——人間の体は年齢とともに変化します。

小曾戸 若いころは、チームのトレーニングとは別に、個人でも毎日のようにトレーニングしていましたが、年齢を重ねてからは、疲労を残さないようにその回数を抑えるようにしました。あとは準備の時間を長くしたことです。大阪での最後のころは、練習開始の2時間前にアリーナに行つてボールに空気を入れたり、ビブスを用意したり、モップ掛けをしたり、チームとして必要な準備を進めると同時に、ウォーミングアップしていました。

——雑務は若手の役割という印象があるのですが。

小曾戸 ボールの空気圧が低くて練習中にストレスを感じるのなら、自分でやれば良いという考えでした。自分から若手に「一緒にやろう」とは、一切言いませんでした。それがストレスになるかもしれないし、自発的にやらないと続きませんから。

U-20フットサル日本代表の井口凛太郎選手がトップチームの練習に参加するようになったとき、「朝、いつも何時に来ているんですか？」と聞かれて、練習の2時間前から準備していることを伝えると、僕と一緒に準備するようになりました。そういった姿勢を含めて、井口選手の今後には期待しています。

——小曾戸さんは、ご自身が長く選手生活を続けられた要因をどう考えますか。

小曾戸 一番はサッカーとフットサルが好きということ。その前提があるから、もつとうまくやりたいという気持ちが生まれ、それが自己管理につながります。自分がFリーグでプレーすることだけで満足していたなら、ストイックに体調を管理しなくてもよかったです。でも、もつと活躍したい、フットサル日本代表に入りたい、代表チームとともに上を目指したいという気持ちがある限り、自己管理は不可欠でした。

その日の意識の差が数年後に大きな差となる

——育成年代の選手の体調管理には、何が重要だと思いますか。

小曾戸 睡眠が大事だと思います。食事に限らず、いろいろな情報を見て、取り入れていると思います。でも、睡眠に関しては親が「早く寝なさい」と言っても、選手が寝ようと思わないと十分な時間を確保することができません。高校生年代になると、テレビやスマホなど誘惑も多くあります。その中でいかに睡眠時間を確保するかが大事です。

寝ているときは、頭も休まりません。若いときは無理が利きますが、回復した状態で試合に臨むのと疲労を残して試合に臨むのでは、だいぶ違います。僕も若いころは、いろいろなことが頭をよぎって寝られなくなることがありました。そんなときでも、布団に入って、目を閉じて休むことが大事だと思います。

——選手たちにアドバイスををお願いします。

小曾戸 育成年代の選手もプロの選手も一日一日が勝負ということに変わりはありません。そしてその一日を充実したものにするためには、コンディションを整えること

です。「今日はいいや」と思うか、「今日も頑張ろう」と思うかが、数年後に大きな差になって表れます。甘えが出そうなきも、自分がどうなりたかを描きながら行動することが大事。自分の立てた目標をどれだけ叶えようと思うのか。その思いが強ければ、行動が伴ってくるはず。

——最後に、フットボールファミリーにメッセージをお願いします。

小曾戸 現在の状況をすぐに変えることは難しいですが、希望があれば、どうしても暗くなってしまうと思います。サッカーやフットサルのある日常に戻れることをイメージし、信じて、その日が来たら、サッカーやフットサルができたかった時間の分も思い切り楽しきましょう。

小曾戸允哉(おそどのぶや)

1983年6月28日生まれ、埼玉県出身
中学2年次にアルゼンチンに留学するなど、サッカー選手としてキャリアをスタート。帰国後は社会人サッカーリーグ1部で奮闘すると同時に、フットサルにも打ち込む。2008年にFリーグのパサジィ大分に加入。同年、フットサル日本代表選手としてFIFAフットサルワールドカップに出場し、4得点を挙げると存在感を示す。以降、日本代表の常連となり、2012年のAFCフットサル選手権制覇に貢献し、同年に自身2度目となるFIFAフットサルワールドカップに出場した。2015年からシュライカー大阪に移籍し、けがに悩まされながらも5シーズンにわたって活躍。2020年1月に同クラブを退団した。

新型コロナウイルス感染対策 トレーニング活動再開に向けた 留意点

この『新型コロナウイルス感染対策 トレーニング活動再開に向けた留意点』は、新型コロナウイルスの影響により活動を休止していた選手・チームがトレーニングを再開した後、主に「コンディショニング」面で留意すべきポイントについて、技術委員会のメンバーを中心にまとめたものです。なお、この資料は活動再開の可否の基準を示すものでもありません。また、状況に応じて内容の一部に変更が生じる可能性があることもご了承下さい。サッカーをする喜びを再び感じられる環境に戻りつつある中、正しい理解の下でトレーニングに臨んでいただけることを願っております。

この時期だからこそ、スポーツ活動をする喜びや大切さがあります。スポーツを楽しみ、喜びを感じ、心身の健全な発展につなげましょう！



JFA技術委員会（2020年5月16日）

※この資料に含まれていない活動における衛生上の留意点や、審判、運営スタッフ、施設管理者等に向けた情報は、別途JFAから発信予定（67ページ参照）。

活動を再開する上での留意点

■体調チェックの励行

毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう。

- 体調がよくない場合（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
- 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

■3つの密を回避

トレーニングあるいはその前後のミーティングにおいても3つの密（密閉、密集、密接）を避けましょう。

- 活動中、それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離を空けることを心掛けましょう（介助者や誘導者の必要な場合を除く）。
- 強度が高い運動、スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けることが重要です。
- 走るトレーニングでは、前を走る人の呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶことを避けましょう。

■感染予防意識の徹底

新しい生活様式に則り、感染予防の意識を持ちましょう。

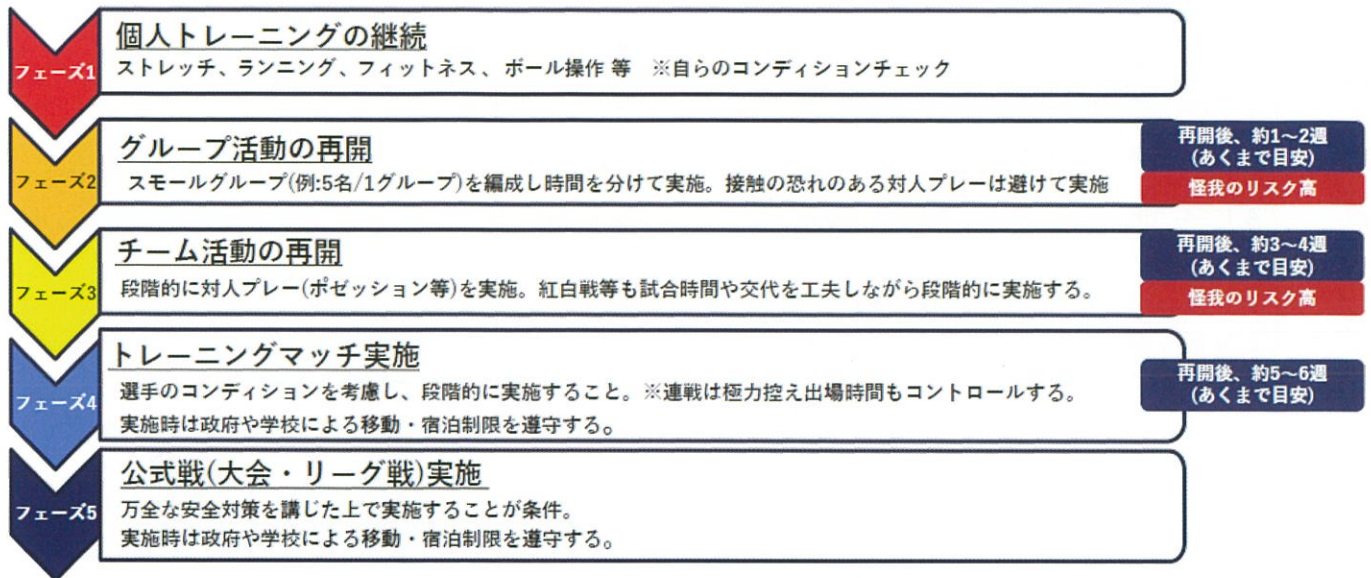
- マスク持参の上、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際にはできるだけマスクを着用しましょう。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施しましょう。
- 運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わないようにしましょう。
- プレー中に必要以上に大きな声で会話や応援等はしばらくの間は我慢しましょう。
- タオルやペットボトルなどの共有は避けましょう。
- 飲食については指定場所で、対面を避け、距離も考えましょう（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）。



※トレーニングやゲーム終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、濃厚接触者の有無等について速やかに指導者に報告させ、指導者は各都道府県サッカー協会へ連絡するようにしてください

活動再開のフェーズについて

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。あくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報として活用してください。

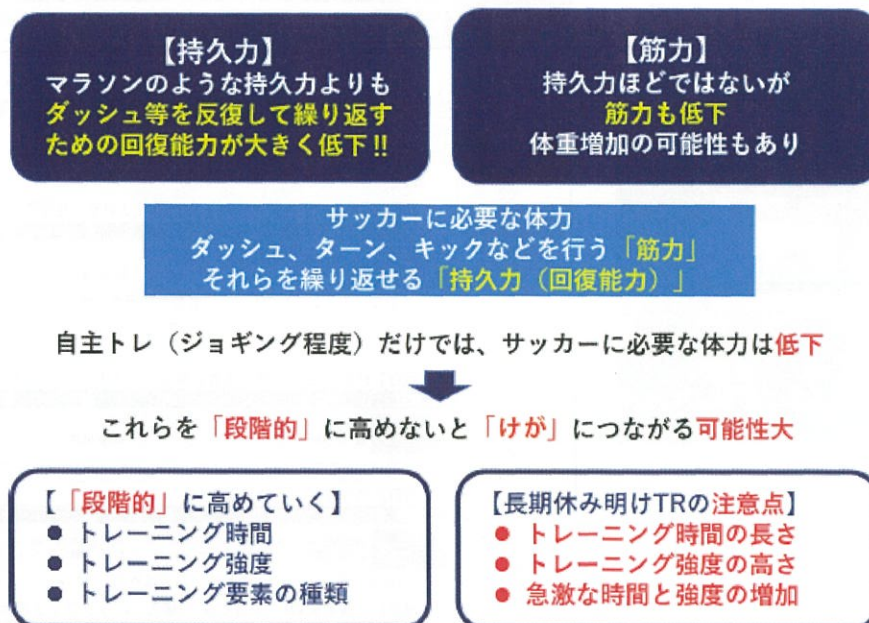


サッカーファミリーの心と体の健康のために

活動自粛による運動不足で、子どもたちは思っている以上に体力が低下しています。

早く体力を取り戻そうと急に激しい運動をするとけがにつながる可能性が大きくなるため、じっくりと時間をかけて子どもたちに必要な体力を戻していきましょう。

選手個々のペースに合わせて、セット間、セッション間のインターバル(休息时间)をしっかりと、水分補給などで回復してから焦らずにトレーニングします。トレーニングのやり過ぎに注意し、段階的に体力を取り戻せるように進めましょう。



【参考】 FIFA 11+

<https://www.jfa.jp/medical/11plus.html>

FIFA(国際サッカー連盟)とF-MARC(FIFA Medical Assessment and Research Centre)がグラスルーツを含めた多くのサッカー選手の外傷・障害予防のために開発したウォーミングアップトレーニング方法。JFA公式ウェブサイト日本語版のPDFや動画を公開しています。

育成年代のトレーニング例

■U-12～15年代：フェーズ2～4

| 項目 | 段階 | U15 | U12 | 速度 | 加・減速 | 内容 | 具体例 |
|--|-----|------|------|------|------|---|---|
| ランニング or ドリブル でも可 (個人) | I | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない | ベース走 (ジョギング) | ピッチをジョギング(ドリブル) |
| | II | 2-3週 | 2-3週 | 中程度 | 中程度 | 低強度 インターバル | 50mをジョギング - 50mを80%ラン (ドリブル) (run with the ball) |
| | III | 4-5週 | 3-4週 | 速く | 多い | 高強度 インターバル | ゴールライン-ペナルティエリア 2 往復シャトルラン (run with the ball) |
| サーキット 形式 (個人) (グループ) | I | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない | ゆっくり | ピッチに複数ステーション(ボールワーク) ステーション間の移動も全てゆっくりなペースで行う |
| | II | 2-3週 | 2-3週 | 中程度 | 中程度 | 素早く&ジョグ | ピッチに複数ステーション(ボールワーク) ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング |
| | III | 4-5週 | 3-4週 | 速く | 多い | 素早く&ラン | ピッチに複数ステーション(ボールワーク&ジャンプ等) 各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動 |
| サッカー トレーニング (グループ) (チーム) | I | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない | 有酸素低強度 | パス&コントロール 5分×3 |
| | II | 2-3週 | 2-3週 | 中程度 | 中程度 | 有酸素中強度 | 4v2 ポゼッション(4分 インターバル1分)×3 |
| | III | 4-5週 | 3-4週 | 速く | 多い | 有酸素高強度 | 4v4 + 2 GK(WBOX)(2分 インターバル1分)×5 |
| サッカー トレーニング ※U7～9 (個人) (グループ) (チーム) | I | | 1-2週 | ゆっくり | 少ない | ボールワーク系 > | ゲーム形式(鬼ごっこなど含む) |
| | II | | 2-3週 | 中程度 | 中程度 | ボールワーク系 ≒ | ゲーム形式(鬼ごっこなど含む) |
| | III | | 3-4週 | 速く | 多い | ボールワーク系 < | ゲーム形式(鬼ごっこなど含む) |
| トレーニング 要素 (個人) (チーム) | I | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない | ボールワーク、ステップワーク | |
| | II | 2-3週 | 2-3週 | 中程度 | 中程度 | ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション (タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト) | |
| | III | 4-5週 | 3-4週 | 速く | 多い | ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション、 タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト | |

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう

【参考】育成年代向けコンディショニングプログラム

https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/conditioning_programme.html

セルフコンディショニングメニューを多く紹介している。コアエクササイズ、ムーブメントプレパレーションは中高生向けに実施の回数や秒数の目安の入った映像になっており、各自の練習状況に応じて取り組むことができる。

■U-18年代：フェーズ1～4

「3密ではない」などトレーニングが安全にできるすべての条件が揃ったときのトレーニング案です。無理にトレーニングを推奨するものではありません。



| 例1 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|-----------------|--------|-----------------|-------|-----------------|-----|-----|
| トレーニング | ランニング 筋トレ・体幹 | OFF | ランニング 筋トレ・体幹 | OFF | ランニング 筋トレ・体幹 | OFF | OFF |
| 例2 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| トレーニング | ランニング | 筋トレ・体幹 | OFF | ランニング | 筋トレ・体幹 | OFF | OFF |



【1週目】トレーニング後しっかりとリカバリーさせる(1日おきのトレーニングを推奨)

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|-----|
| トレーニング | 有酸素性・低 筋トレ・体幹 | OFF | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | OFF | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | OFF | OFF |

⇒ 選手のコンディションの確認(個人・グループ中心)

【2週目】選手の様子を見ながら徐々に強度を上げる(有酸素性サーキットやバスコン導入)

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|------------------|--------|-----|------------------|--------|-----|-----|
| トレーニング | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | 有酸素性・中 | OFF | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | 有酸素性・高 | OFF | OFF |

⇒ 選手のコンディションのレベルに合わせて行う(個人・グループ中心)

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう!



【3週目】時間・セット数に注意しながら対人トレーニングを入れる

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|------------------|----------------|-----------------|-------------------|------|---------------|-----|
| トレーニング | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | 有酸素性・高 (対人) | 有酸素性・低 リカバリー | スピード持久力 筋トレ・体幹 | スピード | 紅白戦 (時間限定) | OFF |

⇒ 対人動作であるアクション&リアクションを入念に行う(グループ中心)



【4週目】時間限定での練習試合

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|------|----------------|-------|
| トレーニング | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | スピード持久力 リカバリー | 有酸素性・低 リカバリー | スピード持久力 筋トレ・体幹 | スピード | 練習試合 (時間限定) | リカバリー |

⇒ 練習試合の導入。理想はこの週をもう1週増やす。(グループ・チーム中心)

【5週目】練習試合(フルタイム)の導入(バックアップ選手のケア)

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|-----|-------------------|------------------|------------------|------|--------------|-----------------|
| トレーニング | OFF | スピード持久力 筋トレ・体幹 | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | 有酸素性・高 筋トレ・体幹 | スピード | 練習試合 45×4 | リカバリー (練習試合) |

⇒ 紅白戦、練習試合でゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。(チーム中心)

【6週目】公式戦の最終準備

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|-----|------------------|------------------|-----------|------|-------------|---------------|
| トレーニング | OFF | 有酸素性・高 筋トレ・体幹 | 有酸素性・中 筋トレ・体幹 | 紅白戦 体幹 | スピード | 公式戦 45×2 | リカバリー 練習試合 |

⇒ トレーニング量を減少させ、公式戦に向けてコンディションをピークに。(チーム中心)

●コンディションチェック

毎週同じ条件(速度・距離・時間)で心拍数をチェックすることが大切です

(例:3分間ランニング)

1. 時速12kmで3分間のランニングを実施(50mを6往復)
2. 運動直後、1分後の心拍数を計測
3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を確認

●けが予防のエクササイズ

- ・継続的に実施
- ・休み中のトレーニング
- ・休み明けのウォーミングアップ など



サッカー活動再開に向けたフィジカルガイドライン(育成年代向け)

活動自粛によって体力や筋力が低下した状態で急に激しい運動をするとけがのリスクが高まります。正しい理解の下、時間をかけて育成年代の選手に必要な体力を戻してもらうことが大切です。JFAは「サッカー活動再開に向けたフィジカルガイドライン(育成年代向け)」の動画を作成し、ウェブ上で公開しています。JFAフィジカルフィットネスプロジェクトの菅野淳リーダーや中馬健太郎氏、小粥智浩氏、広瀬統一氏、JFA GKプロジェクトの前田信弘氏、小西鉄平フットサルテクニカルダイレクターが解説しているので、ぜひ活用してください。その他、情報は随時更新中です。

■JFAフィジカルフィットネスプロジェクトより指導者の皆さまへ

<https://youtu.be/PRNcivTytfM>



■JFAフィジカルフィットネスプロジェクトより保護者の皆さまへ

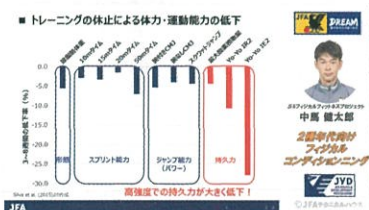
<https://youtu.be/-klBAgNxcP8>



■サッカー活動再開に向けたフィジカルガイドライン(育成年代向け)

●2種年代のフィジカルコンディショニング

<https://youtu.be/HZzd0J7zZcc>



●3種年代のフィジカルコンディショニング

<https://youtu.be/Wbp7F67Uf4>



●4種年代のフィジカルコンディショニング

<https://youtu.be/1R6n9V2p4Mw>



サッカー活動再開ホットライン コンディショニングQ&A 質問を受け付け中!

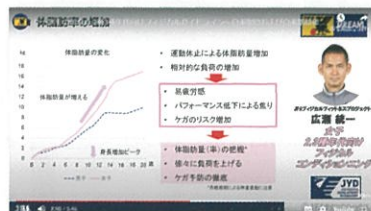
JFAフィジカルフィットネスプロジェクトでは、活動再開に向けて、持久力、筋力、スプリント力等、体力面におけるトレーニングに関する質問を受け付けています。寄せられた質問にJFAフィジカルフィットネスプロジェクトが回答し、同サイト上で公開しています。

https://www.jfa.jp/coach/physical_project/Conditioning_qa/



●<女子> 2、3種向け 女子選手の留意点

<https://youtu.be/uz0z1CcAEic>



●< GK > サッカー活動自粛後のゴールキーパートレーニング(育成年代向け)

<https://youtu.be/9hJ1cbPT4cA>

※各年代のフィジカルコンディショニング映像を見た後に視聴すること



●< フットサル > 育成年代フットサル選手向け サッカー活動自粛期間後のトレーニング再開に向けての留意点

<https://youtu.be/Gy3e-s1pYTk>



JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン(47都道府県サッカー協会/9地域サッカー協会向け)

第1版(2020年5月22日作成)

47都道府県サッカー協会や9地域サッカー協会、チーム等が活動を再開する際に参考となるよう、主に政府の方針や上位団体のガイドラインに基づいて策定されたガイドライン。各種事業を再開するに当たったの道筋や基準を整理し、事業再開時および再開後における感染拡大予防のための留意点をまとめた。

http://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.html



Stay Home

サッカーファミリーの皆さんに「私のコレがおすすめ」を聞いていく期間限定企画。

第2弾は、フットサル日本代表のブルーノ・ガルシア監督、JFA技術委員会普及部会長の中山雅雄さん、オルカ鴨川FCの近賀ゆかり選手に、おすすめの本や映画を教えてくださいました。

ブルーノ・ガルシア 監督

●おすすめの本と映画

これまでにたくさんの本と映画に出合った。せっかくなので5つつリストアップした。

『星の王子さま』は、自分が読書を好きになるきっかけを与えてくれた小説だ。幼いころに何度も読んだ記憶がある。面白かったからだろう。本の素晴らしさを教えてくれたということも含めて印象に残っている。みんなに勧めたい一冊だ。

だいぶ毛色は変わるが、フットサルの指導者とは別に投資家の一面を持つ自分としては、『新 賢明なる投資家』(欧題: Intelligent Investor)と、『ピーター・リンチの株で勝つ』(欧題: One Up On Wall Street)もお勧めする。

個人的に投資は学校で学ぶべきテーマだと思っており、実際、多くのものを教えてくれる。

投資にはあまり興味がないけれど少しでも知りたい、という人には前者が、自分は初心者だけどもいずれ投資のエキスパートになりたいという人には後者がじっくりくると思う。

投資とスポーツ(の采配)には共通する点が多々ある。例えば、景気が悪くなったとたんパニックになって株を売ってしまう人は多いが、投資の基礎を学んだ者はパニックのときこそ株を買い、逆に多くが株を買っているときは、動かない。

フットサルも同じで、良い指導者や選手ほど、劣勢のときこそ焦らず、状況を見ながら最も良い選択肢を探ろうとする習慣ができています。

映画は、ここで挙げた5本以外にも、プロバスケットボール選手、マイケル・ジョーダンを描いたドキュメンタリー、『ラストダンス』や、Netflix(ネットフリックス)で放送されているドラマ『ペーパーハウス』など、見てほしい作品がたくさんある。

その中でも、自粛生活が続いてやりたいことができないこのご時世には、『ライフ・イズ・ビューティフル』が心を癒してくれると思う。映画のテーマの一つは目標のリフォーカス(再設定)で、度重なる困難にも、人生に喜びやポジティブな気持ちを見出そうというメッセージが込められている。

目標としていた大会が延期や中止になり、何をモチベーションにサッカーやフットサルを続けたいかわからなくなっている人には、ぜひこの作品をお勧めする。

私のおすすめ本

『星の王子さま』

著者: アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリ
発行元: 岩波書店
発行日: 1953年

『ダ・ヴィンチ・コード』

著者: ダン・ブラウン
発行元: 角川書店
発行日: 2006年3月10日

『新 賢明なる投資家』

著者: ベンジャミン・グレアム
発行元: パンローリング
発行日: 2005年3月31日

『百年の孤独』

著者: ガブリエル・ガルシア＝マルケス
発行元: 新潮社
発行日: 2006年12月21日

『ピーター・リンチの株で勝つ』

著者: ピーター・リンチ
発行元: ダイヤモンド社
発行日: 2001年3月1日

私のおすすめ映画

『ライフ・イズ・ビューティフル』

監督: ロベルト・ベニーニ
公開年: 1999年

『ゴッドファーザー』

監督: フランシス・コッポラ
公開年: 1972年

『ヒックとドラゴン』

監督: クリス・サンダース、ディーン・デュボア
公開年: 2010年

『HACHI 約束の犬』

監督: ラッセ・ハルstrom
公開年: 2009年

『ライオン・キング』

監督: ロブ・ミンコフ、ロジャー・アレズ
公開年: 1994年

●自宅での過ごし方

自粛生活が始まってからも、それ以前に送っていた生活サイクルをあまり変えないように意識した。起きる時間、ジムでトレーニングする時間、子どもとリラックスする時間は、環境が異なっても、マインドセットさえ変えれば規則正しくできるものだ。

急な環境の変化にアジャストするには、やはり生活サイクルを一定に保つことが有効だ。最近になってスペインのロックダウンも緩和されたので、自宅の近くにある実家に行き、親に会うこともできている。家族と過ごす時間は何よりもかけがいのないものだと感じる。日本にいるスタッフや選手たちも同じように感じていると思う。

とはいえ、ふと日本のことが恋しくなるときもある。職場の近くにあるうどん屋でうどんが食べたい、あの居酒屋の刺身を味わいたい、とね。今はもう少し我慢しながら、その日がくるのを待ちたい。



スペインの自宅で息子さんと

中山雅雄 JFA技術委員会普及部会長

●おすすめポイント

10年以上前に、職場の先輩が藤沢周平の小説を愛読していることを知り、その先輩が傾倒している世界に興味があったので私も読んでみました。何冊か読むうちに夢中になっていたことを覚えています。

藤沢周平の小説は江戸時代の人間を主人公にした時代劇で、さまざまなタイプの物語があります。たくさんの作品があるため、私もまだまだ“藤沢周平文学”の初心者ですが、時には爽快に、時にはずっしり重く、作者が描く「人間の生きる姿」にいつも心が揺さぶられます。



私は、大学の教員もしていますので、自分の専門に関する論文や書籍を読むことは仕事の一部です。しかし、興味の趣くままの読書は娯楽であり、心を豊かにしてくれる貴重な時間だと言えます。

●自宅での過ごし方

これまで、基本的に家で仕事をすることはほとんどありません。

私の おすすめ本

『蝉しぐれ』

著者：藤沢周平
発行元：文藝春秋
発行日：1988年5月10日

『たそがれ清兵衛』

著者：藤沢周平
発行元：新潮社
発行日：1988年9月

んでした。ゴロゴロするのが家での過ごし方ですが、今はどうしても家で仕事をしなければならないため、オンとオフのけじめを意識しています。

家の周りの散歩は以前から頻繁にやっていて、今もあちこちを歩き回っています。公園や空き地でサッカーをしている子どもを見かけるとやはりうれしいですね。

●サッカーファミリーの皆さんへ

元通りの生活を取り戻すのは簡単なことではありませんが、「これが将来の喜びの原因だった」と言えるように、「今を受け入れる」「自然に観念する」ことが必要だと思っています。時間は確実に進みます。「つらいこともあれば、うれしいこともたくさんある」ことを私たちは知っています。穏やかに、諦めず、みんなで乗り越えていきましょう。

近賀ゆかり 選手



●おすすめの本と映画

家で過ごす時間が増えましたが、私はマンガを読んだり、映画を見て過ごしています。いずれもスポーツにまつわるものが好きで、マンガであれば『アオアシ』がお気に入りです。男子高校生のクラブユースチームと高体連チームとの関係性が描かれているストーリーなのですが、主人公がサイドバックの選手なので親近感が湧きます。いつも早く新刊が出ないかと心待ちにしています。マンガは単行本を買って読んでいます。本はめくって読みたいので（電子版よりも）紙の方がいいんです。

映画では『ルディ／涙のウィニング・ラン』というアメリカンフットボールの作品が好きです。これは実話をもとに作られた映画で、結構前に上映されました。「頑張らない」と思ったときに見る映画で、見るたびに勇気づけられます。

その他にもアンドレス・イニエスタ選手のドキュメンタリー番組を見たり、興国高校サッカー部の内野智章監督の『興国高校式Jリーガー育成メソッド～いまだ全国出場経験のないサッカー部からなぜ毎年Jリーガーが生まれ続けるのか？～』という本を読んでいます。

私の おすすめ本

『アオアシ』

著者：小林有吾
発行元：小学館
発行日：2015年4月30日
（連載中）

私の おすすめ映画

『ルディ／涙の ウィニング・ ラン』

監督：デヴィッド・
アンズボー
公開年：1993年

●自宅での過ごし方

今回のインタビュー（60～61ページ参照）でも触れていますが、私は食べるのが大好きなんです。一番のリフレッシュは美味しいものを食べること。なので、普段と異なる生活の中でも美味しいものを食べたいという気持ちはあります。三食のうちどこかで美味しいものを食べるようにしています。

今はいろいろお取り寄せをしたりして楽しんでいるのですが、それをインターネットで探すだけでも結構楽しいです。あとはテイクアウトもしています。飲食店で困っているお店も多いでしょうし、そこで何らかの形で貢献できればいいという思いもあります。自分の幸せも満たされて、お店も助かるのであれば、お互いにとってとてもいいのではないのでしょうか。

栄光

挫折

日本サッカーの 記憶と記録が 宿る場所

日本サッカーミュージアムは、95年を超える日本サッカーの歴史を今に伝え、未来につなげる場所です。日本サッカーは多くの人の情熱と努力によって発展してきました。日本サッカーミュージアムでは、その歩み物語る数々の資料や文献、映像、優勝トロフィーなどのほか、国際大会や各種大会で選手が着用したユニフォーム、スパイクなども随時展示。どれも、ここでしか目にする事ができない貴重な物ばかりです。また、特別展示室では、期間限定の企画展を年に数回開催。子どもたちには日本サッカーの歴史を知るだけでなく、身近に感じ学んでほしいという思いから、夏休み自由研究イベントや学習プログラムも実施しています。※企画展やイベント等の詳細はホームページをご確認ください

歓喜

訓練



有料チケットのデザインは全4種
(1998年FIFAワールドカップ仕様1種、2002年FIFAワールドカップ仕様3種)

日本サッカーミュージアム

- 開館時間 火曜日～金曜日 13:00～18:00(最終入場17:30)
土日祝日・特別開館日 10:00～18:00(最終入場17:30)
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌火曜日)
- 入場料 一般料金 大人 550円、小中学生 300円、幼児 無料
割引適用※ 大人 450円、小中学生 200円
※団体(20名様以上)、障がい者の方・その付添者の方、JFAサッカーファミリー、日本サッカー後援会会員、来館日より1年以内に国内で開催されたサッカーの有料試合のチケット持参の方
- 住所 〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷3-10-15) JFAハウス
TEL:050-2018-1990

- アクセス JR「御茶ノ水駅」・東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水駅」より徒歩約7分、東京メトロ丸ノ内線「本郷三丁目駅」・同千代田線「新御茶ノ水駅」・都営地下鉄大江戸線「本郷三丁目駅」より徒歩約9分
- URL https://www.jfa.jp/football_museum/



※日本サッカーミュージアムは、新型コロナウイルス感染予防および拡散拡大防止のため、2月29日(土)から臨時休館しておりましたが、緊急事態宣言等が解除されたことを受け、6月13日(土)から段階的に営業を再開しております。詳細はミュージアム公式サイトをご覧ください。

日本サッカーミュージアムを支援いただいている企業(五十音順) ※2020年6月1日現在

株式会社ADKマーケティング・ソリューションズ
アスカ美装株式会社
キリンビール株式会社
キリンパレージ株式会社
KDDI株式会社
J-GREEN 堺・DREAM CAMP
株式会社JTBグローバルマーケティング&トラベル
株式会社リーグ

株式会社ジエブ
株式会社シミズオクト
株式会社スケール
ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社
株式会社テレビ朝日
株式会社テレビ東京
株式会社電通
株式会社電通ライブ

西鉄旅行株式会社
日本テレビ放送網株式会社
株式会社野村総合研究所
びあ株式会社
株式会社ビッグ・バーン
ホテル東京ガーデンパレス
マッシュコーポレーション株式会社
株式会社マッス

株式会社ムラヤマ
株式会社モルテン
ヤマザキビスケット株式会社
株式会社ユース・プランニングセンター

2002 FIFAワールドカップ記念

日本サッカーミュージアム 1+

サッカーファミリー広場



日本初の女子プロサッカーリーグが2021年秋に開幕 名称は「WEリーグ」に決定

日本サッカー協会（JFA）は6月3日、2021年秋に開幕する日本初の女子プロサッカーリーグの名称とロゴ、リーグの理念、ビジョン、大会方式を発表した。

新リーグの名称は、「WEリーグ（Women Empowerment League）」。

この名称にはWEリーグの誕生によってこれまでなかった「女子プロサッカー選手」という職業が確立され、リーグを核に関わる“私たちみんな（WE）”が主人公として活躍する社会を目指す、という思いが込められている。

WEリーグは、これまで30年以上にわたって日本の女子サッカーをけん引してきた日本女子サッカーリーグ（なでしこリーグ）の上位に位置する日本女子サッカー最高峰リーグで、参加クラブは6～10チームを予定。2021年秋に開幕し、ホーム&アウェイ方式による総当りリーグ戦で順位を決定する。

【日本女子プロサッカーリーグ 概要】

名 称：WEリーグ [ういーリーグ] (Women Empowerment League)

理 念：女子サッカー・スポーツを通じて、夢や生き方の多様性にあふれ、一人ひとりが輝く社会の実現・発展に貢献する。

ビジョン：1. 世界一の女子サッカーを。
2. 世界一アクティブな女性コミュニティへ。
3. 世界一のリーグ価値を。

期 間：2021年秋開幕予定（シーズンは翌年5月頃終了）

S N S：WEリーグ公式 Twitter アカウント「@WE_League_JP」

※その他の詳細は次号に掲載予定

■リーグロゴ

読者プレゼント

応募締切：2020年7月15日（水）当日消印有効

アディダス ジャパン（株）提供

日本代表のオフィシャルサプライヤーであるアディダス ジャパン（株）より、「プレデター20.1FG/天然芝用（27.0cm）」を1名様にプレゼント。



JFA STORE 提供

「JFA STORE」は日本代表のグッズなどがそろったJFAのオフィシャルeコマースサイトです。さまざまなシーン、目的に合わせてグッズを確認できるページに加え、特集ページも用意しました。今号では「ユニフォーム型サコッシュ」を1名様にプレゼント。



<https://official-store.jfa.jp/>

JFA STORE



プレゼント応募方法

■Web

URL：<https://forms.gle/GoNJKjBaKx4hcKaQ8>

上記URLもしくはQRコードよりアクセスしてご応募ください。



■はがき

〒113-8311

東京都文京区サッカー通り（本郷3丁目10番15号）JFAハウス

公益財団法人 日本サッカー協会・広報部

「JFAnews プレゼント応募」係

①名前、②郵便番号・住所、③電話番号、④希望プレゼント名、⑤JFAnewsのご感想・ご意見を明記の上、郵送でお送りください。

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。発送は2020年7月下旬の予定ですが新型コロナウイルスの感染拡大対策の影響により、お届けに大幅な遅れが生じる可能性があります。

※収集した個人情報は厳重に管理し、他の目的には使用いたしません。 ※お送りいただいた葉書は返却いたしません。

公益財団法人 日本サッカー協会 機関誌

JFA news

発行人：須原清貴

発行所：公益財団法人 日本サッカー協会
〒113-8311

東京都文京区サッカー通り(本郷3-10-15) JFAハウス
TEL.050-2018-1990(代) / FAX.03-3830-2005
URL <https://www.jfa.jp>

監修：公益財団法人 日本サッカー協会 広報部

編集：編集長 加藤秀樹
JFAnews編集部 / (株)ウォールニクス

印刷：サンメッセ(株)

定価：600円/本体545円

日本サッカー協会(JFA)は現在、ウェブ会議システム等を用いて会議や会見、取材等を実施しています。本誌の取材につきましてもウェブ会議システムや電話、書面による取材で皆さまに変わらぬ情報を届けてまいります。

JFAはこうした取り組みが新型コロナウイルス感染拡大を抑制し、一日も早い終息に寄与するとともに、働き方改革の推進などより良い社会の実現に向けた仕組みづくりの一助になればと考えております。

次号2020年7月情報号は、2020年7月20日発売予定

[特集テーマ]

サッカーへのリスペクト

※特集テーマ・内容は変更となる可能性があります

ご購入のお知らせ

・インターネットからのご購入

日本サッカー協会 Official Online Shop

<https://webshop.jfa.jp/fs/jfagoods/c/top>

※クレジットカード決済のみ。

上記サイトでは本誌のほかJFA関連発行物の

購入が可能です(44~45ページ参照)



・年間購読

JFAnewsの年間購読料は、送料・税込みで1年間(12冊)5,000円で、年間2,200円お得です。

ご希望の方は上記インターネットまたは45ページの専用申込書にご記入の上お申し込みください。

・チーム登録をされているご購入者さまへ

JFAnews発送における住所変更、名義変更を希望される場合は、JFA公式ウェブサイトの「JFAへの登録」よりJFA IDシステムにログインしていただき、変更をお願いします。

万一の 事故やケガに 備えて、 損害保険に 加入しませんか？

損害保険取扱代理店



株式
会社

ジェイ・セイフティ

〒113-0033 東京都文京区本郷3-10-15 JFAハウス9階

TEL:03(3830)1925 FAX:03(3830)1929

© J.LEAGUE adidas, the 3-Bars logo and brazuca are trade marks of the adidas Group, used with permission.

引 受 保 険 会 社

- 三井住友海上火災保険株式会社(代申社)
- 損害保険ジャパン日本興亜株式会社

- 東京海上日動火災保険株式会社
- 明治安田損害保険株式会社

よろこびがつなく世界へ

KIRIN

新しい応援、ひろがる。



KIRIN

2019年6月~9月A代表戦出場時間トップ11 © JFA

#届けてキリン



SAMURAI BLUE

