少年サッカーの試合時間：規則と大会要項の一覧

JFAの規則とガイドライン、各地の大会要項、全日本U-12、暑さ対策。2026年11月現在、出典は記事に載っています。

この資料はareacopa.comが提供しています。

日本：学年別の試合時間（JFA）

U-12はJFA「8人制サッカー競技規則」、小学4年生まではJFAスモールサイドゲーム ガイドライン（2022年、規則ではなく推奨）。全日本U-12サッカー選手権大会は40分（20-5-20）です。

学年・年代	形式	試合時間	1日の出場時間の目安	延長戦・PK戦
幼児	3対3（GKなし）	5分×2	記載なし	記載なし
小学1・2年生（U-8）	4対4（GKなし）	5分×2	40分まで	記載なし
小学3・4年生（U-10）	5対5（GKあり）	7分×2	60分まで	記載なし
小学5・6年生（U-12）	8人制	前後半15〜20分（標準）。全日本U-12は40分	1日2試合なら15分×2、1人45分まで	延長戦は前後半5分以内、PK戦は3人ずつ
中学生年代（U-14・U-15）	11人制	大会要項で確認	大会要項で確認	11人制の規則では延長戦は前後半15分以内
高校生年代（U-16〜U-19）	11人制	大会要項で確認（規則の標準は前後半45分）	大会要項で確認	11人制の規則では延長戦は前後半15分以内

日本：1日の上限（JFA）

スモールサイドゲーム ガイドラインと大会ガイドラインの目安です。1日の試合数と試合の間の最低休憩時間の数字は、JFAは示していません。

学年・年代	1試合の時間	1日の上限
幼児	5分×2	記載なし
小学1・2年生（U-8）	5分×2	出場40分まで
小学3・4年生（U-10）	7分×2	出場60分まで
小学5・6年生（U-12）	前後半15〜20分。1日2試合なら15分×2	1人の出場45分まで
中学生年代（U-14・U-15）	大会要項で確認（規則の標準は前後半45分）	大会要項で確認
U-16・U-17	大会要項で確認（規則の標準は前後半45分）	大会要項で確認
高校生年代（U-18・U-19）	大会要項で確認（規則の標準は前後半45分）	大会要項で確認

日本：大会要項に書かれた試合時間の例

どれもその大会の数字で、都道府県全体の決まりとは限りません。「20-5-20」は前半20分、ハーフタイム5分、後半20分です。大会要項は競技規則より優先されるので、出場する大会の最新の要項で確かめてください。

例（協会・大会、年度）	学年	試合時間	ハーフタイム	延長戦・PK戦
福井県（JFA U-12福井県サッカーリーグ、2026）	U-12・U-10	U-12は40分（20-5-20）、U-10は30分（15-5-15）	5分	要項に記載なし
東京都（東京都U-12サッカーリーグ、2026）	U-12	40分（前後半各20分）	原則5分	要項に記載なし
青森県（JFA U-12サッカーリーグ、2025）	U-12	40分（前後半20分）	10分	要項に記載なし
鳥取県（JFA U-12サッカーリーグ、2025）	U-12	40分（前後半各20分）	原則10分	同点は3人制PK戦。勝点は勝3、PK勝2、PK負1、負0
愛媛県（JFA全日本U-12サッカー選手権大会 愛媛県大会、2025）	U-12	40分（前後半20分）	要項に記載なし	同点は10分の延長戦、決しなければ3人のPK方式
新潟県（Honda Cars杯 新潟県U-11サッカー大会、2024）	U-11	30分（前後半15分）	5分	同点はPK方式。決勝だけ10分（5分ハーフ）の延長戦のあとPK方式
大阪府（小学生大会U-11 大阪市地区予選、2025-26）	U-11	40分（20-5-20）	5分	決勝トーナメントの同点は3人制のPK戦（以降はサドンデス）
大阪府（4種リーグU10、2026）	U-10	30分（15-5-15）	5分	要項に記載なし
札幌地区（岩内町長杯 U-10 札幌地区予選、2026）	U-10	前後半12分	3分	トーナメントの同点は3名ずつのPK戦。代表決定戦は6分（3分-3分）の延長戦のあとPK戦
札幌地区（道民共済カップ U-9、2025）	U-9	10分間程度（参加チーム数で変更あり）	要項に記載なし	要項に記載なし
文京区（文京区少年サッカー大会、2026）	小学1〜6年生	1・2年生は20分（10分ハーフ）、3・4年生は30分（15分ハーフ）、5・6年生は40分（20分ハーフ）	5分	トーナメントの同点は3名のPK方式。決勝だけ10分（5分ハーフ）の延長戦のあとPK方式

全国大会：全日本U-12サッカー選手権大会

1977年に始まったU-12年代の全国大会です。

項目	内容
形式と試合時間	8人制、40分（20-5-20）
参加チーム	48チーム（47都道府県の代表ともう1チーム）
1次ラウンド	4チームずつ12グループの総当たり、1チーム3試合
決勝トーナメント	16チーム（12グループの1位と、2位のうち成績上位の4チーム）
ラウンド16・準々決勝	延長戦なしでPK戦
準決勝・決勝	10分の延長戦のあとにPK戦
3位決定戦	行わない
最大試合数	7試合、試合時間の合計280分

暑い日：WBGTの基準（中学生以下）

JFA「熱中症対策ガイドライン」（2024年5月21日改訂）。JFAの公式戦では義務、それ以外の大会でも準用が求められています。

WBGT・対策	内容
25以上28未満	身体の冷却と日よけなどの対策に加え、クーリングブレークまたは飲水タイム
28以上31未満	同じ対策に加え、クーリングブレーク
31以上	試合を中止、中断または延期
クーリングブレーク	前後半に1回ずつ、それぞれの3分の2が過ぎたころに3分間。試合は約6分長くなります
飲水タイム	前後半の半分ごろに30秒から1分程度。戦術的な指示はできません