

## 【事業報告書】

HKFA 審判委員会 女子部

- 事業名： 都道府県女子審判トレセン女子審判員フィジカルフィットネス研修会
- 開催日時： 2019年11月9日（土）
- 場所： 北海道科学大学高等学校グラウンド
- スタッフ： 蝦名 隆幸（サッカー2級審判インストラクター・女子部）
- 参加者： 3級審判員1名



### 活動内容 女子1級審判員基準フィットネステスト体験

- ①スプリントテスト ・40m走6本（6.6秒以内）

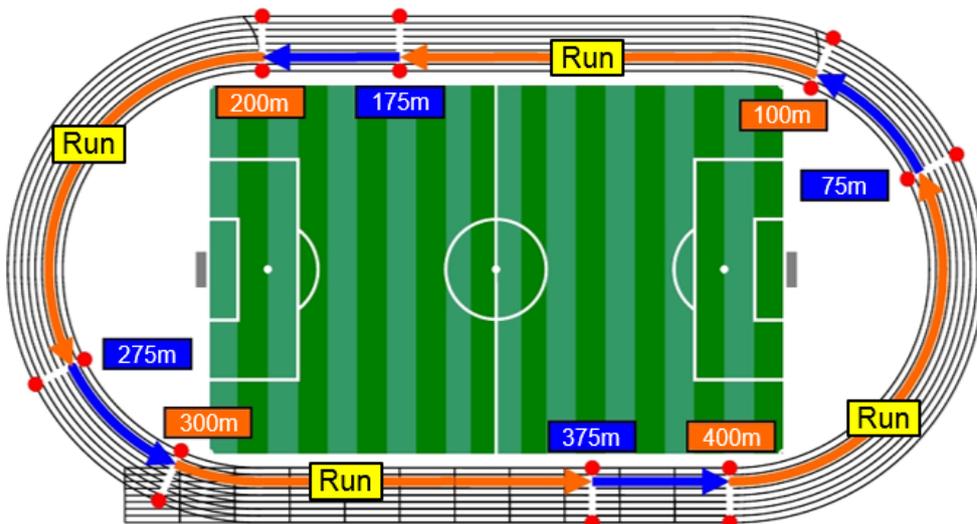
#### Test 1: **Repeated Sprint Ability**

(Referees)



- ②インターバルテスト ・75mRUN（17秒）→25mWalk（22秒）を連続40本

#### Test 2: **Interval Test**





フィットネスについてのプレゼンを受講しました



ハーネスを用いたスピードトレーニングを体験



40m スプリントテストを体験。高い基準をクリア！



岡田氏のペースメーカーのもと、インターバルテストを実施

### <参加者のコメント>

体験を通して自分の弱さが見つかりました。しかし、弱さが強みに変わることによって2級の基準をクリアできると思ったので、参加してよかったです。審判をするために必要な体力、走力、トレーニング法を学ぶことができたので、来シーズンに向けてより一生懸命頑張ります。

### ■まとめ（報告者 蝦名 隆幸）

現在、男女とも共通してサッカーの審判員には、**フィジカルフィットネスの能力の高さ**が求められています。試合を通して、しっかりと走りきることができる能力を備えていなければなりません。将来、さらにレベルの高い試合を担当させていただき審判員を目指すにあたり、どれぐらいの基準なのかということを実際、体験することにより、今から取り組まなければならないということを実感できたと思います。参加者からは、「**実際、走るスピードやペースを理解することができたので、参加した甲斐がありました。これから、しっかりとトレーニングをしていきたいと思えます。**」と前向きな意見を出されていました。また、同期日に行われていたイントレ（フィジカルフィットネス）の講義やプラクティカルにも参加させていただき、とても有意義な研修会となりました。フィジカルコーチの岡田氏には、この場をお借りして感謝申し上げます。今後とも関係者様におかれましては、女子審判員に対して変わらぬご支援、ご指導のほど宜しくお願いいたします。