

サッカーをはじめたおんなのこへ

ボールがあれば、ワクワクできる。

れんしゅう
練習したら、うまくなる。

なかま
仲間がふえれば、ゲームができる。

す
サッカーが好きなおんなのこ、あつまろう！



保護者の皆様へ

日本サッカー協会（JFA）は「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る発達と社会の発展に貢献する」という理念の実現を目指し、グラスルーツスポーツの推進活動に取り組んでいます。キッズ年代（6～10歳）や4種年代（小学生）では男女が同じカテゴリーの中でサッカーをすることも多く、この年代の大会やイベントでは人数は男子選手よりは少ないものの女子選手がいるのが当たり前になりつつあります。

女性がサッカーをするときには、「女子」というカテゴリーの中で、キッズ年代、4種年代（小学生）、3種年代（中学生）、2種年代（高校生）、1種年代（大人）というように様々な年代の女性が活動しています。

このリーフレットでは、北海道でどのような形で女性がサッカーをしているかを年代ごとにお知らせしています。「女の子がサッカーをしたい」「女子がサッカーをすることができる環境を提供したい人」「大人の女性がサッカーをしたい」といったニーズに応える一助になれば幸いです。

公益財団法人 北海道サッカー協会
女子委員長 中川 綾子



MESSAGE :

ACCESS



公益財団法人北海道サッカー協会
☎ 011-825-1100



JFA Passport

あなたのサッカーへの関わり方に合わせて、
あなたに合った、ニュース、動画、お知らせ等を閲覧できる、
JFAが提供するサービスを総合的に利用できるアプリ

発行日：2025年3月

発行：公益財団法人 北海道サッカー協会
監修：公益財団法人 北海道サッカー協会
女子委員会

協力：公益財団法人 北海道サッカー協会
技術委員会・キッズ委員会

女子サッカー普及コーディネーター 北海道各ブロック担当

おんなの子のための サッカーガイド めざせ！なでしこジャパン！



公益財団法人
北海道サッカー協会

しょうがくせい
小学生 になったら

だんし
男子と**いっしょ**の**チーム**で**トレーニング**！

地域の少年団やクラブチームでは、男女一緒にチームが構成されており、各種の大会に参加しています。なでしこジャパンで活躍する熊谷選手も、地域の少年団で男子と一緒に活動していました。小学生年代から、将来のレベルアップにつながる土台ができあがっています。



じょし れんしゅうかい
女子だけの**練習会**や**チーム**、**たいかい**
大会もあるよ

各地域で、女子だけで参加できるサッカースクールや練習会も開催されていますし、女子だけで活動しているチームもあります。2011年W杯でのなでしこジャパン優勝に貢献した熊谷選手・高瀬選手の名前を冠した「U-12ガールズゲーム北海道 熊谷・高瀬杯ガールズゲーム」など、女子選手だけの大会も開催されています。また、各地区のサッカー協会が主催するトレセン活動（選抜選手の練習会）では、優秀な指導者のもと、広く選手を募って、レベルアップをはかっており、各地区の選手同士の大会も開催されています。保護者の皆さんの中から、指導資格を取得される方もいらっしゃいます。

なでしこひろばに**さんか**参加しよう！



すべての女性が気軽にサッカーを楽しんでいただけるようJFAに認定された各地域の団体が運営しています。

じょし しら
女子サッカーの**こと**を**しら**調べてみよう！



右のQRコードから北海道内の女子チーム一覧や各種発行物にアクセスできますので、ぜひご覧ください。

女子委員会からのお知らせを是非ご覧ください

道内の各地区にサッカー協会があり、各種イベントを開催しています。北海道サッカー協会からも、各地の情報をお知らせしますので、お気軽にご連絡ください。 ☎ 011-825-1100

ちゅうがくせい
中学生 になったら

じょし
女子の**チーム**には**いろいろ**！

ちゅうがくせい
中学生サッカーに**ステップアップ**！

小学生と中学生と一緒に参加できる「ステップアップフェスティバル」を道内各地で開催します。中学生になっても安心してサッカーを続けられるよう、中学生の女子サッカーのチームを知る機会になります。

じょし じょし たいかい
女子だけの**チーム**、**女子**だけの**大会**がたくさん！

中学生から入れる女子チームは年々増えてきています。道内では中学生（U-15年代*15歳以下）の「JFA U-15女子サッカーリーグ」、全国大会につながる大会が開催されています。また、大人と一緒に参加できる大会もあり、北海道の女子トップリーグである「北海道女子サッカーリーグ」でも中学生が活躍しています。



ぜんこく こ れんしゅうかい
全国の**じょうず**な**女子**と**いっしょ**に**練習**できるかも！

道内・各地区で、チームの垣根をこえた選抜選手の練習会が行われており、レベルアップをはかっています。JFAエリートプログラムに推薦されると、全国各地の優秀な選手と一緒にトレーニングできます。

だんし
男子と**いっしょ**の**チーム**にも**はいれる**よ

小学生年代と同様に、男子選手が所属する中学校の部活動やクラブチームでプレーすることもできます。

おとな になったら

WEリーグ・なでしこリーグの**せんしゅ**選手を**めざそう**！なでしこジャパンを**めざそう**！

プロリーグである「WEリーグ」やアマチュア最高峰の「なでしこリーグ」には、北海道出身の選手が数多く活躍しています。WEリーグ最初のゴールを決めたのは、北見市出身の高瀬選手（INAC神戸）でした。そして、なでしこジャパンで活躍する熊谷選手は、札幌市出身です。

ずっとサッカーを**たのしむ**・**レベルアップ**する

高校卒業後の優秀な選手が集まる大学チームや道内各地に大人が楽しめるクラブチームがあります。O-30（*30歳以上）の大会や、中学生から幅広い世代が参加している8人制の「エイトリグ」や「道新カップ」大会も開催されています。男性のシニア世代の大会に出場する選手もいます。サッカーを通じて知り合った大切な仲間とずっと一緒にサッカーを楽しめます。



こうこうせい
高校生 になったら

がっこう
学校の**チーム**にも**はいれる**し、**おとな**と**いっしょ**の**チーム**にも**はいれる**よ

こくみん たいかい
国民スポーツ**大会**を**めざそう**

2022年から、国民スポーツ大会（旧「国体」）種目に少年女子（U-16*16歳以下）が加わりました。北海道を代表する選手たちが、一流の指導者のもとでトレーニングを積んで国体で戦います。

こうこう ぶかつ ぜんこく
高校の**部活**で**全国**を**めざそう**

高校の女子サッカー部には、夏の総合体育大会と冬の高校選手権という目標とする二つの全国大会があり、道内の高校生たちも切磋琢磨しています。寮のある強豪校もあります。



まちの**クラブ**で**つよくなる**

民間等のクラブチームでは、様々な年代の選手とトレーニングを積み、レベルアップすることもできます。高校の女子サッカー部と18歳以下のクラブチームが対戦できるU-18女子リーグもあります。

しんぱんいん かつやく
審判員として**活躍**する人も**いる**よ

将来、審判員としての活動を目指す中学生や高校生もいます。サッカー協会では、中高校生の審判員（ユース審判員）の育成もバックアップしています。国際審判員として活躍された大岩真由美さんや手代木直美さんは北海道出身です。

みんなを**おうえん**応援してくれる
おとなが**いっぱい**！

コーチは**みんな**のために**べんきょう**勉強しているよ

サッカー競技の指導者資格は、地域クラブのコーチから日本代表監督まで、同じ考え方に基づいてプログラムされています。「プレーヤーズファースト」の精神に立って選手を育成するために、指導者たちは常に研鑽をつんでいます。

たくさんの**大会**を**みんな**で**つくって**いるよ

よりよい環境でプレーできるよう、年代別にリーグ戦形式の大会を運営しています。スタッフのほとんどがボランティアですが、知恵をしばって大会をつくりあげています。運営スタッフとして、多くの女性が携わり、サッカーを通じて女性が活躍する社会を目指しています。