

【日時】2025年7月19日(土) 7月20日(日)

【場所】中島緑地多目的運動広場球技場A、西帯広コミュニティセンター、白雲山

【参加者】審判員：伊藤唯翔、高橋陽斗、鈴木辰汰、二谷夢翔

インストラクター：古曾部統太郎氏(RAM) 今川一輔氏(RAI)

岡田渉氏(RAI) 伊藤真也氏(RAI)

オブザーバー：山崎裕彦氏(JFA マネージャー) ※7月19日のみ

【テーマ】「チームワークを高める」

7月19日(土)

10:00 集合

11:35 試合実践 高円宮杯 JFA U-18 サッカーリーグ 2025 北海道ブロックリーグ道東

白樺学園高校 vs 帯広三条高校 R: 鈴木 A1: 伊藤 A2: 二谷 4th: 高橋

<主審振り返り>

アディショナルタイムのミス(表示よりも早く終わらせてしまい、ベンチに戻った後にもう一度フィールドに戻ってもらい消化していない時間分プレーしてもらった)は競技者やベンチ役員の不信感を与えることに繋がり、後半の試合展開(ラフプレーがあり、警告2で退場者を出す。競技者同士対立が起こりそうになる)に響いてしまったと考える。また、競技者がストレスを溜めてしまった原因について、

①ファウルが起こった際に被害者の確認を優先してしまい、ファウルを起こした選手に注意や警告ができなかった、または遅れて行ってしまった

②競技規則の理解が足りず、判定基準に一貫性がなかったこと(ファウルをノーファウルに、ノーファウルをファウルと判定してしまっただけのこと)と自己分析している。

①は次の試合からすぐ実践し、②は映像や他の審判員の試合で確認したり、審判仲間から教えてもらったりして改善していきたい。

<INS 振り返り>

改善点を2つ。1つは心の部分の切り替えが行えていないことです。前半のアディショナルタイムについては確かに大きなミスですが、ハーフタイムが終わるまで第4の審判員の席でうなだれている姿を見せてしまったのは、主審の権威が落ちることにつながります。ハーフタイムは審判チームで振り返りを行うことができる大切な時間です。自身の課題と向き合うのは試合後いくらでも時間があります。

2つ目は競技規則の理解の欠落です。警告2で退場とする大きな判定を決断したことはサポートしませんが、しかしながら、90分を通して判定基準が一貫していたとは見えなかったです。アカデミー活動を通して競技規則の理解をさらに深めましょう。そして、アカデミー活動以外でも日常から理解を深めることはできます。

13:40 試合実践 高円宮杯 JFA U-18 サッカーリーグ 2025 北海道ブロックリーグ道東  
帯広柏葉高校 vs 帯広緑陽高校 R:高橋 A1:二谷 A2:伊藤 4th:鈴木

<主審振り返り>

前半はサイド攻撃が多くあったこともあり、幅をとリスプリントをかけることができたと思う。後半から中央攻めになり巻き込まれることが多かった。次は中央で邪魔にならないようあらかじめ外側から監視してみるなどチャレンジしてみたい。

また、後半巻き込まれてしまった際に争点との距離も近すぎたため、適切な距離（争点との距離がおよそ 15m）という観点は今後も引き続き改善していきたい。

<INS 振り返り>

改善点は 2 点です。①「予期・予測」という意味で左右のクロスボールに対する動き方を工夫して、PA 内の事象を監視する。②スローインなど、シグナルをしっかり長めに示すことで競技者、チーム関係者、サポーターの信頼を得るとともに、主審としての体裁や威厳が生まれます。

16:00 フィジカル講義 Endurance Approach 「1 試合・1 シーズンに必要な質」

ASIAN CAP 2025 の主審データ (Distance run、Top Speed、Accelerations、Decelerations) の項目の最小値、平均値、最大値の数値を見て、自分たちの普段の数値（体感の数値）と比較した。

次に「持久力」を高めるためにどのようなトレーニング等を行ったらよいかについて学んだ。

その中で全身・心肺持久力を高めるトレーニングについて、指標（強度）とするものは何か。心拍数、主観的運動強度、乳酸値、酸素摂取量などがあると学んだ。

そして最後に、良い審判員になるために Endurance（持久力）がフィジカルの土台になると改めて学んだ。

17:00 試合振り返り

18:30 諸連絡・解散

7月20日（日）

9:00 集合

10:30 登山 「白雲山」

13:00 下山



白雲山に、審判員とインストラクター全員で登山をしました。その途中、ほかの登山者との会話で印象に残った言葉があります。それは「もう少し」という言葉です。

私たちが「頂上まであとどのくらいですか」と尋ねたとき、返ってきた答えは「あと少しですよ」でした。しかし実際進んでみると、思っていたよりも距離があり、私の思っている「あと少し」ではたどり着けませんでした。この経験から、「同じ言葉でも、人によって受け取り方や感覚が大きく違う」ということに気づきました。

試合で選手とコミュニケーションをとるときも、感覚的な表現ではなく、具体的に誰にでも伝わる言葉を使うことが大切だと感じました。

そして審判員とインストラクター全員で登山をすることができ、テーマであるチームワークも高まったと思います。

【インストラクターより】

北海道レフェリーアカデミーマスター 古曾部 統太郎

審判研修のカリキュラムに登山を計画するのは、北海道独自の取り組みです。4期生で初めて実施し、今回で2回目となります。今研修テーマである「チームワークを高める」を達成するために計画しました。審判員とインストラクターが本音で色々な会話をしてお互いの理解を深めつつ、お互い声を掛け合って励まし合いながら、険しい山道や岩場を登っていく過程を通して垣根を超えた絆が生まれてくることが狙いでした。狙いは期待以上に達成されましたが、実際に登山を経験することで、いい意味で様々な付加価値があることを体験できました。

- ① フィジカルトレーニングに繋がっていること（普段使わない筋肉も鍛えることができた。約1,500kcalの消費エネルギー）。
- ② 他の登山者との会話を通してコミュニケーション能力が高まること。
- ③ 「JFA」のアパレルを着用していたところ、多くの登山者が「JFA」について触れてくれたこと（サッカーの集まりですか？など）で、コミュニケーションの一助となったこと。「JFA」の認知度の高さを改めて確認することができたこと。
- ④ 北海道の良さを再認識する（自然のありがたみ・雄大な景色・澄んだ空気・人の温かさ等）。
- ⑤ 達成感。自己肯定感の高まり。
- ⑥ 登山に対する準備を自身で考えて行動に移すこと（衣服、用具、水分など）

特に、老若男女問わず必ず登山者はすれ違うたびに必ず爽やかな挨拶をしてくれました。こういう登山者の態度もアカデミー生に生かしてほしいと思っています。熊の出現も考慮しなければならないため、今後の実施は慎重になることとは思いますが、ぜひ次の世代にも繋げていきたいと考えています。

14:40 移動

16:00 諸連絡・解散



山頂から撮影～十勝平野



山頂から撮影～然別湖