

4/5(土)にレフェリーアカデミー合同研修会およびフィジカルトレーニングを知多市勤労文化会館、松屋地所フレッチフィールド人工芝で行いました。合同研修会ではアカデミーマスターより今年度の所属カテゴリーの発表がありました。その後、各審判員の今シーズンに向けての決意表明を行いました。フィジカルトレーニングでは、地面から強い反発力を得るために各種スプリントドリルとその感覚を実際のスプリントに転用するトレーニングを実施しました。最後にはフィールド全体を使ったエンデュランストレーニング(持久カトレーニング)としてダイナミック Yo-Yo を行いました。今回はシーズンに入り、コンディションを整えつつ、パフォーマンスを維持することを目的にトレーニングを実施しました。

審判委員会ではこれから本格的に審判活動をやっていきたい、上級を目指して頑張りたいといった方に対し、各種研修会を開催しています。興味をお持ちの方はお気軽に愛知県サッカー協会にお問い合わせください。

#### 【参加者の感想】

##### 藤田慎之介 2級審判員

今回の研修では、座学研修とフィジカルトレーニングを実施しました。

座学では、各自で今シーズンの重点事項を決め、全体での共有を行いました。私は、「判定根拠を明確にする」と設定しました。実現するために、判定のための考慮事項の理解・必要なコミュニケーション・説得力のあるポジショニングにチャレンジします。

フィジカルトレーニングでは、効率の良い走り方のレクチャーから始まり、最後にダイナミック Yo-Yo テストを行いました。小さな動きから体に染み込ませて、徐々に複雑な動きへと発展させました。足首を固定し、地面からの反発で前に出る走り方を学び、推進力を感じることができました。これまでの体の使い方を急に変えることは難しいため、今回のトレーニングのようなドリルを繰り返し行い、少しずつ習得して力強いスプリントに繋がりたいです。ダイナミック Yo-Yo テストでは、実際のフィールドでレフェリーが移動するようなコースを走り、より実践を意識したトレーニングができました。

最後に、このような研修・トレーニングを企画していただきありがとうございました。



##### 高木由梨 3級審判員

研修会には愛知県審判員として所属している審判員が参加しており、研修会場で一緒にトレーニングできることはとても励みになります。私たち審判員もサッカー選手同様、試合に向けて準備をしますが、準備としてトレーニング方法に悩むことがあります。集合研修に参加することで、自分自身の現状を確認できることや、新たなトレーニングメニューを知り、日々個人で行うトレーニングをアップデートすることもできます。このような研修会を通して、試合に向けてフィジカル面で良い状態を保てるように工夫し、より良い試合運びとなるよう説得力のあるポジショニングや判定に繋がりたいと思います。この度は研修会の開催に伴いご尽力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました。

