

J.LEAGUE FOOTBALL GUIDELINES 2026/27

Jリーグ フットボールガイドライン
2026/27 シーズン



J.LEAGUE FOOTBALL GUIDELINES 2026/27

PART 1 ガイドラインの概要

P04 このガイドラインの役割

P06 このガイドラインの作られ方

PART 2 Jリーグが目指すフットボールと それを実現するための方針

P10 Jリーグ理念と次の10年で目指す姿

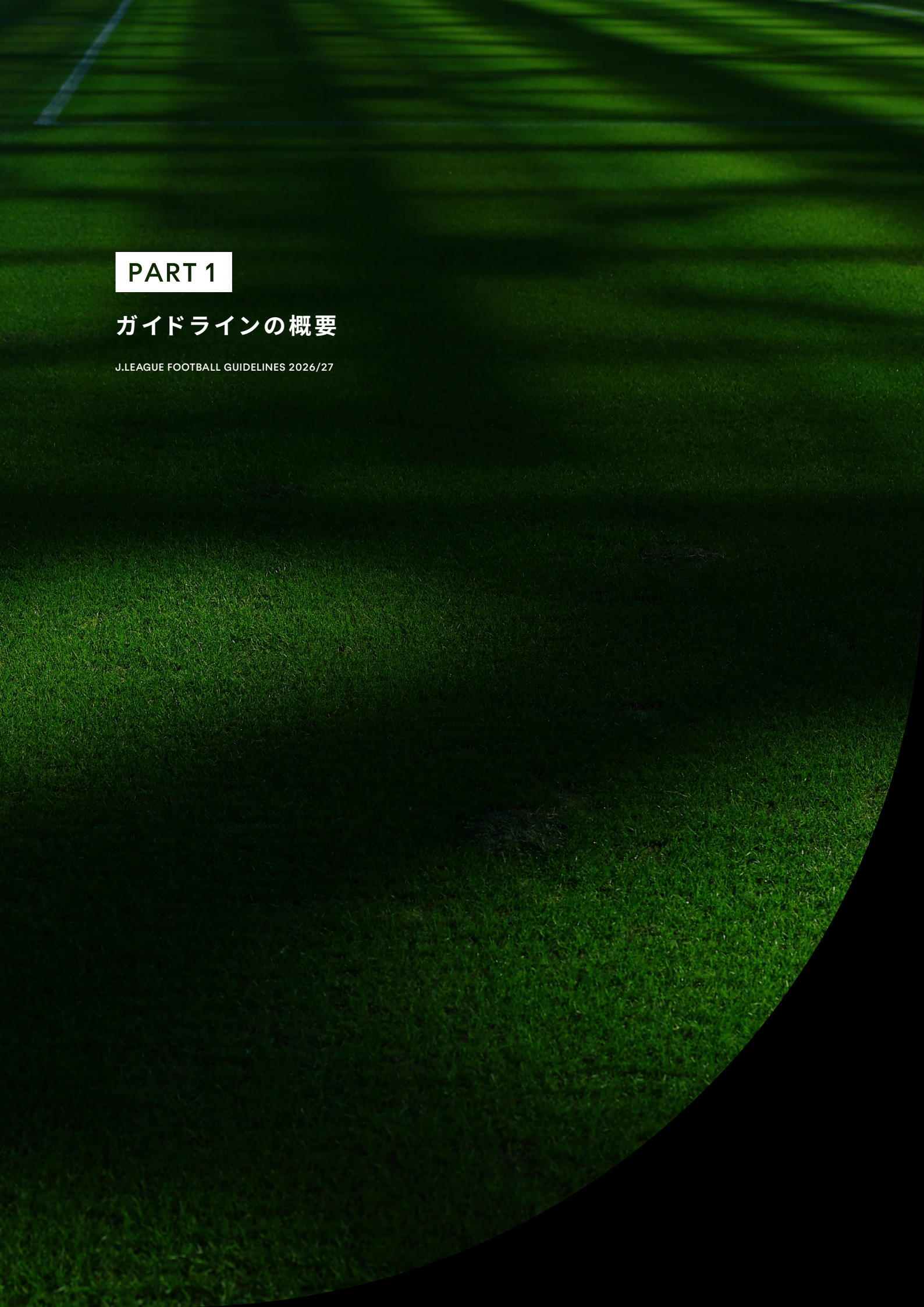
P11 Jリーグが目指すフットボール

P12 それを実現するための方針

PART 3 競技規則のポイント解説

P18 2026/27 シーズン改訂のポイント

P19 知っておくべきポイント



PART 1

ガイドラインの概要

J.LEAGUE FOOTBALL GUIDELINES 2026/27



このガイドラインの役割 ①

サッカーには、国際サッカー評議会 (IFAB) によって定められた世界共通の『競技規則』があります。

サッカー競技規則はこちら ▶▶▶ <https://www.jfa.jp/laws/>

この『競技規則』で、発生し得るであろうすべての状況に対して言及することはできません。

IFAB は、審判が競技と競技規則の「精神」に基づき判定を下すよう求めています。

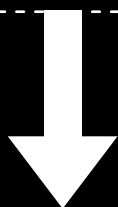
サッカー競技規則『サッカー競技規則の基本的考え方と精神』はこちら
▶▶▶ https://www.jfa.jp/laws/soccer/2025_26/about/

この『ガイドライン』は、
『競技規則』では対応できない事象等に対して、
「Jリーグとしての考え方や目指す方向」
を定めるものです。



このガイドラインの役割 ②

ピッチ上・ピッチの周りで
実際に起きていること



世界共通

競技規則

国際サッカー連盟 (IFAB) によって定められる世界共通のルール

Jリーグ独自

J.LEAGUE
FOOTBALL
GUIDELINES
2026/27

Jリーグとしての考え方や目指す方向を
Jリーグ独自で定めたもの

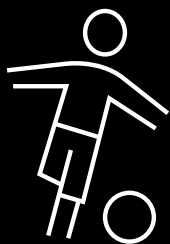


PART 1

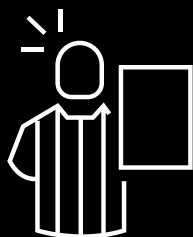
ガイドラインの概要

このガイドラインの作られ方 ①

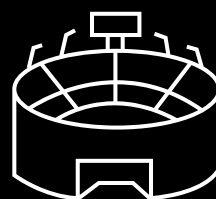
このガイドラインは、Jリーグのピッチ上やピッチの周りに関わるステークホルダーと話し合いながら、一緒に作成しました。



選手



審判



クラブスタッフ
Jリーグ・JFA

ガイドラインの目的 ①

ピッチ上やピッチの周りに関する「Jリーグとしての考え方や目指す方向」を、関わるステークホルダーがともに定め、ともにそれを目指すこと。

ガイドラインの目的 ②

ピッチ上やピッチの周りに関する「Jリーグとしての考え方や目指す方向」を、ファン・サポーターの皆様をはじめすべてのサッカーファミリーの皆様を知っていたくこと。

この 2026/27 シーズン版は初めて発行するものとなります。

今後は、サッカーファミリーの皆様にご意見をいただきながら、年に1回、更新版を発行していく予定です。



PART 1

ガイドラインの概要

このガイドラインの作られ方 ②



一般社団法人日本プロサッカー選手会 副会長 柏レイソル

戸嶋 祥郎 SACHIRO TOSHIMA

フットボールは、選手だけでなく、監督・コーチ、審判、クラブ関係者など、たくさんの方がいて成り立っています。そして、関わる全ての方が同じ志、目線を持つことでより良いゲームが生まれます。このフットボールガイドラインは、より良いゲームを生み出すための「共通言語」となる、大切な指針です。あるべき姿や目指す姿を共有することで、選手一人ひとりが自信を持ってチャレンジできる環境が整い、試合の質やフェアプレーの価値がさらに高まっていくと考えています。私たち選手会も、このガイドラインの趣旨を理解し、仲間とともに実践を積み重ねながら、Jリーグがさらに魅力あるリーグへ発展していくよう貢献していきます。



一般社団法人日本プロサッカー選手会 副会長 FC町田ゼルビア

中山 雄太 YUTA NAKAYAMA

フットボールの魅力は、選手が最後まで勝利を目指して全力でプレーし、その姿が多くの人々の心を動かすことにあります。その魅力をさらに高めていくためには、リーグ全体で目指すべき方向性を共有することが大切です。このフットボールガイドラインは、選手一人ひとりがより良い判断とプレーを積み重ねるための指針であり、Jリーグ全体の価値を高める大きな一歩になると考えています。私たち選手も、このガイドラインを日々のプレーの中で体現し、ファン・サポーターの皆さまに、より質の高い、より魅力的なフットボールを届けられるよう努力を続けていきます。そして、日本サッカーのさらなる発展につなげていきます。



公益財団法人日本サッカー協会 審判委員長

扇谷 健司 KENJI OGIYA

Jリーグが目指すフットボールを「フットボールガイドライン」として言語化するプロセスに加わったことを、大変意義深く感じています。審判は競技規則を適用する立場ですが、その役割は単に反則を判定することではありません。競技規則の精神に基づき、試合の公平性を確保し、選手の安全性を担保しながら、選手が持つ技術や創造性を最大限に発揮できる環境を整えることが、私たちの使命です。このガイドラインが示す「Jリーグが目指すフットボール」の方向性は、審判員にとっても重要な指針となります。競技規則の正確な適用はもちろん、その趣旨を理解し、試合の流れやプレーの連続性を大切にしながら、選手やチームがチャレンジできる環境をつくることを目指してまいります。私たちは完璧な存在ではありません。しかし、常に学び、向上し、ベストを尽くす姿勢を忘れずに、魅力的なフットボールを支えていきます。



PART 1

ガイドラインの概要

このガイドラインの作られ方 ②



©LA Galaxy

一般社団法人日本プロサッカー選手会 会長

吉田 麻也 MAYA YOSHIDA

このたび、2026/27 シーズンよりJリーグにおいて「フットボールガイドライン」が策定されることを、大変意義深く感じています。このガイドラインは、Jリーグが目指すフットボールの方向性を、選手、監督・コーチ、審判、そしてクラブを含むすべての関係者が共有するための共通の指針です。私たち選手自身がその理念を理解し、主体的に実践することで、試合の質をさらに高め、より魅力あるJリーグを創り上げていくことにつながると考えています。世界で戦うためには、競技レベルだけでなく、フットボールに対する考え方や価値観を共有することも重要です。このガイドラインが、日本サッカー全体の成長を後押しし、世界に誇れるリーグづくりの礎となることを期待しています。



公益財団法人日本サッカー協会 会長

宮本 恒靖 TSUNEYASU MIYAMOTO

Jリーグは、日本サッカーの現在地を映し出し、未来を切り拓いていく足掛かりとなる重要な舞台です。日々のリーグ戦で培われるプレーの強度、瞬時の判断力、フェアで魅力あふれる試合、そして、地域に根ざした盤石のサッカー環境。その全てが日本サッカーの揺るぎない底力となります。日本代表が世界の強豪と伍し、「FIFA ワールドカップ優勝」という目標を実現するためには、Jリーグが世界トップレベルのリーグへと進化し続けることが不可欠です。

過去の大会、そして FIFA ワールドカップ 2026 でも選手たちが課題に挙げていたように、厳しい戦いの中において発揮できる「個の力」を磨いていくことが重要です。そのためには、リーグ、クラブ、指導者、審判、環境、文化など、日本サッカーを支えるあらゆる要素の質を上げることが求められます。つまり、国全体のサッカーにおける総合力を高めなければなりません。

このガイドラインは、Jリーグが目指すフットボールの方向性を関係者の皆さまと共有し、ピッチ上の一つ一つのプレーや判断の質を高めていくための指針です。選手のチャレンジを後押しし、試合の公平性と安全性を守るリスペクトの精神を大切にしながら、リーグ、クラブ、選手、指導者、審判員、スタッフ、そして JFA が同じ志を持ち、一体となって歩みを進めていきましょう。

世界トップ水準を追求しながら、観る人を魅了する日本らしいフットボールをさらに磨き上げていく。その挑戦を、Jリーグに関わるすべての皆さまと共に進め、世界に冠たる日本サッカーを創り上げていきたいと考えています。



公益社団法人日本プロサッカーリーグ チェアマン

野々村 芳和 YOSHIKAZU NONOMURA

Jリーグがこれからさらに成長していくためには、どのようなフットボールを目指すのかを明確にし、リーグに関わるすべての人がその考え方を共有していくことが重要です。このフットボールガイドラインは、単にプレーの方向性を示すものではなく、選手、監督・コーチ、審判、クラブがそれぞれの立場でJリーグの価値を高めていくための共通の指針です。今回は初版となりますが、関係する方々の意見を踏まえながら、毎年内容をブラッシュアップしていく予定です。このガイドラインを日々の試合や取り組みにつなげ、ピッチ上でより質が高く、観る人の心を動かすフットボールを増やしていくことで、Jリーグを世界に誇れるJリーグへと成長させていきたいと考えています。

PART 2

Jリーグが目指すフットボールと それを実現するための方針

J.LEAGUE FOOTBALL GUIDELINES 2026/27





Jリーグ理念と次の10年で目指す姿

Jリーグ理念

日本サッカーの水準向上及びサッカーの普及促進

豊かなスポーツ文化の振興及び国民の心身の健全な発達への寄与

国際社会における交流及び親善への貢献

次の10年で目指す姿 *2023年に設定し、2033に目指す姿を具体化したもの

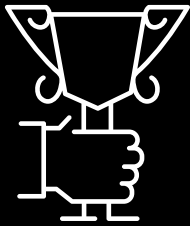
アジアで勝ち、世界と戦う Jリーグ

欧州リーグ選手と Jリーグ選手による日本代表

全 Jクラブの売上を 1.5-2 倍へ

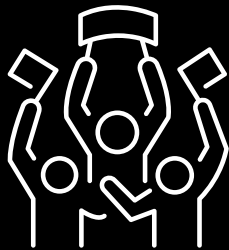


Jリーグが目指すフットボール



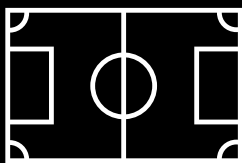
世界トップ水準のフットボール

現在のトップ水準である欧州 5 大リーグや UEFA CL と同水準のフットボールを展開するリーグを目指す



観ている人を魅了するフットボール

プロ選手によるエンターテインメントとして、スタジアムやテレビ・インターネットで観ているファン・サポーターの皆様を魅了するフットボールを目指す。



“Jリーグらしさ” があるピッチ

「熱狂」と「リスペクト」は両立できるもの。
熱狂の中で、仲間、対戦相手、スタッフ、ファン・サポーター、支えてくれる方々など、関わる全ての人へのリスペクトや感謝をもった「行動」「言動」「振る舞い」をする。



PART 2

Jリーグが目指すフットボールとそれを実現するための方針

それを実現するための方針

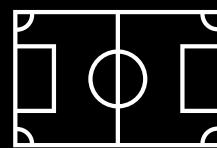
Jリーグが目指すフットボール



世界トップ水準
のフットボール



観ている人を魅了する
フットボール



“Jリーグらしさ”
があるピッチ

実現するための方針

方針①

激しいボールの奪い合いや連続性の中で、技術を発揮する

方針②

選手の安全を脅かすプレーをしない・させない

方針③

時間の浪費や試合進行の妨害をしない・させない

方針④

誰もが楽しめるピッチを全員でつくる



それを実現するための方針

方針①

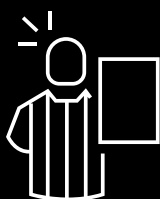
激しいボールの奪い合いや連続性の中で、技術を発揮する

関わるステークホルダー全員で世界トップ水準のフットボールを目指す。



選手が意識すること

- 世界トップ水準のプレー
- 世界トップ水準のコンタクトの強さ・深さ
- 連続性やテンポの速さが生まれるプレー、
その中で発揮する技術
- 笛が鳴るまでプレーを続ける



審判が意識すること

- 試合を過剰に止めるのではなく、「プレーを続けさせる勇気」を持つ
- 世界トップ水準のコンタクトの強さ・深さ
- フェアなプレーと危険・悪質なプレーとの判別
- 激しい試合をしっかりとコントロールできるよう、判定に一貫性をもたせる



それを実現するための方針

方針②

選手の安全を脅かすプレーをしない・させない

世界トップ水準の激しいフットボールの中で、
正当なコンタクトと選手の安全を脅かすプレーをしっかりと区別する。



- 相手選手を傷つける危険・悪質なプレーをしない
考慮要素：タイミング / 部位 / 力 / 向き
- 危険な状況に対して審判が適切に判断できるよう、
審判を欺く行為をしない



- 激しいプレーの応酬の中で、危険・悪質なプレーを見極める
- 危険・悪質なプレーに対して厳正に対処する
- 選手の安全を守るためには、躊躇なく試合を止める



それを実現するための方針

方針③

時間の浪費や試合進行の妨害をしない・させない

フットボール水準と魅力の双方の観点から、試合を適切に進行させ、アクチュアルプレーイングタイムを長くすることを目指す。



- 審判との適度なコミュニケーションは許されるが、執拗な抗議はしない
- 身体に痛みを伴う場合はピッチから出るプレーが続けられる場合は、速やかに立ち上がる
- セットプレー時に過剰に時間を掛けない
- 交代は速やかに行う



- 試合が円滑に進行できるよう、選手と適切なコミュニケーションをとる
- 選手・スタッフが試合進行を妨げる場合は、毅然とした対応をとる



- 試合進行の妨げとなるような過度な抗議はしない



それを実現するための方針

方針④

誰もが楽しめるピッチを全員でつくる

「熱狂を生むこと」と「リスペクト」は両立できるもの。
「差別」や「暴言」がないピッチを目指す。
あらゆる行動・言動・振る舞いにおいて敬意を払う。
子どもたちが見たり聞いたりしたときに恥ずかしくない場にする。

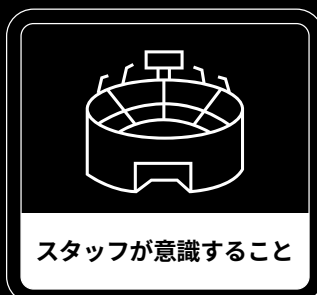


- 相手選手・スタッフや審判に対して、リスペクトを欠いた行動・言動・振る舞いは行わない

＊ピッチ内だけでなく、ピッチ周辺（テクニカルエリア、ウォームアップエリア）やメディア対応・SNS 対応等も含む



- リスペクトを欠いた行動・言動・振る舞いに対して、毅然とした対応をとる



- 相手選手・スタッフや審判に対して、リスペクトを欠いた行動・言動・振る舞いは行わない

＊ピッチ内だけでなく、ピッチ周辺（テクニカルエリア、ウォームアップエリア）やメディア対応・SNS 対応等も含む

- ピッチ周辺（テクニカルエリア、ウォームアップエリア等）の運用を守る

PART 3

競技規則のポイント解説

J.LEAGUE FOOTBALL GUIDELINES 2026/27





PART 3

競技規則のポイント解説

2026/27 シーズン 競技規則の改訂のポイント

2026/27シーズンからの新ルール

公平性を向上、時間稼ぎの防止、試合のスムーズな流れを促進するために、IFAB によって承認された主要なルールの変更点。

1 口を覆う行為に対する レッドカード



相手選手との争いが起きている時に、手、腕、またはユニフォームで意図的に口を覆った選手は、今後レッドカードを受ける可能性があります。これは、審判に聞こえないような差別的・侮辱的な発言を防ぐことを目的としています。

2 抗議のために ピッチを去る行為



主審の判定に抗議するために勝手にピッチを離れた選手は、今後退場処分となります。また、選手にそのような行動を促したチームスタッフも処罰の対象となります。チーム全体で試合を放棄した場合は、不戦敗扱いとなります。

3 スローインの 5 秒カウントダウン



スローインの際、主審は目に見える形で 5 秒間のカウントダウンを行います。時間内にプレーを再開できなかった場合、相手チームのスローインになります。

4 ゴールキックの 5 秒カウントダウン



今後ゴールキックで時間稼ぎをするゴールキーパーやチームには、厳しいペナルティが科されます。カウントダウンが切れる前にキックが行われなかった場合、相手チームのコーナーキックに変わります。

5 新しい 10 秒交代ルール



交代でピッチを去る選手は、交代ボードが掲げられてから 10 秒以内にピッチを出なければなりません。選手が故意に交代で遅延行為をした場合、代わりに入る選手は 1 分間が経過した後の「最初のプレー停止時」までピッチに入ることができません。その場合、一時的にチームは人数が少ない状態で戦うことになります。

6 ピッチ外での 治療の義務化



負傷や負傷の疑いでプレーが停止されたとき、またはピッチ上で医療スタッフによる治療を受けた選手は、一部の例外を除き、プレー再開後、少なくとも 1 分間はピッチに入ることが出来ません。しかし、頭部負傷や出血の場合は、安全が確認できれば 1 分を待たずにフィールドに復帰することができます。この新ルールは選手が痛んだふりをして試合の流れを止める「戦術的な時間稼ぎ」を抑制することを目的としています。

7 VAR 介入の拡大



VAR の介入権限が拡大され、これまでは対象外だった以下の事象にも介入できるようになりました：

- 退場につながる、誤った 2 枚目のイエローカードの判定
- 警告・退場処分を受ける選手の間違い
- 誤って与えられたコーナーキックの修正

8 GK 負傷による 中断時の制限



ゴールキーパーが治療を受けている間、他の選手が監督やコーチの元に集まって戦術的な話し合いを行うことは今後禁止されます。試合中に非公式な「タイムアウト」が作られるのを防ぐことを目的としています。

これらの変更は、試合のアクチュアルプレーイングタイムの増加、選手規律の向上、スピーディーで公平、かつ透明性の高いゲームを作り上げるためのサッカー界の取り組みを反映したものです。

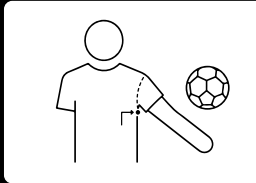


PART 3

競技規則のポイント解説

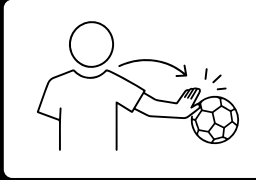
知っておくべきポイント

ハンドについて

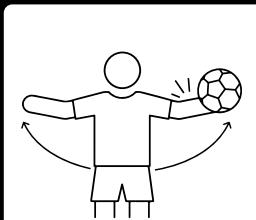


ボールを手や腕で扱うハンドの反則を判定するにあたり、腕の上限は、脇の下の最も奥の位置までのところとする。

競技者の手や腕にボールが触れることのすべてが、反則になるわけではない。
競技者が次のことを行った場合、反則となる。



例えば手や腕をボールの方向に動かし、意図的に手や腕でボールに触れる。



手や腕で体を不自然に大きくして、手や腕でボールに触れる。

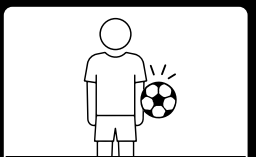
手や腕の位置が、その状況における競技者の体の動きによるものではなく、また、競技者の体の動きから正当ではないと判断された場合、競技者は、不自然に体を大きくしたとみなされる。競技者の手や腕がそのような位置にあったならば、手や腕にボールが当たりハンドの反則で罰せられるリスクがある。



相手チームのゴールに次のように得点する。

- ・偶発的であっても、ゴールキーパーを含め、自分の手や腕から直接。
- ・偶発的であっても、ボールが自分の手や腕に触れた直後に。

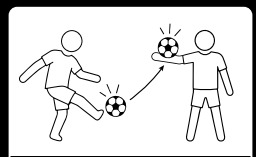
● 反則とならないハンド



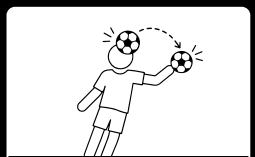
腕 / 手が身体の内側にある



ボールの軌道が
明確に変化している
(ディフレクション)



味方競技者が蹴ったプレー



自らがプレーしたボール

J.LEAGUE FOOTBALL GUIDELINES 2026/27

発行日 2026年7月28日 初版発行

発行所 公益社団法人 日本プロサッカーリーグ (Jリーグ)

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1 明治安田生命ビル 8 階

<https://www.jleague.jp>

本書の無断複写複製（コピー）は、特定の場合を除き、著作権の侵害となります。