

北海道の 女子チーム一覧

2025.7

道東ブロック

[釧路地区]

釧路リベラルティ

[十勝地区]

ROCCAFORTE TOKACHI

十勝F Sリトルガールズ

十勝F Sリトルガールズ U-15

帯広大谷高等学校女子サッカー部

帯広南商業高等学校女子サッカー部

帯広北高等学校女子サッカー部

[オホーツク地区]

FC 網走 menina

il sole FC

[根室地区]

根室ラベーナ



公益財団法人 北海道サッカー協会

釧路地区サッカー協会

釧路市川北町 7 番 17 号

TEL 0154-25-7228

HP <http://www.kushiro-fa.com/index.html>

「なでしこひろば in 湿原の風アリーナ釧路」を年 12 回開催しております。初心者も歓迎しております。

釧路地区

釧路リベラルティ



kushiro.liberalty.since1992@gmail.com
090-6126-6186 (春名)

主な練習場所

市民サッカー場・ウインドヒルくしろスーパーアリーナ 等

HP など

<https://kushiroliberalty.wixsite.com/home>

主な参加大会

全道女子フットサル選手権大会
JFA U-15 女子サッカーリーグ北海道
全道 U-15 女子フットサル選手権大会

活躍する OG

高瀬愛実 (INAC 神戸レオネッサ)

初心者 OK

体験会あり

お住まいの地域に女子サッカーチームはありますか？なでしこひろばは開催されていますか？よくわからない場合は、Instagram や facebook で「# 女子サッカー」で検索！ネットで「なでしこひろば」と検索！やりたいことを生き生きとやる！サッカー界も、サッカー好きの女性、サッカーをしたい女性を求めています。一緒に楽しみ、良い汗をかきましょう！

(一社) 十勝地区サッカー協会

帯広市西 8 条南 18 丁目 3-3 大西ビル内
TEL 0155-21-6626
mail tfa@tokachifa.com
http://tokachifa.com

十勝地区は全十勝女子サッカーリーグを開催しており、2025 年度で第 29 回になります。女子チームの歴史が深い地区です。また、今年度より西村杯というフェスティバルを 4 月の 1 週目に実施しており、多くのチームが参加してくれました。次年度以降も継続的に実施する予定です。
キッズ年代からの選手はもちろん、お母さん審判・お母さん指導者の方々も多く活躍し、各カテゴリー・各委員会で女性がサッカーに関わっていきやすい環境が多くあります。
審判として全国的に活躍されている手代木さんは十勝の出身です。

十勝地区

ROCCAFORTE TOKACHI



team.rocca.555@gmail.com

主な練習場所

芽室西運動場サッカーコート、帯広北高校、白樺学園高校、音更サンドーム、中札内交流の杜、芽室健康プラザ

初心者 OK

体験会あり

主な参加大会

チームとして、ホームページ、Facebook、Instagram をもっていますので【ロッカフォルテとかち】で検索を！

主な参加大会

十勝リーグ
U-15 サッカー選手権大会道東ブロック予選
全道 U-15 女子フットサル選手権大会

2019 年にクラウドファンディングで創設資金集めに成功し 2020 年春に創設したばかりの中学生チームです。小学 5、6 年生も練習生として活動できます。複数のスポンサーの支援を受けて活動を展開しています。平日のトレーニングは 2 回です。チームの名の通り「難攻不落の城」の構築を目指しています。
サッカー、人格、学習、すべての面で十勝から世界へ飛躍！(U-8 のキッズスクール、U-12 カテゴリーも活動を展開しています)

十勝地区

十勝 F S
リトルガールズ



tokachi.littleg@gmail.com

主な練習場所

帯広市大空学園義務教育学校

初心者 OK

体験会あり

主な参加大会

十勝女子サッカーリーグ
十勝管内大会

活躍する OG

高木美帆選手 (スピードスケート：中 1・中 2 在籍)
森和奏 (福岡 J・アングラス)

1996 年に「FC 帯広リトルガールズ」として創設し、その後「十勝 F S リトルガールズ」に変更し活動をしている、高校生以上のチームです。リトルガールズ U-15 からの選手もいますが、少年団卒業ぶりにサッカーを再開した選手や出産後復帰の選手など、様々な選手が在籍しています。フットサルチームのリトルママと一緒に練習をし、全員でサッカーを楽しむ事を目的に活動をしています。

十勝地区

十勝 F S リトル
ガールズ U-15



rude-boys@f1.octv.ne.jp

主な練習場所

音更町キックロス、帯広北高校 G、中札内交流の杜、帯広大谷高校 G

初心者 OK

体験会あり

HP など

Instagram littlegirls_u15

主な参加大会

JFA U-15 女子サッカーリーグ、北海道 U15 女子サッカー選手権大会
十勝女子サッカーリーグ、北海道 U15 女子フットサルリーグ
全道 U15 女子フットサル選手権大会

リトルガールズ中学生の所属するチームです。選手は十勝管内全域で、中体連にも所属している選手が多くいます。そのためチームとしての練習時間が少ないですが、貴重な時間で集中してトレーニングを行っています。サッカーを通して「素敵な大人になる」を目的に、選手たちが立てた目標に向かって日々全力で取り組んでいます。

十勝地区

帯広大谷高等学校 女子サッカー部



nakata@obihiro-ohitani.ed.jp
080-3385-9717

主な練習場所 学校人工芝グラウンド（2024年8月～）

初心者 OK

体験会あり

主な参加大会 高体連・高校選手権・北海道U18女子リーグ・全十勝女子リーグ

ポゼッションサッカー
高校から始めた選手もおります

十勝地区

帯広南商業高等学校 女子サッカー部



hoshino@nansho.octv.ne.jp
0155-34-5852（事務室）

主な練習場所 帯広南商業高等学校グラウンド

HP など 帯広南商業高等学校ホームページ

主な参加大会 北海道高等学校総合体育大会女子サッカー競技
北海道高等学校女子サッカー選手権大会
全十勝女子サッカーリーグなど十勝地区における各大会

活躍する OG 手代木直美 元サッカー国際審判員（副審）

1993年4月に発足され、「帯広南商女子FC」として活動してきました。その後、現在の「帯広南商業高等学校女子サッカー部」に登録名を変更し、現在に至ります。部員のほとんどが、高校入学後に本格的にサッカーボールに触れる初心者がメインのチームですが、全道大会や管内における各種大会での上位進出を目標に日々練習に取り組んでいます。

十勝地区

帯広北高等学校 女子サッカー部



watanabe@obihirokita.ac.jp
090-5955-8314（渡邊）

主な練習場所 帯広北高校人工芝サッカー場

HP など <https://www.obikita-soccer.jp/>

主な参加大会 北海道高等学校総合体育大会女子サッカー競技
北海道高等学校女子サッカー選手権大会
U18女子サッカーリーグ2025北海道
全十勝女子サッカーリーグなど十勝地区における各大会
全道フットサル選手権 女子の部

活躍する OG 岡部唯花（藤枝 MYFC）

サッカーを楽しむ、サッカーを通して人として、高校生として大きく成長することを大切にしています。日々の活動の中で沢山の大切なものを手に入れられるように、思いやりの気持ちを大事にしながら何事にも前向きに積極的に活動しています。今この瞬間仲間と当たり前サッカーができていることと支えてくれているたくさんの方々に感謝しながらこれからも活動していきます。一人でも多くの方に帯北女子サッカー部を知ってもらえると嬉しいです。

初心者 OK

体験会あり

オホーツク地区サッカー協会

okfa1979@gmail.com
<http://www.aafa.jp/>

全国で活躍している選手として 北見出身の INAC 神戸レオネッサ 所属 高瀬愛実さんがいます。
オホーツク地区サッカー協会には「FC 網走 menina」「il sole FC」の2チームあり各チームで体験会や練習会など行っています。

オホーツク地区

FC 網走 menina



menina@npoasc.jp
0152-67-7939
(NPO 法人あばしりスポーツクラブ)

主な練習場所 網走スポーツトレーニングフィールド他

HP など <http://npoasc.jp/>
FaceBook ページ: @fcamenina

主な参加大会 (U-15) 全道 U-15 女子選手権大会, 全道 U-15 フットサル選手権大会,
各女子フェス大会
(U-12) 熊谷高瀬杯, 全道少女フットサル大会, 各女子フェス大会

初心者 OK

体験会あり

住んでいる地域でキャリアを継続できる環境を整える事を大切に、U-12 及び U-15 カテゴリを展開し、日常練習とスクール活動を行い各種大会へチャレンジしています。
オホーツク地区唯一の女子 U-12 カテゴリで裾野の拡大を図り、クラブチームとして 3 種年代への継承とその先の 2 種年代への挑戦も目指し、日々楽しく真剣に活動しています。

オホーツク地区

il sole FC



fujihoppu@yahoo.co.jp

主な練習場所 夏→東陵運動公園・他
冬→市内トレーニングセンター・他

主な参加大会 JFA レディースフットサルフェス (オホーツク開催)
小清水レディースフットサルフェス等々 地区事業に参加

初心者 OK

20 代から 50 代の社会人・ママさんで活動していてオホーツクで開催されるフェスティバルに参加しています。
練習は週に 1 回、遅れて参加も OK。
初心者・たまにサッカーしたい方・帰省した時のみ参加も OK。いつでも welcome で気楽な楽しいチームです!!

根室地区サッカー協会

<http://www.nemuro-fa.jp/>

女子全カテゴリーを合同練習という形で月 1 回から 2 回の開催を目標に活動しています。
道、他地区の大会、フェスティバルへの参加を提案し条件が整えば参加しています。
根室地区として女子登録チーム創設の準備をしています。

オホーツク地区

根室 ravena



ravenanemuro@gmail.com

主な練習場所 根室市総合運動公園・根室市青少年センター・市内学校体育館

HP など Instagram で「根室ラベナ」で検索してください

主な参加大会 OKFA レディースフェス・NFA レディースフェス
北海道 U-15 女子サッカー選手権大会道東ブロック予選
全道 U-15 女子フットサル選手権大会

初心者 OK

体験会あり

初心者が多く、女性がサッカーを始めるには構えず入れるチームかと思います。
単独での出場ができないカテゴリも同ブロックでの合同チームとしての出場もあり各選手が思い描くサッカーを提供できます。

めざすのは、『なでしこ』らしさ！ ひたむき 芯がつよい 明るい 礼儀正しい 『なでしこ』らしい選手になろう！

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ていきます。



じょし

れんしゅうかい

女子だけの練習会やチーム、 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。

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！

小学生と中学生が一緒に参加できる「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

全国のじょうずな子こ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。

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ます

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。

おとな になったら

せんしゅ

WEリーグ・なでしこリーグの選手をめざそう！

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。



おうえん

みんなを応援してくれるおとながいっぱい！

べんきょう

コーチはみんなのために勉強しているよ

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。

女性の活動を応援しています！

公益財団法人北海道サッカー協会パートナー企業

富士園産業 株式会社



北海道川崎建機株式会社

北海道の女子チーム一覧

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

〒062-0912 札幌市豊平区水車町5丁目5-41 北海道フットボールセンター

*本誌に掲載されている情報は、2025年6月の情報に基づき製作しております。

*本誌に掲載されている写真・ロゴマークの無断転用を禁じます。