

11月30日（土）ウィングアリーナ刈谷第3会議室およびトレーニングルームにてAIFAレフェリーアカデミー2B研修会を行いました。

前半のセッションでは競技規則の理解として、第6条「その他の審判員」の競技規則テストを行いました。主審を主に担当する審判員たちにとって改めて競技規則を見返す良い機会となりました。

後半のセッションでは筋力向上と筋肥大を目的としたウェイトトレーニングを実施しました。現代サッカーに求められているスピードに審判員として対応するためには、より速く走ることができるようにならなければなりません。また、リーグ戦文化の定着による試合数の増加に対応するため、私たち審判員もけがに負けない丈夫な体作りが必要不可欠です。主に普段から一人でトレーニングをすることを想定して、マシンを用いたトレーニングやダンベルを使ったフリーウェイトトレーニングを中心に、フォームの確認と、適切な挙上重量のチェックを行いました。

富樫 直樹 2級審判員

今回の研修を受けるまでは、ウェイトトレーニングに関する知識が全くの皆無で、個人でジムに通っていた時期もありましたが、やり方が合っているのか何を意識して行えば良いか分からずせっかくの設備も使いこなす事ができていませんでした。

今回の研修を通して、ウェイトトレーニングの基本のキから教えて頂くことができ、正しいやり方でトレーニングを行うと、恥ずかしいぐらいの貧弱具合に自分でもびっくりしました。レフェリーとして、ムキムキになる事が目的のトレーニングではなく、怪我予防・フィジカルの維持、向上が目的のトレーニングとして、今回学んだ内容を日々のトレーニングに落とし込んで行っていきたいと思えます。

最後に今回このような機会を与えて下さった愛知県サッカー協会審判委員会の皆様に感謝申し上げます。

松弘 涼 2級審判員

まず6条「その他の審判員」の競技規則テストを実施しました。研修会では主審の判定やポジショニングなどの多く行われますが、今回副審や第4審の役割を再確認することで、今後の試合に活かせると感じました。

次にトレーニングルームにて、小山サブチーフご指導のもとでウェイトトレーニングを実施していただきました。定期的にウェイトトレーニングを行っていますが、フォームをその場でご指導いただけただことで、質の高いトレーニングを実施できました。また、審判員に求められる筋力アップメニューも教えていただいたので、今後の自主トレーニングに活かしていきます。

最後に、研修を企画・実施していただきありがとうございました。



【前半セッションの様子】

* 後半セッションの写真は施設利用規約上、写真撮影が不可のためありません。