

【報告】5月16日(土)、AIFA レフェリーアカデミー合同研修会を開催しました

5月16日(土)、AIFA レフェリーアカデミー合同研修会を松屋地所フレッチフィールド人工芝で行いました。今回の研修会は「ウォーミングアップ・マッチプレパレーション(試合前日のトレーニング)」について実技研修を行いました。今回の実技研修では、主に県派遣審判員2級および3級の男性審判員を対象に、現代サッカーのハイスピード化に対応し、怪我を予防しながら試合開始直後から高いパフォーマンスを発揮するための具体的な手法をピッチ上で実践しました。

審判員は選手と異なり、「急なバック走」「斜め後ろへのステップ」「静止状態からの突然の100%スプリント」など、非常に不規則かつ間欠的な動きが求められます。研修では、単に汗をかくためのランニングではなく、ピッチの広さや芝の状況を五感で確認するサーキュレーションから始まり、審判員の生命線である股関節の可動域を広げる動的ストレッチ、そして一步目の爆発力を生み出すためのお尻の筋肉(大臀筋)への刺激入れ(アクティベーション)を順序立てて行いました。

審判特有のアジリティドリルも取り入れ、実戦に即した強度の高いマッチプレパレーションを展開しました。参加した審判員たちは、自身の体の連動性や、正しい順序で体に刺激を入れる重要性を体感し、次なるステージへのモチベーションを高めていました。

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】

成田 秀翔 3級審判員

今までの行っていたウォーミングアップは全然足りていなかったことを実感しました。走り方なども実践を通して理解できたので、これからの審判活動に生かしていきたいです。

井貝 亜輝 3級審判員

これまでのウォームアップや日頃のトレーニングは目的や効果を意識して行うことができていなかったと思いました。今日学んだことをこれからの活動に取り入れていきたいです。