

ユニフォームカラーと視認性への取り組み



公益社団法人 日本プロサッカーリーグ
協力: NPO法人カラーユニバーサルデザイン機構

2026 年 2 月



サッカーにおけるユニフォームカラーの重要性

サッカーにおいて、ユニフォームカラーはさまざまな役割を果たしています。

チームの識別はもちろん、競技の公平性、ブランド訴求など、それは多岐にわたり、

各立場において多くのメリットがあります。

選手にとっては自チームと相手チームを瞬時に識別する際に、ユニフォームカラーは大きな助けとなります。

観客もユニフォームカラーを頼りに試合を楽しむことができます。

子どもや高齢者にも容易に見分けられることから、識別手法として有効です。



それぞれの立場におけるメリット

選手



視認性の向上により、パフォーマンスが向上する。
自チームと相手チームの識別が容易になる。
味方と相手を瞬時に識別できるカラーの選定が重要である。

審判



視認性の向上により、判定の精度が高まる。

観客



遠くからでも識別しやすい色の採用により、
チームの識別が容易になる。
視認性の向上により試合の展開を把握しやすくなり、
スタジアム及びテレビ中継や配信での観戦環境が良好になる。





色の組み合わせによる影響(1)

相手チームとの色の組み合わせによって、視認性が低下することも

ユニフォームカラーには多くのメリットがありますが、
似通った色合いの組み合わせでは視認性が低下し、
チームの識別が困難になる場合があります。
特に相手チーム同士のユニフォームの色が近いと、
選手、審判、観客、視聴者すべての立場で支障が生じます。

それぞれの立場におけるデメリット

選手



自チームと相手チームの視認性が低下し、
プレーの精度やパフォーマンスに影響が出る。
瞬時の判断が難しくなり、パスミスなどの
プレーエラーにつながる可能性がある。

審判



判定の正確性が損なわれる恐れがある。

観客



試合展開の把握が難しくなり、
観戦の楽しみが損なわれる。

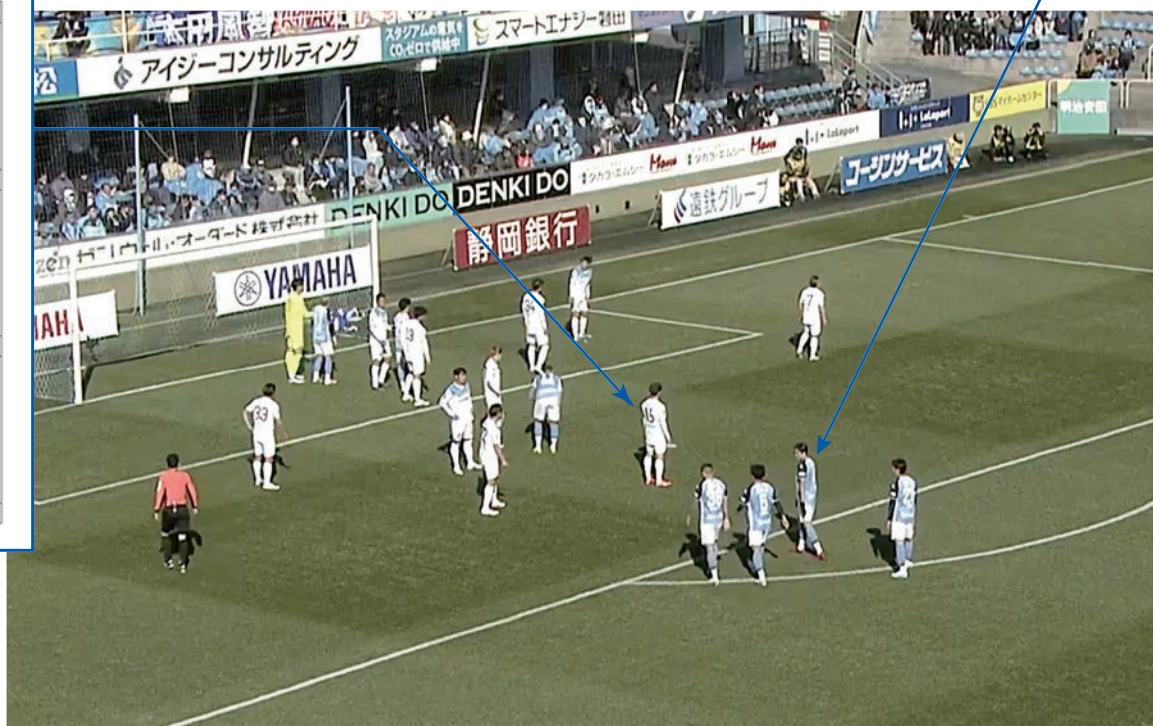




色の組み合わせによる影響(2)

現状では、水色 × 白は識別が難しいケースが多い

FPの2ndユニフォームに白を採用するため、状況によっては視認性が劣るケースがあります。
特に現状では、「水色 × 白」の組み合わせは識別が困難になることが多く、
選手、審判、観客、視聴者いずれにとっても支障をきたす可能性があります。





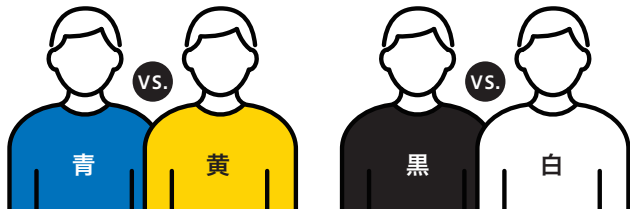
ユニフォームの色について考えるべきこと

対戦チームとの色の組み合わせについて

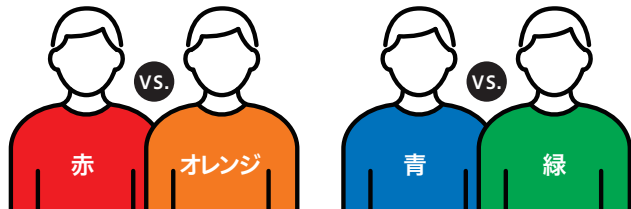
ユニフォームの色の選定においては、避けるべき組み合わせがいくつか存在します。
視認性を高めるためにも、対戦チーム同士の色のコントラストが重要です。

適切な色の
組み合わせと、
避けるべきケース

良い例
コントラストがはっきりしており、識別しやすい組み合わせです。



避けるべき例
類似色であるため、遠目では識別しにくく、視認性が低下します。



一般的に識別しにくいケースも

「青みがかった緑」は人によってはグレーに見えることがあり、チームの識別が困難になる場合があります。
こうした視認性の低下は、瞬時の判断が求められる選手にとっても、試合展開を楽しみたい観客にとっても大きな問題です。
識別が難しい色の組み合わせとしては、以下のような例も挙げられています。

緑

vs.

グレー

オレンジ

vs.

黄緑

赤

vs.

黒

青

vs.

紫

これらは国内外で課題視されており、今後も検討が必要です。
加えて、試合環境(屋外・屋内の違い、照明条件、天候など)によっても色の見え方は大きく変わるため、
それらも考慮したうえでの検証が求められます。

加えて、色に対する弱者が一定数存在することも忘れてならない重要な検討事項です。



色弱の方は、日本全体で約320万人

もっとも一般的な色覚タイプは「C型色覚(Common型/Cipher=0型)」であり、これは緑から赤の色相差に敏感で、色の識別に問題が生じにくい特性を持っています。このタイプは、日本人男性の約95%、女性の99%以上を占めており、いわゆる「多数派の見え方」です。

一方、色弱者には、「**P型**」「**D型**」があり、

日本の場合は男性の約20人に1人、女性の約500人に1人、

日本全体では320万人以上いるとされています。 ※欧米ではP型・D型の割合は男性の8～10%

P型

赤い光を主に感じる錐体が無い、あるいは分光感度がずれており、赤色と緑色、黄色と黄緑色など、きまった色の見分けがつきにくい

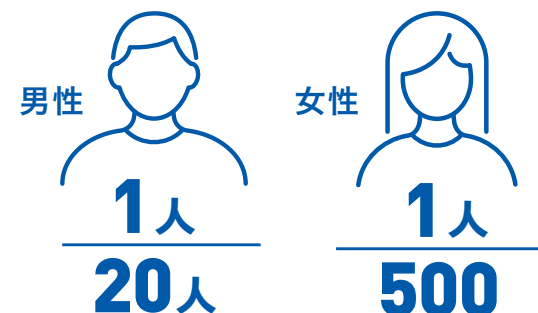
D型

緑の光を主に感じる錐体が無い、あるいは分光感度がずれており、緑色を暗く感じやすく、赤色や黄色などとの識別に困難を感じやすい

いずれの場合も、色の識別に支障をきたします。

一般色覚者	C 型		約 95 %
色覚特性	P 型	強度	約 1.5 %
		弱度	
	D 型	強度	約 3.5 %
		弱度	
	T 型		約 0.0001 %
A 型		約 0.0001 %	

P型 D型の割合



色覚の多様性に対応する「カラーユニバーサルデザイン(CUD)」

こうした色覚の多様性を前提とし、色覚タイプの違いや色の見え方に個人差があることを踏まえ、誰もがスポーツや文化活動を安心・安全に楽しめる社会の実現に向けて、

いま求められているのが、「カラーユニバーサルデザイン(CUD)」という考え方です。

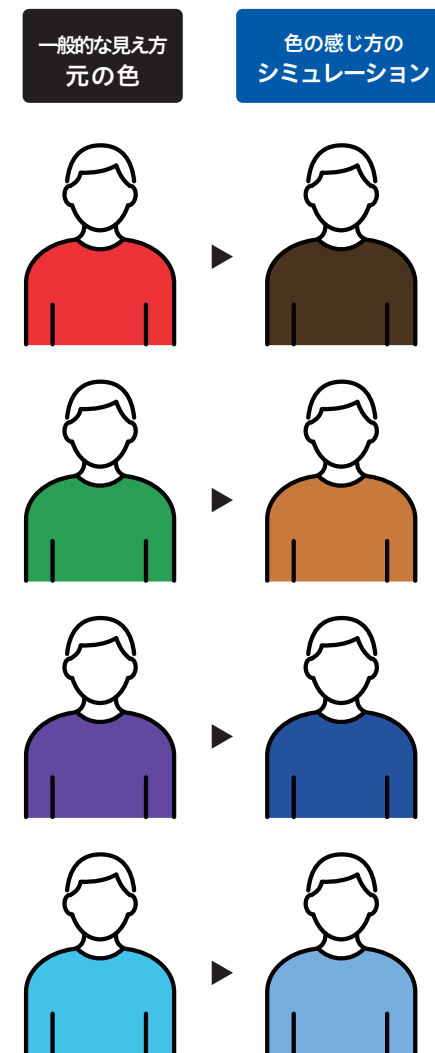
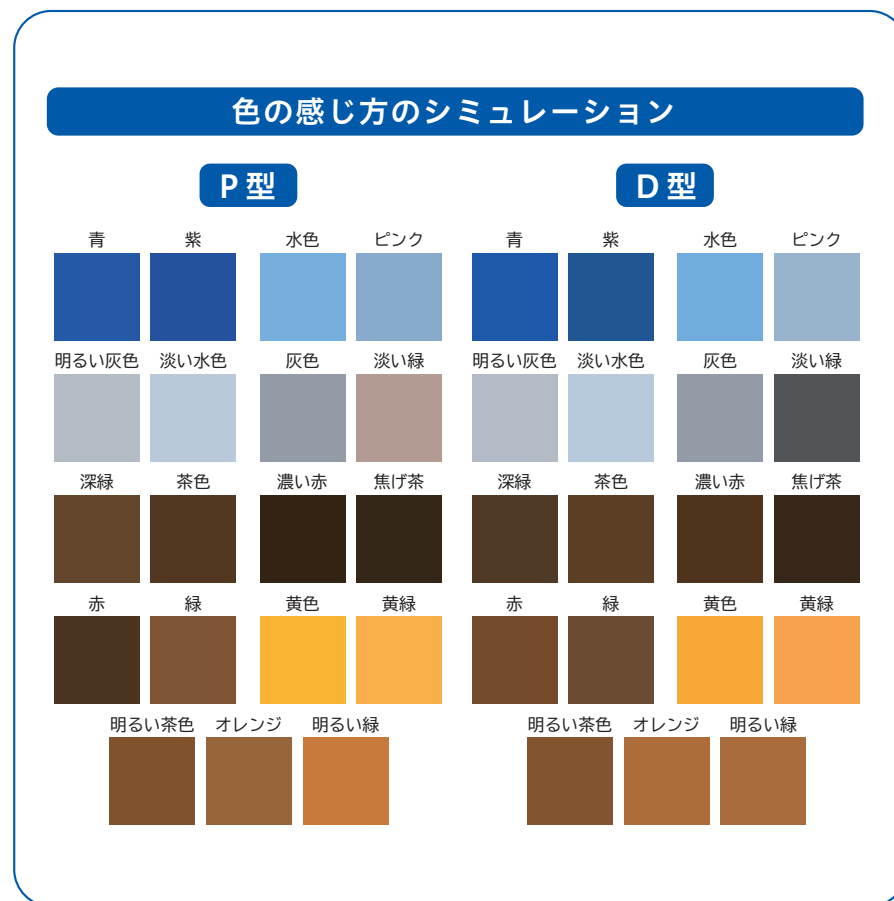
色覚の違いに関係なく、すべての人が等しく情報を受け取り、快適に過ごせる環境をつくるための考え方です。

サッカーというフィールドでも例外ではありません。



色に対する見え方は大きく異なる

色弱者は、以下のように見え方が一般と異なる場合があります。



※シミュレーション画像は、一例であり、見え方を正確に再現したものではありません。



色弱の方の視点でシミュレーションを行ってみると・・・

色弱者の視点でシミュレーションを行うと、同じ色であっても、一般色覚とは大きく異なって見えることがわかります。

元の色



シミュレーション



対戦するFP同士が識別しづらい例

元の色



シミュレーション



対戦するFP同士が識別しづらい例

元の色



シミュレーション



同一チーム内のFPとGKが識別しづらい例

元の色



シミュレーション



FPと相手チームのGKが識別しづらい例

※このシミュレーションでは、<https://asada.website/webCVS/> のアプリを使用しています。

※シミュレーション画像は色弱者の見分けにくさの一例です。これらのユニフォームが必ずしも実際に見分けられないというわけではありません。



子供時代に色弱と認識。元サッカー日本代表 羽生直剛さん

色の濃淡で区別。

アウェイチームは白のユニフォームが多く困難はなかった

子供の頃に受けた色覚検査で、自分が色覚異常であることを認識していました。特に赤、緑、茶色といった色の識別が難しいようです。色の濃淡だけで区別している状態のようですが、プロになってからの試合では、アウェイチームが白のユニフォームを着用していることが多かったため、見分けに困ることはほとんどありませんでした。

練習では苦勞。色の区別がつかない場合は大きなストレスに

一方で、学生時代などには、公式戦の開始直前に監督にユニフォームの色を変えてほしいとお願いしたこともありました。

一番苦勞したのは練習です。千葉や日本代表で指導を受けたオシムさんによる多色ビブスを使ってグルーピングする練習では、千葉時代からの関係もあって世間では「オシムチルドレン」と言われながらも、色の区別がつかない場合は、グルーピングされた人を覚えることで対応していました。そのストレスは、かなり大きかったです。

羽生直剛

はにゅう なおたけ
profile

1979年12月22日生まれ。千葉県立八千代高校から筑波大学へ進学後、2002年にプロデビューすると、千葉、FC東京、甲府で活躍し、数々のタイトル獲得に貢献する。日本代表として数々の国際大会に出場している。現役引退後、2018年からはFC東京の強化部の一員として再びFC東京で力を発揮する。2020年からはクラブナビゲーターに就任し、ビジネスサイドでクラブを支えている。





色弱の方への対応

色弱の方への対応に関しては、選手はもちろん
快適な観戦・プレー環境の提供など、多様な側面を持ちます。

Jリーグ全体で考え検証する

自チームの色使いだけでなく、相手チームも含めたJリーグ全体として、
色弱の方への配慮を検証・改善していくことが、
サッカーの魅力をより多くの人々に届けるために欠かせない取り組みだと考えます。

ユニフォームのカラーは、クラブのアイデンティティとして大切な要素であり、
すでにブランドイメージとして定着しているケースもあるでしょう。

しかしながら、自チームでの1st、2ndユニフォームでのカラー設定や、
相手チームカラーに応じた汎用性、背番号の配色など、
ユニフォームのデザイン工程の際に視認性や
多様な色覚への配慮の観点から再検証を行い、
必要に応じて改良を検討することが重要だと考えます。

