

# サッカー用語集

平成 22 年

長野 FC

## ア

### アイコンタクト (eye-contact)

ボールを保持しているプレーヤーとパスを受ける味方プレーヤーが目を合わせること。練習を積んでいると目を合わせることでタイミングがはかれ、パスのコースを予測できる。

### アウトサイドキック (outside-kick)

「足首の外側」で蹴るキック。比較的近くにシュート、パス、クリアする時に使う。

### アウトフロントキック (outfront-kick)

「足の外側の甲」で蹴るキック。カーブをかけて、強くまたは比較的遠くにシュート、パス、クリアする時に使う。

### あがる (上がる)

ミッドフィルダーやディフェンダーが攻撃に参加すること。

守備から攻撃に移る時にプレーヤーが自陣ゴールから離れること。ディフェンダーに対して「上がれ!」のように使う。

### あげる (上げる)

攻撃においてゴール前などの中央にボールをフィードすること。「センターリングを上げる」のように使う。「入れる」とも言う。

守備においてディフェンスラインをハーフウェーラインに近づけること。「守備ラインを上げる」のように使う。

### アシスト (assist)

味方が得点できるようにパスを出すこと、または出したプレーヤー。

### あたる (当たる)

ボールを持っている相手プレーヤーにショルダーチャージやタックルで当たること。チェックとかチャレンジとも言う。むやみに1対1で当たるのではなく、後方にカバーをするプレーヤーがいるとよい。

### アドバンテージ (advantage)

反則があった場合に、反則された方が有利にゲームを進めていると主審が判断した時、ゲームを止めずに続けること。

## イ

### イエローカード (yellow card)

主審が試合中に「警告」を示すための黄色いカード。

危険なプレーや反スポーツ的行為をしたと判断される以下の反則に対して使われる。

このような反則をしたプレーヤーに対し、主審はイエローカードを提示し、警告を与える。

警告2回 (イエローカード2枚) でレッドカードが使われ「退場」になる。

#### 警告となる反則

1. 反スポーツ的な行為をした時





### オープンスペース (open space)

相手プレイヤーのいない空いている領域。

ここにパスを出すと相手守備陣を崩しチャンスを作ることができる。

### オブストラクション (obstruction)

直接ボールにプレーしないで相手を妨害する行為。ルール改訂で「オブストラクション」という用語は使われなくなり、「インピード (impedes the progress of an opponent)」という表現に変わった。

間接フリーキックが相手に与えられる。

### オンサイド (on side)

「オフサイドの反則」を取られない位置。

## カ

### カウンター攻撃 (counter-attack)

自陣での守備でボールを相手から奪い、縦パスやスルーパスを用いた速攻による逆襲、反撃。カウンターアタックとも言う。

### かこむ (囲む)

相手プレイヤーがパスをするところを探しているような時に、3～4人で囲むこと。囲むことによりパスを出せなくし、相手プレイヤーからボールを奪う戦術。

### かたまる (固まる)

ボールの近くに多くのプレイヤーが集まってしまう状態。小学校低学年ではボールのある所に敵・味方とも大勢集まってラグビーのようになる。固まらないで人のいない所に散らばると得をすることをアドバイスし、オープンスペースの使い方を指導する。

### カバー (cover)

パスやシュートを出されやすい地域、味方プレイヤーの背後や移動した後の地域を注意して守ること。味方プレイヤーが相手プレイヤーのボールを奪うためにチャージやタックルをする時に、こぼれ球を奪ったり、抜かれた場合に備えること。

### 壁パス

壁に当てて跳ね返ってくるパスのように、パスを送った味方から素早くパスを返してもらうこと。またそのパスを第3の味方に即座にパスすること。

ポストプレー、ワンツースリターンとも言う。

### 間接フリーキック (indirect free kick)

反則をされた側が与えられるフリーキックの一つ。キックされたボールが一度キッカー以外のプレイヤーに触れてからでないと、ゴールに入っても得点にならないフリーキック。

## キ

### キッキング (kicking)

相手プレーヤーを蹴る、または蹴ろうとする反則。直接フリーキックが相手に与えられる。

### キックオフ (kick-off)

ゲームの開始や再開の時にセンターマークで行うキックのこと。

ファーストタッチは相手陣側の前方に移動しなければならない。

### キックミス (kick-miss)

キックを失敗すること。ボールを当てる足の位置・固定、脚の振り、立ち足の位置・柔軟性、体の向き・体勢、インパクトの習慣の目線などが悪いとキックミスとなる。子供の欠点を矯正する必要がある。

### キーパーチャージ (keeper charge)

ゴールキーパーに対する不正なチャージ。

相手チームのゴールキーパーに接触した場合、ほとんどこの反則を取られていたが、ルール改訂で他のファウルチャージに含まれ、今は削除されている。

### キープ (keep)

ボールを保持し、相手プレーヤーから奪われないようにすること。またはボールを保持し、味方プレーヤーが次の展開に移れるように時間を稼ぐこと。ボールを奪われないようにするには相手プレーヤーとボールの間に体を入れてスクリーニング（スクリーンプレー）するとよい。

### ぎゃく (逆)

相手ゴールに向かってボールのあるサイドとは反対側のこと。逆サイドにボールをパスすることを「逆にふる（振る）」「サイドチェンジ」と言う。通常、ボールが無いサイドは守りが手薄になっているので、スムーズに攻めあがることができる。

## ク

### クッションコントロール (cussion control)

浮いたボールをコントロールする。ボールの勢いを殺してその場に止めたり、方向を変えて持ち出したりする。「ウェッジコントロール」の対語。

### クリア (clear)

危険な味方ゴール前のボールを、タッチラインの外などの安全な地域に蹴り出すこと。前方の味方にパスできるとよい。

### クロス (cross)

フィールドの左右の中盤からゴール前やペナルティエリア内を狙ってロングキックをすること。フィールドを斜めに横切る（クロスする）センターリング。

### クロスバー (crossbar)

ゴールを作っている3本の柱のうち地面と平行な棒。











## スリーB (three B)

サッカーにおいて最も重要な3要素。

- ・ Brain (ブレイン：頭脳)
- ・ Body Balance (ボディバランス)
- ・ Ball Control (ボールコントロール)

## スリースピード (three speed)

サッカーにおいて最も重要なスピードの3要素。

- ・ Ball Speed (ボールの速さ)
- ・ Running Speed (走る速さ)
- ・ Thinking Speed (判断の速さ)

## スルーパス (through-pass)

相手ディフェンダーの間をすり抜けるパス。

このパスが通れば決定的なチャンスが生まれる可能性が高くなる。

## スローイン (throw-in)

ボールがタッチラインを越えた時、最後にボールに触ったプレーヤーの相手チームに与えられるゲームの再開方法。ボールがフィールドに入った瞬間にインプレーとなる。

両手でボールをつかみ、頭の後方から頭上を通して、フィールドに体の正面から投げ込む。両足が地面から離れてはならない。

いずれかの違反をするとファウルスローとなる。

# セ

## セットプレー (set play)

スローイン、コーナーキック、フリーキックなど止まったボールからプレーを再開すること。

## セーブ (save)

ゴールキーパーが横や斜め前などに飛び、倒れながらボールをつかむ技術。セービングとも言う。

## せる (競る)

相手プレーヤーとボールを奪い合う、またはヘディングする時に落下点をめぐって競り合うこと。

ボールウォッチャーになってしまい、競ることを忘れる子供が時折見られる。サッカーはボールを奪い合うゲームの一つであり、積極的に競ることにチャレンジさせたい。

## 線審 (lines man)

副審のこと。「ラインズマン」とも呼んだが、ルール改訂で呼称変更された。

## センターバック (center back) : CB

中央のディフェンダー。スイーパー、ストッパー、リベロなどはセンターバック。

## センターフォワード (center forward) : CF

中央のフォワード。ストライカー、ゴールゲッターが多い。







### トラップ (trap)

トラッピング。転がってきたり、飛んできたボールを止めてコントロールすること。これに対し、浮いたボールの勢いを殺してその場に止めたり、方向を変えて持ち出したりをすることをストッピング（単にストップ）と言う。

### トリッピング (tripping)

足を使ったり、相手の前や後で身をかがめたりして相手プレイヤーを引っかけて倒す、または倒そうとする反則。

直接フリーキックが相手に与えられる。

### ドリブル (dribble)

ボールを足で運ぶこと。通常は足元でボールを扱うが、軽く蹴って走る時には「ラン・ウィズ・ザ・ボール」と言う。

### ドロー (draw)

試合を引き分けること。

### ドロップキック (drop-kick)

地面に落ちてはね返った瞬間のボールのキック。ハーフボレーキックとも言う。浮き球を直接蹴ることをボレーキックと言う。

### ドロップボール (drop-ball)

ボールがインプレーの時に、得点・反則などの他に競技規則に規定されていない理由によって必要が生じた一時的停止の後に試合を再開する方法。

プレーを停止した時にボールがあった地点で主審はボールをドロップする。ボールが地面に触れてからプレイヤーがボールに触れた時にインプレーになる。

---







### ファーポスト (far-post)

サイドアタックにおいてボールに遠い側のポスト。ファーポストにセンターリングをあげる、と言うように使う。近い側のポストをニアポストと言う。

### ファウルスロー (foul throw)

不正なスローイン。同じ位置から相手チームがスローインし再開する。

ファウルスローの例

- ・ 投げた後に足が上がっている (地面から離れている。ジャンプしてはいけない)
- ・ ラインを踏み越している
- ・ 体の向きと違った方向に投げている
- ・ ボールが頭上を通過していない (ボールを首の後ろから前に投げるのが正しい)

### ファウルチャージ (foul charge)

相手プレーヤーに対して乱暴な、または危険なチャージをした反則。不正なチャージの総称。直接フリーキックが相手に与えられる。

### ファンブル (fumble)

ゴールキーパー (GK) がボールをお手玉し、ボールを取りこぼすこと。相手に得点される致命的なミスになりやすいので、無理にキャッチするよりもパンチングした方が良い場合もある。

### フィード (feed)

パスを出すこと。センタリング、クロス、縦パス、スルーパスなどを味方プレーヤーに送ること。

### フィニッシュ (finish)

センタリングやスルーパスから最終的にゴールにシュートし得点すること。

### フィールド (field)

サッカーの試合を行うコート。ピッチとも言う。

主なフィールドの部位 (Field Marking)

- ・ クロスバー (crossbar) : ゴールのゴールポストの頂点を結ぶ水平な部分。
- ・ コーナーアーク (corner arc) : コーナーフラッグポストから半径 1 m の四分円。通称コーナーエリアとも言う。
- ・ コーナーフラッグポスト (corner flagpost) : フィールドの 4 隅に立てるフラッグを付けたポスト。
- ・ ゴール (goal) : ゴールラインの中央に、コーナーフラッグポストから等距離に垂直に立てられた 2 本のポストと、その頂点を結ぶ水平なクロスバーとからなる。色は白でなければならない。
- ・ ゴールエリア (goal area) : ゴールキックをする時にボールをエリア。
- ・ ゴールポスト (goalpost) : 地面に垂直に立てられたゴールのポスト (柱)
- ・ ゴールライン (goal line) : フィールドの短い方の 2 本の境界線。
- ・ センターサークル (center circle) : センターマークを中心とする半径 9.15 m (10 ヤード) のサークル。
- ・ センターマーク (center mark) : ハーフウェーラインの中央のマーク。
- ・ タッチライン (touch line) : フィールドの長い方の 2 本の境界線。





ボールウォッチャー (ball-watcher)

ゲーム中にボールを持っているプレーヤー以外が、ボールに集中するあまりに立って見入ってしまう悪い状態。

ホールディング (holding)

手を使って相手プレーヤーを押さえる反則。直接フリーキックが相手に与えられる。

ボールリフティング (ball-lifting)

ボールを足、もも、頭などで地面に落さないようにする技術。足で扱う時には、ボールを「蹴上げる」と言うよりも、「引き上げる」「押し上げる」感覚が大切。

正確にボールにあてることと、集中力・持続力を付けることができる。

ボレーキック (volley kick)

浮き球を直接蹴ること。フロントボレー：体の正面でのボレー、サイドボレー：体の横でのボレー、ジャンプボレー：ジャンプして体を空中に浮かせてのボレー、オーバーヘッドボレー（オーバーヘッドキック）：足を頭越しに蹴り上げてのボレーなどがある。バウンドした直後に蹴ることをハーフボレーキック、あるいはドロップキックと言う。

## マ

マーク (mark)

フォワードやミッドフィルダーなどの相手攻撃プレーヤーの側に付いて守備をすること。マン・ツー・マンでマークすることもある。

マノン (man-on)

プレーヤーがパスを受ける際、相手にマークされている状態。

味方プレーヤーに声をかけて相手の状態を教えるコーチングに使う言葉。

「相手が来ている！」の英語で「Man on!」（『マノン』と発音する）からきた言葉。

マンツーマン (man to man)

1人の選手が相手1人をぴったりマークする守備方法。「ゾーンディフェンス」の対語。

## ミ

ミスパス (missed pass)

失敗したパス。キックの精度だけでなくコース、強さ、高さ、スピード、タイミングが受け手と合わないと失敗する。

ミッドフィルダー (midfielder) : MF

フォワードとディフェンダーの中間のポジション。両ポジションのつなぎ役で攻撃と守備の両方に関わるハーフ。

特に守備重視のミッドフィルダーを守備的ミッドフィルダー、ディフェンシブハーフ (DH) と呼び、攻撃重視のミッドフィルダーを攻撃的ミッドフィルダー、オフエンシブハーフ (OH) と呼ぶ。ボランチも守備的ミッドフィルダーの分類に入る。

## ミドルレンジ (middle range)

センターサークルからペナルティアーク付近までの中盤。ミドルレンジからのシュートはロングシュートである。

---

## モ

### もちすぎ (持ち過ぎ)

ドリブルなどでボールを保持しすぎ、シュートやパスの機会を失うこと。あまり持ち過ぎると、味方プレーヤーと協力できずチャンスを潰してしまう。

### もつ (持つ)

ドリブルなどでボールを保持すること。キープすること。

### もどす (戻す)

バックパスをすること。相手守備態勢が整っている時に一旦後方の味方プレーヤーにバックパスして、サイドチェンジ、センタリングや縦パスなど別の攻撃を仕掛ける。

### もどる (戻る)

ミッドフィルダーやディフェンダーが守備に戻ることに。

攻撃から守備に移る時にプレーヤーが自陣ゴール方向に戻ることに。ディフェンダーやミッドフィルダーに対して「戻れ!」のように使う。「下がる」「引く」とも言う。

---

## ヨ

### 用具

プレーヤーが身につけなければならない基本的な用具を競技規則で定めている。

- ・ ジャージまたはシャツ : a jersey or shirt
- ・ ショーツ : shorts
- ・ ストッキング : stockings
- ・ すね当て (シンガード) : shinguards
- ・ 靴 (スパイク、シューズ) : footwear

※ サーマル・アンダーショーツを着用する場合には、ショーツの主な色と同色とする。

### 横パス

攻める方向、つまり相手陣に向かって左右の横方向に出すパス。これに対して、前方に出すパスを「縦パス」と言う。

### 予備審判 (fourth official)

第4の審判員。国際試合などの大きなトーナメントおよび競技会では予備審判が1人待機する。

主審や副審が審判を続行できない場合に代わりに主審や副審となる。

また、試合中に主審や副審に見えていない場所での悪質な反則などを、ハーフタイムに知らせることもある。

予備審判の役割と任務は国際評議会 (International F. A. Board) で承認されたガイドラインに従う。

## ラ

### ライナー (liner)

弾道が低く、速いキック、パス、センタリング、クロス。これに対して、高目のボールはロビング。

### ラインズマン (linesman)

線審のこと。ルール改訂で副審に変わった。

### ラインズマン・フラグ (linesman flag)

ラインズマンが持つフラグ（旗）。スローインのチーム、オフサイドの反則、ゴールキックかコーナーキックか、ゴールインなどの時にフラグを使って方向・位置などを示す。

### ラストパス (last pass)

フィニッシュのシュートにつながる最終的なパス。

### ラダー (ladder)

縄梯子（はしご）。ステップ練習に使用する。幅・間隔とも40cmくらいでよい。

---

## リ

### リターンパス (return pass)

パスを出した選手に、それを受けた選手が返す・戻すパス。ワンツースリターン、壁パス。

### リベロ (libero)

スイーパーの中でも、守備だけでなく、チャンスの時には攻撃にも参加するセンターバック。イタリア語の「自由」。

### 両足タックル

両足を揃えてのスライディングタックル。デンジャラスプレーで反則になることが多い危険なタックル。

---

## ル

### ループシュート (loop shoot)

フワリとボールを浮かせゴールキーパーの頭を越えて狙うシュートのこと。

ボールが弧（ループ）を描くことからこの名前がついた。

ゴールキーパーが前に飛び出している時に有効なシュート。

---

## レ

### レッドカード (red card)

主審が試合中に「退場」を示すためのカード。

イエローカードよりも悪質な危険行為や反スポーツ的行為をしたと判断される以下の反則に対して提示される。このような行為を犯したプレーヤーに対し、主審はレッドカードを提示し「退場」を命じる。

## 退場となる反則

1. 著しく不正な行為をすること
2. 乱暴な行為をすること
3. 相手のプレーヤーにつばを吐きかけること
4. ゴールキーパー以外のプレーヤーが手を使って決定的なゴールを阻止すること
5. 相手プレーヤーの決定的なゴールを不正な手段で阻止すること
6. 攻撃的、侮辱的な発言をする
7. 同じ試合の中で2つ目の警告を受ける

## レフリー (referee)

主審のこと。

---

## ロ

### ロスタイム (loss time)

試合中、ケガの処置や交代などに費やすに時間は主審が時計を止め、掲示板などにある時計がタイムアウトになっても、主審の時計がタイムアウトになるまで試合が続行される間の時間。

最近の公式戦などでは後半のロスタイムを表示するようになった。インジュリータイム (injury time) とも言う。

### ロビング (lobing)

弾道が高いキック、パス、センタリング、クロス。これに対して、低く速いのボールはライナー。

### ロングスロー (long throw)

飛距離の長いスローイン。相手ゴール前へのロングスローはコーナーキックに匹敵する。

### ロングパス (long pass)

飛距離の長いパス。縦パスやクロスに使う。

---

## ワ

### ワンサイドカット

ディフェンダーを中心とする守備において、ボールを持っている攻撃側選手のパスのコースを一方向 (ワンサイド) に限定する守備方法。

### ワンタッチ (one-touch control)

1回のタッチでボールを処理すること。

### ワンタッチパス

トラップ (ストップ) せずに直接パスすること。ダイレクトパス。

### ワンタッチコントロール

ボールを受ける際に、ファーストタッチつまり1回のタッチで次のプレーに移れる位置にボールをコントロール (トラップ、ストップ) すること。