



江東区チャンピオンズリーグ 審判ガイドライン

江東区少年サッカー連盟審判部

2026年3月2日更新版

ユニフォームに関する全体的な考え方

2020年3月18日の日本サッカー協会通達、「選手の用具に関する運用緩和について」内のメッセージ

多くのサッカーファミリーが大きな負担なくサッカーを楽しめるように

サッカーファミリーとは

- プレーヤー
- チームスタッフ
- 審判
- 運営スタッフ

であり、これら全員にとっての負担軽減が運用緩和では意図されています。

上記の考え方に基づき、「取り締まる」のではなく、審判として適切な判断ができるかどうか、を判断基準にしてください。

試合時にOKなユニフォームパターン

2026変更点

FP : 1stユニ
GK : GKユニ



GKの2ndユニ使用の緩和は2026年度不採用

FP : 1stユニ
GK上 : 2ndユニ
GK下 : 1stユニ

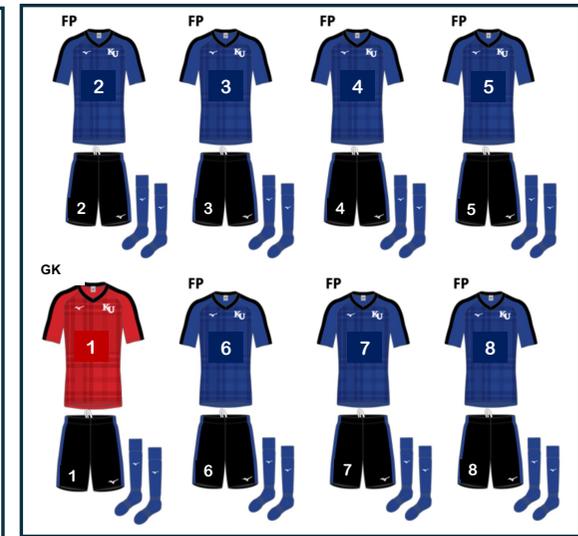


GKの2ndユニ使用の緩和は2026年度不採用

FP : 1stユニ
GK : 2ndユニ



FP : 1stユニ
GK上 : GKユニ
GK下 : 1stユニ



ユニフォーム：交代時の注意点



#9→GK
#1→FP
#6 Out



FPに交代した#1の下がGKユニ
のままなのでNG



FPに交代した#1はFPのユニ
フォームに着替えて出場

FPは上下ともに常に統一となるようにしてください

交代シナリオのまとめ

シナリオ	ユニフォームの対応	注意点
GKがFPとして出場	GKだった選手は、シャツ・パンツ・ソックス全てFPと同色パターンのユニを着用する。	GKだった選手の背番号は試合開始時と同じになるように
FPがGKに交代	FPだった選手は、GK服を着用する。パンツ・ソックスはFPのままでも可	FPだった選手の背番号は試合開始時と同じになるように
控えのFPがGKとして出場	控えのFPだった選手は、GK服を着用する。パンツ・ソックスはFPのままでも可	控えFPだった選手の背番号は試合開始時と同じになるように

注意点

- 試合を通じて同じ背番号であることを徹底してください。
- 8ブロックリハウスリーグ同様、年間を通じて、ではなく、試合を通じて背番号が同じであること。

ビブス使用に関して

チャンピオンズリーグ大会要項上、ビブス使用は基本不可とし、2024年度は一部例外における着用を認めていましたが、東京都第8ブロックとの整合性を担保するため、**例外なく不可**とします。ビブスは首元、袖口が広く作られており、安全性の観点から不可というのが8ブロック大会における考え方となっています。

GK服に関して

GKが退場・負傷し、代わりにGKとなる選手の背番号でのGKユニの準備がない場合は、GKユニを借りる形での対応を可能とします。（セカンドユニの使用は不可）

※GKとしての可能性がある選手はGKユニを準備しておき、GKユニを借りるケースがなるべく起きないようにお願いします。

その際に、退場・警告などの記録で背番号の間違いが発生しないよう、注意してください。

ユニフォームデザインなどに関して

運用緩和通達内にも「ユニフォームのデザイン・ロゴ等が異なっても、主たる色が同系色であれば着用することができる」とあるように多少の違いは許容して運用してください。

新旧のデザイン違い



ショーツのメーカー違い



ソックスのメーカー違い
微妙なデザイン・色味の違い



※あくまで審判の運用ガイドラインです。チーム側は揃える努力をお願いします。

熱中症対策に関するガイドライン

熱中症対策 3 パターン

① 飲水タイム対応

WBGT25度以上

前後半21分のランニングタイムで行い、前後半 1 回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に行う。飲水に費やした時間は別途追加しない。

② クーリングブ레이크対応

WBGT28度以上

前後半20分で行い、前後半 1 回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に約3分間行う。これに費やした時間は別途アディショナルタイムとして追加する。

③ 中止対応

WBGT31度以上

試合開始前、ないしハーフタイム時に本部（会場担当）より中止の連絡を受けた際には、中止とし、前半が終了している場合は前半の結果を報告する。

※対応の判断は本部（会場担当）が行い、審判団に連絡します。

審判対応表

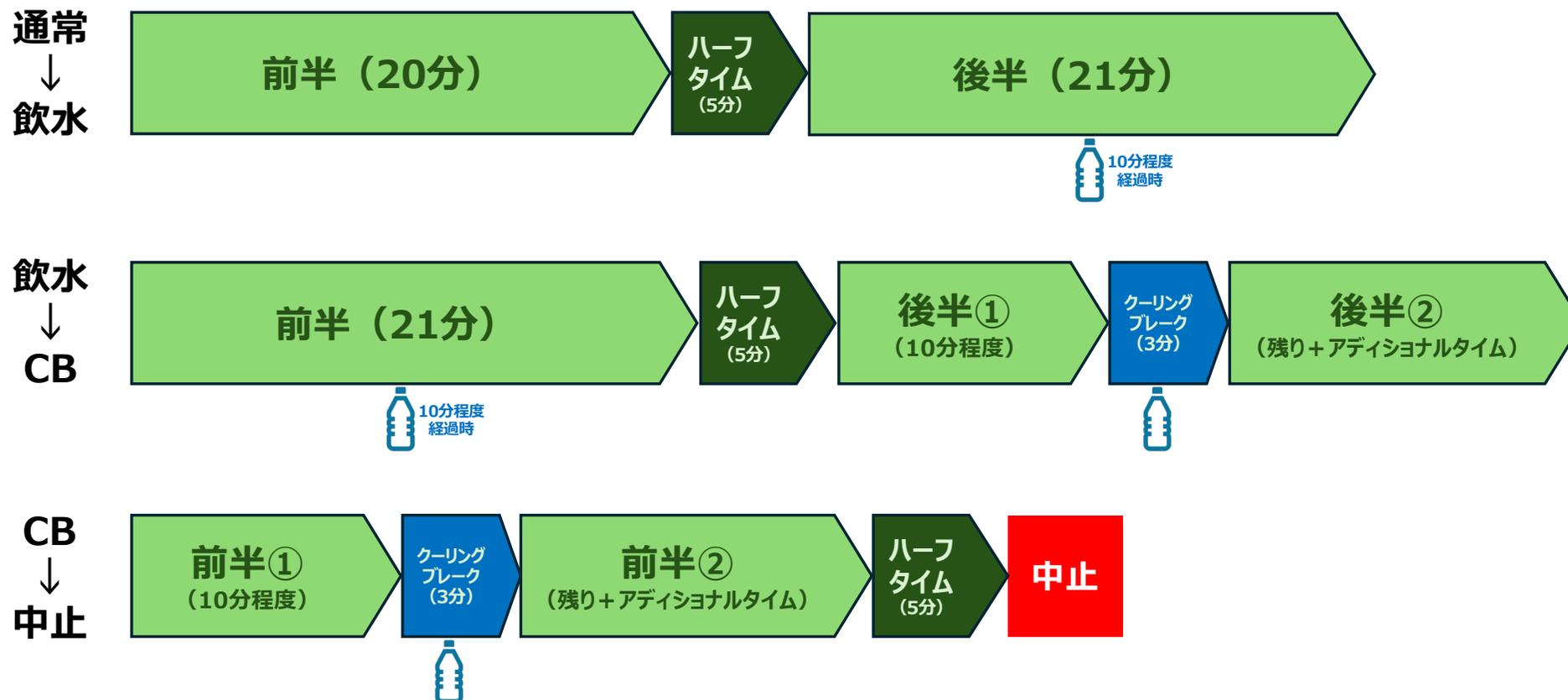
	時間の管理 (前後半)	選手の管理	戦術的指示	審判団の対応
飲水タイム	21分ランニング 使用時間はアディショナルタイムの対象外	試合中の選手は フィールドを離れない	NG	選手・ベンチ の監視
クーリング ブ레이크	20分 使用時間はアディショナルタイムの対象	木陰・テント内のベン チで休む。体を冷や す。スポーツドリンクな どを飲む	OK	審判団も 休憩する

※21分ランニングでの時間管理は江東区少年サッカー連盟における特殊ルールです。

対応パターン（試合を通して同じケース）



対応パターン（前半終了後変更）



その他の注意事項

審判団は下記にも注意して対応してください。

- 飲水・CBは原則として、試合の流れの中で有利・不利が生じないアウトオブプレーの時に行ってください。（例：コーナーキック時を避ける等）
- クーリングブレーク採用時には、審判団も休憩をしてください。
- 選手救護のため、ベンチスタッフが2名以上（5名以内）であることを確認してください。（通常時と同様）
- 一度、前・後半のキックオフをした場合は、前半、ないし試合終了まで対応の変更はありません。
- 試合時間の管理は審判団全員で協力して行ってください。

用具チェックに関するガイドライン

用具チェックの前に

みだしなみが整っていない審判が選手の用具チェックをしても説得力に欠けることとなります。審判団の中でお互いに下記の点に注意し、服装のチェックをしてください。

- 審判服を正しく着用する（シャツの裾だし、ソックス下げたまま・短いソックス、シャツのボタン・ファスナー開けたまま、黒以外のインナー着用などの無いように、また、上下共に審判服として販売しているものを着用する）
- 装身具を身につけない（指輪、ネックレス、眼鏡、ミサンガ等。装身具をテープで隠すこともNGとなります。）
- 必要な用具を携行する（主審：笛、時計、レッドカードとイエローカード、ブックイングノートと筆記用具）
- ワッペンを必ず着用する（審判用ワッペンとリスペクトワッペン）

用具チェックで行うべきポイント

ユニフォームチェック以外では下記のポイントをチェックしてください。

- 試合前に行う（試合前に確認できていない選手の出場は基本的に認められません）
- シンガード（レガース）を着用していて、ソックスで覆われている
- 認められていない危険な用具や装身具を身につけていない（詳細別頁参照）
- ソックスが適切に着用されている（詳細次項参照）
- ヘッドカバーが適切に着用されている（詳細次項参照）

ソックスとヘッドカバーについて

近年、ソックスに関して、アンクルソックスとカーフソックスの組み合わせで出場する選手が増えています。また、ヘッドカバーの着用も一部見られますので、下記を注意しチェックしてください。

ソックスの注意点



※注意点

- カーフソックスをソックスのメインの色とする
- (緩和)アンクルソックスはメインと同色でなくても良いが、できる限りカーフソックスで覆うこと
- (緩和)テープ・バンドはメインと同色でなくても良いが、チームで統一すること

ヘアバンド等の注意点



※注意点

- ヘッドカバーは黒またはシャツの主たる色と同じである（競技規則第4条4）。➡ ヘアバンド等も同様の考え方を適用する。
- 競技者の用具として見苦しくない外見である（競技規則第4条4） ➡ 単色でワンポイントのロゴまでOKとする。

※基本は黒を採用いただきたい

※ヘッドカバー：主にイスラム圏で使用されるヒジャブを指す

危険な用具や装身具について

競技規則第4条1にある通り、危険な用具や装身具の着用は禁止されています。特に爪の扱いがここ最近曖昧になっていますので、下記のように江東区チャンピオンズリーグではガイドラインとして規定します。

- 爪のチェックという形ではなく、用具チェックの一環で、異様に長い爪や、付け爪などが認められるかチェックする。（「爪のチェックをします」、とはあえて言う必要はない。）
- 爪が異様に長く、危険であると主審が判断した場合、認められていない危険なものとして外す（爪を切る）

その他のチェック注意点

- 金属製のヘアピン等はNG
- ヘッドギア、フェイスマスク、膝・肘のプロテクターなど危険でない保護用具はOK（ただし色は黒）
- ランニングシューズ（運動靴）でも用具として問題はない
- リストバンドはNG（装身具としての扱い）