

IFA レフェリーキャンプ 2024

茨城県内の1級も含めた審判員・審判インストラクター合同でトレーニングを行う2024年シーズン開幕に向けたIFAレフェリーキャンプを開催しました。コンディショニングトレーナーの小粥智浩さんをお迎えし、審判員へのアドバイスと交流を行っていただきました。レフェリーキャンプは2013年から開始し今回で11回目となりました。

【日程】2024年1月6日(土)~1月7日(日)

【会場】神栖総合公園サッカー場、神栖市中央公民館

<スケジュール>

1月6日

10:00-12:00 フィットネストレーニング

13:30-15:00 フィットネストレーニング

16:20-18:30 座学

1月7日

10:00-12:30 プラクティカルトレーニング

講師紹介 小粥智浩氏

流通経済大学 スポーツ健康科学部教授

2011年 JFA フィジカルフィットネスプロジェクト

2015年 U-18 日本代表

2016年 U-19 日本代表

2017年 U-20 日本代表

2018年 ワールドカップ ロシア大会帯同

●フィットネストレーニング●

ムーブメントスキル/アジリティ

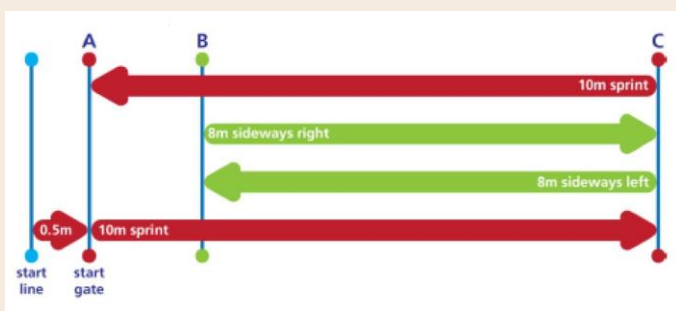
- ・セルフリリース・機能性のチェック & TR
- ・アクチベーション（筋刺激）
- ・アジリティ



普段から何気なく行っていたウォーミングアップについてキーポイントを再確認しました。角度や意識を修正することで負荷が変わり、重心の安定がすぐに感じられました。試合やトレーニング前に習慣化することでパフォーマンスアップ、ケガ予防につながることを学びました。

サッカーレフェリーという運動、体の使い方を分析して必要なトレーニングを行うことができました。サッカーのレフェリーは「予期・予測から動きながら見て判断する」という運動であり、近年のトップカテゴリーの分析結果から高強度のスプリント能力(回数、スピード、距離)など現場に即したトレーニングを行うことができました。

FIFA 体力測定紹介と実践



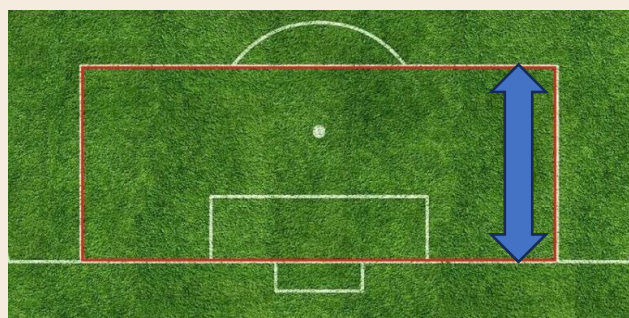
CODA テスト



75m-25m インターバル(15 秒-18 秒)

持久カトレーニング

- ・10m スプリント-20m ランニング-30m ジョギング
- ・タッチライン⇄ペナルティエリア 2 往復 15 秒×4 本



トレーニングを終えて高強度トレーニングを行った後にも関わらず参加者からは充実の笑顔が見られました。

●座学●

- 1) レフェリーに必要な体力要素を再確認
- 2) 持久力強化のポイントを再確認
- 3) 効率良い動作づくりのポイントを整理
- 4) レフェリーを異なる視点から見つめる

裁くから守る！！

フィジカル/フィットネス/コンディショニング/トレーニングとは？

主審と副審の運動特性（移動距離や強度、バックステップやサイドステップなど）を踏まえたトレーニング、「高強度ラン」の比率や「スプリント」の回数と試合レベルには相関がある。

フィジカルフィットネスの向上とケガ予防のため、週 1 回のフルスプリントトレーニングの必要性。

どのようにトレーニングするのか？＝どこを目指すのか？要求されているレベルは？

ワールドカップ帯同時、日本代表選手のセルフマネジメントの意識の高さ。

トレーナーとして必要なマインドとレフェリー、サッカーを支える立場として共通のマインドがあった。

(文:岡部拓人)

●プラクティカルトレーニング●

<ペナルティーエリア付近の判定>

PA 付近で起こりうる事象を整理しどのポジション・角度から監視すれば正しく判定が出来るかどうかを確認する。



審判員が監視すべきこと

- ・ファウルが起きた場所が PA 内か外かどうかを判断
- ・ボールのある場所だけでなく、俯瞰的な視野を持って全体を監視する
- ・状況に応じて串刺しになりうる場合を想定する

審判員が行うべきこと

- ① オフェンス 5 人でボールを動かし続けるのでボールの動きに応じてポジションをとる。
- ② 起きた事象に対して FK か PK か、懲戒罰が必要かの判断を行う。



<オフサイドの判定>

(副審プラクティカルトレーニング)

- ・オフェンス 1 人、ディフェンス 2 人の競技者の入れ違い時のオフサイド判定。
- ・審判員は 2 人 1 組のペアになり、自身のスマホで判定を撮影し振り返る。

オフサイドの判定は、人間の脳が騙されやすくオンサイドの事象がオフサイドと見えてしまうことがあるため、実際に判定した状況を映像に残し、競技者がどれだけオフサイドラインから出ていてオフサイドとしたかを、自身の判断で見た脳内の映像と、スマホで記録した映像とにどれだけの誤差があるかを把握する。

トレーニングを繰り返すことによって、この脳内の映像と記録した映像との感覚のずれをなるべく小さくして、オフサイドエラー（オンサイドをオフサイドとしてしまうエラー）を減らしていく。

参加した審判員からは、「実際の感覚と映像では誤差が大きく、しっかり見極められるようにトレーニングしたい」という声も聞かれ、継続して行くことで正しい判定に繋がっていくと感じた。



<ゲーム実践>

最後に 11 対 11 の試合のレフェリーを行いました。映像を撮影しながら試合中の動きやポジショニング、判定について、インストラクターからアドバイスをもらい、確認をしました。

(文：田尻智計 塚越由貴 鶴田憲司)

年明けのレフェリーキャンプは形を変えながら今回の開催で 11 回目(2021 年は中止)となりました。小粥さんの知識はもちろんのことトレーナーとしての心構えに触れるコメントもあり、サッカーを支える立場として共通する想いがありました。心身ともに日常のトレーニングや過ごし方をすぐに変化させる内容でシーズン開幕に向けていい刺激になったと思います。

他県からの参加者は昨年に続き愛知県から指導者 2 名、若手審判員 2 名も参加していただきました。現場での指導や情報交換はもちろん他県で行われる大会への招待など交流を継続することにつながっています。

茨城県審判委員会としては、今後も審判員、インストラクターの育成・強化及びより良い活動環境を目指したサポートをするために様々な取組みを行っていきたいと考えています。

今シーズンもどうぞ宜しくお願い致します。

(文：岡部拓人)



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!!