

Hokkaido Referee Physical Training

Volume 1
2025



Training Slogan

最高のパフォーマンスを
～Professional preparation～

Training Philosophy

Physicalの重要性を認識し、必要性を意識しながら、
自らPhysicalの可能性を探り、常識にとらわれな！ Trainingを行う



2025 Hokkaido Referee Physical Training



6シーズン目を迎えた地域フィジカルトレーニングですが、今シーズンより『最高のパフォーマンスを』というスローガンを設定しました。Trainingを通して直近の試合で最高のパフォーマンスを発揮する事を目的とし、毎回違ったテーマ・違ったメニューのなかで、『その日にできる最高のTraining』を行っております。昨シーズンまでは、地域強化指定審判員が主な参加者でしたが、今シーズンは異なるカテゴリーで審判活動を行う方々の参加も積極的に受け入れ、Referee Group全体でフィジカルの向上を図る研修会にしております。

4月@札幌

テーマ：開幕に向けて

参加人数：14名

・トレーニング内容

W-UP , Quickness , Standar Training , Interval , Cooldown 他

コメント

今シーズン初めてのトレーニング会が行われました。初参加の審判員を含む14人の審判員が集まり、最初から最後までお互い声を掛け合いながら最後までやり切ることができていました。審判員はどうしても一人でトレーニングする機会が多いですが、こうして多くの仲間と一緒にトレーニングできる機会はとても貴重なので、この1回1回を大切にしていきたいです。ここから本格的に北海道のサッカーシーズンが始まりますが、審判員全員がトレーニングを妥協することなく行い、審判員として求められていることを遂行することで、北海道のサッカーに貢献できるよう精進していきます。



5月@札幌

テーマ：縦に速く

参加人数：21名

・トレーニング内容

W-UP , Speed , Standar Training , Sprint , Cooldown 他

コメント

フィジカルトレーニングに参加させていただいて「縦に早いスプリント」というテーマをより深く理解することができた。また、このトレーニング会で行った動きを、試合の中でどのように活かすことができるかをイメージすることができた。それに加えて、先輩方のトレーニングに対する姿勢や、雰囲気作りなど、人間性からも学ぶことが多いトレーニングだった。

コメント

トレーニングをさせていただいた中で、一緒に活動させてもらっていることに改めて感謝したいと思います。トレーニングでは気張ることなく、温かい雰囲気だったため、緊張することなく参加することができ、そのような中でも集中すべきところでは真剣に取り組む姿勢に自分もついていこうと全力でやり切ることができました。ただ、今後のパフォーマンスを上げるためにも体の柔軟性であったり、体幹や切り返しの速度など課題も多く感じられました。

報告者:HKFA 審判委員会 強化部 岡田 渉