

Hokkaido Referee Physical Training

Volume 2



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



新調したトレーニングウェア

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。

6月@札幌

テーマ：変化に強く

参加人数：16名

・トレーニング内容

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

7月@札幌

テーマ：北海道基準

参加人数：18名

・トレーニング内容

W-UP, Interval, Standar Training, Power&Sprint, Cooldown 他

コメント

さまざまな方法で動きながら、状況を見て判断することを中心に取り組みました。今回も大人数でのトレーニングとなりましたが、良い雰囲気の中で充実した時間を過ごすことができました。ステップを取りながら争点を常に監視するという体験を通して、様々なレフェリー動作を行いながらも、目の前で何色のマーカーに触れているか、どの方向にスプリントすべきかを瞬時に判断することが求められました。その結果、顔を上げてしっかりと見る、走ることの重要性を改めて実感しました。今回のトレーニングで学んだことを、今後のレフェリングに活かしていきたいと思います。

コメント

先日、レフリーフィジカルトレーニング④に参加させていただきました。今回も各地から多くの審判員が参加しました。サーキットトレーニングやチューブを使ったトレーニングだけではなくゲームを意識したトレーニングも行われました。ゲーム中の動きを意識しながら副審の示すカードの色に応じて、主審が次の動きを判断するトレーニングが行われ、判断の早さと動きの質を高めることができました。そして最後に2種類のインターバル走を行いトレーニングを閉めました。このような機会に多くの審判員が参加しトレーニングについて共有し質を高めていけることは非常に良いことだと思います。

