

2020 北海道レフェリーアカデミー 第3回(2019/20 第13回) 事業報告書

1 日 時 令和2年7月5日(日) 10:00~12:00 web上 (Google meet) で実施

2 参加者 審判員：小松祐也、田口平蔵、牧田隆史、高橋海星
インストラクター：古曾部統太郎 氏、今川一輔 氏、岡田渉 氏
オブザーバー：

3 研修内容

① 中村一貴1級審判員による講義 ～ 自分のために何ができるか ～

・「自分でどうにかできること」を計画する

フィジカル能力の向上、試合経験を積む、審判活動に向き合う環境づくり…

・「自分ではどうにもならないこと」を変化に応じて対応する

時代の流れ、サッカーの変化、1級試験の制度変更、新型コロナウイルス…

・人の真似ばかりは自分のものにならない、自分らしさが無い

・相手から聞いて ⇒ 自分で感じ取って ⇒ 自分で試して ⇒ 自分で振り返って
⇒ 自分で選択して ⇒ 自分のものにする ⇒ **感謝を伝える** ⇒ さらに聞く

・社会人として… 仕事の合間に審判活動 ⇐ 迷惑がかかるのは自分ではなく**会社**
「審判やっているから本業が疎かになっている」×

・就職活動について

【企業選びの軸】○採用地：希望は通るか、営業所はどこにあるか

○休日休暇：土日祝日、夏季休暇、土曜出勤の有無

○社風：「趣味を応援」など従業員の生活を応援してくれるか

○労働時間：平均所定外労働時間、有給休暇の平均取得日数の確認

【あったらありがたい精度】○フレックスタイム制度

【企業を紹介してもらう】○実際にサッカーに携わっている人に就職先を紹介してもらう

・動きとポジショニング

○視野（角度・距離）の確保のために

⇒ 体の向き

⇒ FWを必ず視野内に入れる（2FWなら2人とも）

○ゴールとFWの一直線上にポジションをとらない

○ADVの適用がうまくいかないときは、争点との距離が近すぎる場合が多い



② フィジカル講義「Condition Pilates」 岡田 渉 氏

『 Pilates ～ もっと機能的なカラダへ 』

◎あらゆる筋肉を運動させる

◎動作改善

×体の動かし方に注意（不慣れな姿勢や余計な負荷がかかる場合がある）

- Exercise1 クラム 股関節から膝を開く。殿筋に効いているかを感じよう。
- Exercise2 ブリッジ お尻や大腿の筋肉に効く。骨盤をすくうイメージで。
- Exercise3 フロックス 股関節の動作改善と体幹強化を同時に行う。
- Exercise4 ドッグビー 背骨を伸ばして股関節を動かす。姿勢強化にもつながる。
- Exercise5 サイドキックス アップ&ダウン
股関節の外転動作でお尻の筋肉、特に中殿筋を強化する。
- Exercise6 シザース 体幹で姿勢をキープしながら両足を大きく上下に。
- Exercise7 ニーリングスサイドキック
股関節から脚全体をしっかり前後に動かしてみよう。

