

# I F Aレフェリーキャンプ2019 開催レポート

茨城県内の1級審判員も含めた審判員・審判インストラクター合同でトレーニングを行う2019年シーズン開幕に向けたI F Aレフェリーキャンプを開催しました。

今回は、プロフェッショナルレフェリー(以下「PR」)で国際主審でもある東城穰さんをゲストとしてお迎えしました。東城さんにはトレーニングセッション及び座学を行って頂きました。

また、昨年に引き続き宮城県F A審判委員会より7名の方がご参加くださいました。

## <スケジュール>

( )内は参加者数

1/5(土)	9:30	フィジカルトレーニング	(41)	神栖総合公園 サッカー場
	11:30			
	13:00	PRによるトレーニングセッション	(52)	
	15:00			
	16:30	PRによる座学	(50)	
18:30				
1/6(日)	9:00	プラクティカルレーニング (協力:波崎高校サッカー部)	(46)	神栖総合公園 サッカー場
	12:00			

## ○フィジカルトレーニング

- ・ ショートダッシュ+動き(サイドステップ等)
- ・ Tic Tac Toe・三目並べ (ルール参考 <https://www.youtube.com/watch?v=iLsxFNBOF9w>)
  - ①3×3に並べたマーカーの上に1チーム3枚のビブスをリレー方式で置いていく
  - ②タテ・ヨコ・ナナメいずれか先に3つ並べた方が勝ち<1チーム4~5人・2チーム対戦型>
- ・ 15種類(1種類あたり30秒)の体幹を意識したトレーニングを30秒のインターバルで実施
- ・ インターバルトレーニング  
(75m15秒・25m20秒×40本:J1副審基準)



## ○PRによるトレーニングセッション

- ・ ライフキネティック(参考 <https://lifekinetik.jp/about-2>)の公認トレーナー資格を有する東城さんのレクチャーにより、運動と脳トレを組み合わせたエクササイズを行いました。

例) 1チーム6人程度で各種のボール等を投げると同時にカッコ内のルールで発声

- ①サッカーボール(自分の名前)
- ②ゴムボール(相手の名前)
- ③お手玉(次に投げてほしい人の名前)

1種類ずつ行う ⇒ 最後は同時に3種類

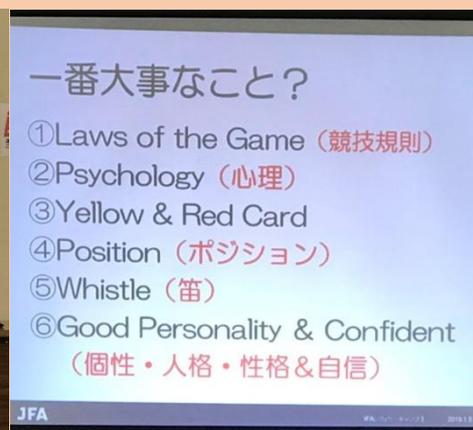
- ・ フィールドを使用したフィジカルトレーニング

他の審判員と衝突しないように周りを見る事は試合にも通じることを意識しながらランニング



※ 各3種類ずつを交互に織り交ぜながらのトレーニングセッションでした

## OPRによる座学



東城さんが実際に関わったシーンの映像を幾つか披露しながら参加者のディスカッションも交えた講義を行って頂きました。トップのゲームではシグナルビーブやマイクなどのツールがあり、確かにそれらを有効に使うことによって助けられる場合もありますがレフェリーとして試合中に何を感じてどの様に予測し対応するかという考慮点は基本的に共通しています。各シーンにおけるそれぞれの考察は、各参加者が自身の普段携わっているゲームに置き換えるという想像力を働かせることによって、今回の内容を今シーズンピッチ上で大いに活かしてくれるものと思います。

また、最後に6項目(写真参考)を挙げて何が一番大事かをディスカッションしました。東城さんは他の全てが揃っていても最終的にポジションが悪ければ正しい判定が出来ないということをご自身が体験したブラジルW杯最終予選におけるシーンの映像を例に説明してくださいました。座学全体を通して上手くいったシーンだけではなく上手くいかなかったシーンについてもご自身が体験されたことを東城さんは包み隠さず語ってくださいました。それぞれのシーンをどのように振り返り次に生かそうとしているか、実体験を踏まえた上でのお話は参加者にとって非常に有意義なものだったと感じています。

## ○プラクティカルトレーニング **オフサイドシチュエーション(3種類)**

- ・シンプルにFWとDFとの交差シーンの見極め



- ・複数のFWとDFが交差するシーンを連続しての見極め

- ・ボールの出所が副審の手前タッチライン際のシーンの見極め



二人一組で各自持参したスマートフォン等のデバイスでペアとなった相手に撮影してもらい、インスタントフィードバックを行いながらトレーニングしました。自分自身の姿勢やステップが確認できることによって他の審判員との比較が可能になるほか、オフサイドの判定に関しては目で見えたものと事実とのギャップ(フラッシュラグ効果)を確認することが出来ました。このトレーニングの成果は、特に際どいオンサイドの見極めに役立てることができると考えています。

## ○プラクティカルトレーニング **ゲーム実践**

主審、副審1、副審2それぞれ2人ずつ同時にレフェリングを行いました(5分交代)。

主審に関しては東城さんもピッチの中に入って動いてもらい、PRとの動きの違いを実体験してもらいながらレフェリングを行いました。

副審に関しては、各サイドにJ1担当副審がチェックして、気づいた点をその場でフィードバックしました。

まずはキャンプ開催にあたりまして神栖総合公園サッカー場、神栖市武道館研修室を会場として利用させていただきました神栖市関係各所の皆様、プラクティカルトレーニングにおいてはデモンストレーターとしてご協力くださいました波崎高校サッカー部の皆様、お忙しいところ調整頂きご指導くださいましたPRの東城穰さんへ感謝申し上げます。

また、昨年に引き続き宮城県から審判員、審判インストラクターの皆様にもご参加頂き、茨城県の参加者にとっても大変良い刺激を受けています。宮城県FA審判委員会の皆様へも厚く御礼申し上げます。

主な参加者は1～3級で普段からアクティブに活動を行っている審判員、審判インストラクターの他、審判に興味を持ち始めた高校生の参加もありました。フィジカルトレーニングについては、個々に試合間隔の相違等によるコンディションの差はありましたが、各自調整しながら現時点での状態を把握することが出来たと思います。東城さんのトレーニングセッションや座学では、トップの世界に携わる審判員の考え方やトレーニング法に触れることが出来る貴重な機会となりました。東城さんがトレーニングする姿に目を見張り、発する言葉に耳を傾けるなど、何か吸収できることはないかという参加者の積極的な姿勢は印象的でした。

年明けのレフェリーキャンプは今回の開催で7年目を迎え、PRの方をゲストとしてお招きするようになってからは4年目となりました。この7年間で少しずつカリキュラム等を修正しながらシーズン前の県内合同トレーニングとしての定着を目指し、今回は年明け早々の開催にも拘わらず多くの方にご参加頂きました。おかげ様で茨城国体も控える2019シーズン開幕に向けて県内審判員、審判インストラクター共に一体感を持った良いスタートを切ることができたと感じています。茨城県審判委員会としては、シーズン開幕後も各試合における振り返りや研修会等を通して県内審判員、審判インストラクターへのサポートを継続し審判員の強化・育成に努めていきます。今シーズンもよろしくお願い致します。



**波崎高校サッカー部の皆様 ご協力ありがとうございました!!**