報告者：HKFA 審判委員会 強化部
岡田　渉

地域フィジカルトレーニング研修会　事業報告

1．担当者コメント

今シーズンでは、全7回にわたって地域フィジカルトレーニング研修会を開催しました。

本研修会の目的は、高いフィジカルが求められる審判員に対して多角的にアプローチし、個々のフィジカル向上をサポートしていくことです。各回毎にテーマを定め、審判員の動きに特化した内容でトレーニングを行いました。
「審判員の研修会」といえば、競技規則を学ぶ座学や試合実践などが重要視されがちですが、よりレベルの高い審判員を目指して判定精度を向上させるためには、フィジカルトレーニングも大切な要素の1つです。
審判員は通常、トレーニングは各自で行っておりますが、1人で行うトレーニングはモチベーションの向上が難しい面もあります。定期的に1級審判員や地域の男女強化指定審判員、地元の審判員が顔を合わせる事が、モチベーションアップに繋がります。

審判委員会では、2024シーズンもフィジカルトレーニング研修会を定期的に開催し、審判員のレベルアップをサポートしていきます。

2．日時・場所・参加人数、テーマ・トレーニング内容

	日程	開催場所	参加人数	内容	
1 回目	4月13日（木）	札 幌	12 人	W-UP	Strength
	テーマ：	シーズン前のconditioning		Quickness	Aerobics
2 回目	5月16日（火）	札 幌	12 人	W-UP	Agility
	テーマ：	力の伝え方		Sprint Training	Aerobics
3 回目	6月 6日（火）	札 幌	12 人	W-UP	Agility & Quickness
	テーマ：	反射神経向上 トレーニング		Reflexes	Composite
4 回目	7月 4日（火）	札 幌	13 人	W-UP	Judgment improvement
	テーマ：	状況判断向上 トレーニング		lateral movement	Comprehensive
5 回目	9月12日（火）	札 幌	10 人	W-UP	Strength
	テーマ：	Sprint ＆ 持久力強化トレーニング		Sprint Strengthen	Endurance enhancement
6 回目	9月18日(月/祝)	帯 広	8 人	W-UP	40m Sprint　×6本
	テーマ：	Physical check		YO-YO Test	Instant Feedback
7 回目	12月 2日（土）	札 幌	9 人	W-UP	Strength
	テーマ：	高負荷トレーニング		High Intensity Interval	High Intensity Run

3．参加者コメント

いつもお世話になっているトレーニング会が4年目も無事終わり、参加できたことが私にとって大変喜ばしいことでした。1年を通して、試合に順応できるような高いパフォーマンスを維持することは容易くないと実感してます。個人で頑張ることはもちろんですが、このような会があることで皆と一緒にトレーニングをして高めていける機会を作ってもらえたことに感謝いたします。
ありがとうございました（参加者Ｉ）

今年より新たなトレーニング内容の取り組みにも参加する事が出来、シーズン中、定期的に身体を追い込む事が出来ました。
1人でのトレーニングではなかなか追い込むことが出来ないので、このような機会は非常に貴重であり、ありがたい機会でした。審判技術力向上に向けて普段のトレーニングにも励みたいと思います（参加者Ｙ）

私は2回目のトレーニング会から参加させていただきました。強化指定審判員になる前は自分でなんとなく行っていたトレーニングですが、
トレーニング会に参加することで自分の弱点を見つけることができました。また、仲間と一緒にトレーニングすることでトレーニングへのモチベーション維持にもなりました
（参加者Ｉ）

今年から強化指定審判員としてレベルの高い試合や研修、トレーニング会と様々な事を経験させて頂きました。他の地区の強化指定審判員の皆さんと組ませて頂く事によって色々な事を学ぶ事が出来ました。また、トレーニング会では一人では出来ないトレーニングを行う事ができ、非常にありがたい環境でした。今年度はたくさん良い経験をさせて頂き本当にありがとうございました（参加者M）

4シーズンの歴史が重なったトレーニング会に参加して考える事は、『勇猛精進』一人でトレーニングをするのではなく、同じ志で歩む仲間と共に汗を流して、歯を食いしばりながら、一緒に過ごす機会（チャンス）は己のステータスアップと心を律する最高の時間となりました。
これもひとえに、担当者のご尽力とパッション（情熱）なしでは語れません。来シーズンもより多くの仲間と同じ場所で同じ時間を過ごしながら切磋琢磨し、北海道の発展と成長に還元できるように精進して参ります（参加者SY）

審判員は普段個人でトレーニングをすることがほとんどの為、審判員が集まってトレーニングをする機会は非常に貴重で、仲間と共にコミュニケーションを取りながら切磋琢磨することで「自分の壁を超える」ことができると感じます。チームスポーツであるサッカーの審判員もまた、仲間とトレーニングすることでさらなる自己成長を遂げることができると実感致しました（参加者Ｈ）

強いフィジカルがよいレフェリングに対するひとつの要素であることは疑う余地もなく、
本トレーニング会は常に、我々、強化指定審判員に求められるフィジカルを再確認させてくれました。そして、時にはライバルであるが、このトレーニング会では審判員と切磋琢磨し、ともに向上できる環境もあります
（参加者ＭＯ）

トレーニング会では、器具を使ったアプローチ等様々な種目のトレーニング方法を実践することが出来ました。毎回知識をアップデートし自らのトレーニングの幅を広げる事が出来ました。
学んだことを最大限活用し、今後に活かしていきたいです（参加者ＴＰ）

今年から初めて参加しました。はじめのうちはついていけるか不安な気持ちがありましたが、トレーニング会に参加している皆さんは非常にオープンマインドで、全体としてもアットホームな雰囲気に包まれており、楽しみながらトレーニングができました（参加者M）