

ソサイチのルールを知ろう ワンデイ大会編

1チーム7人or8人、オフサイドなし、自由な交代で試合が行われるソサイチは、サッカーに比べてピッチ面積が小さく、フットサルより一回り大きい。
その分、サッカーのようなダイナミックなプレーとフットサルのようなスピーディーさが掛け合わさった、両方の良さを持ち合わせた競技だ。ルールを知ってソサイチを楽しもう！

オフサイド
なし！

ソサイチ
専用球
使用！

交代自由！

◎ソサイチの見どころ

サッカーと比べてピッチがコンパクトな分、攻守が目まぐるしく入れ替わり、ゴール前での攻防も多い。どのポジションの選手でもシュートが打てるのもソサイチならではの豪快なプレーに加え、フットサルのような足裏でのコントロールや連動したパスワークなど繊細なテクニックも見どころ。

コートサイズ	縦 45m ~ 55m × 横 25m ~ 35m	縦 55m ~ 60m × 横 35m ~ 40m
ゴールサイズ	ジュニアゴールと同サイズ (幅 5m × 高さ 2.15m)	
ペナルティーエリア	ポストから左右に 5m ゴールライン中央から縦に 8m	ポストから左右に 5 ~ 8m ゴールライン中央から縦に 8 ~ 10m
ボール	日本ソサイチ連盟公認ソサイチ専用ローバウンド 5 号球を使用	
人数	7人	8人
選手交代	自由※「交代ゾーン」でのみ可能 ※交代ゾーンはピッチ中央もしくはベンチ前に設定することを推奨	
シューズ	試合会場に合わせたシューズを使用	
レフリー	2名体制で行う	
試合時間	ワンデイ大会では待ち時間を極力少なくするために 1試合あたり7分ハーフや10分1本のランニングタイムを推奨	
キックオフ	守備側の競技者はハーフウェイラインから5m 離れる	守備側の競技者はハーフウェイラインから8m 離れる
オフサイド	ソサイチではオフサイドルールは適用されない	
フリーキック	フリーキックの壁は5m 離れる	フリーキックの壁は8m 離れる
ゴールクリアランス	ソサイチではゴールキックの代わりにキーパーがボールを手で投げる	
コーナーキック	コーナースローを推奨	コーナーキックを推奨

(一社)日本ソサイチ連盟推奨ルール



JAPAN
FOOTBALL 7 SOCIETY
ASSOCIATION
一般社団法人日本ソサイチ連盟