

Hokkaido Referee Physical Training

Volume 3



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。

9月@帯広

- ・テーマ : Refereeに特化した動き
- ・参加人数 : 7名
- ・トレーニング内容: W-UP , Standar Training , interval , Referee movement , small Practical 他

2025 Hokkaido Referee Physical Training

コメント

年に一度の帯広開催を待ちわびていました。選手の動きや状況を見て動くトレーニングは、日常のトレーニングでは取り入れにくい要素であり、実践に近いイメージで動きの質を高めることができました。最後は高強度のインターバル走で締めくくり、他の審判員と楽しく厳しく取り組める大変充実したトレーニングとなりました。体力面でもメンタル面でも様々な面で刺激となったためシーズン終盤の時期をより最高のパフォーマンスとなるように励んでいきたいと思います。



コメント

5回目のレフェリーフィジカルトレーニングが帯広で開催されました。直前に試合が入った方もおり、参加人数は少なかったですが道東に馴染みのある審判員を中心に非常に内容の濃い2時間となりました。特に今回は「Refereeに特化した動き」をテーマに、試合をイメージした身体も頭もフル回転のトレーニングが行われました。インストラクターを中心に、1級・2級関係なく「北海道の審判仲間」として良い雰囲気でお互いに刺激を受けて高めあえました。我々審判員としても正念場となるシーズン終盤を乗り切るために、一層の団結感を高める実りのある会となりました！

コメント



年に1度の帯広開催に参加させていただきありがとうございました。レフェリーに特化した動きを、判断を伴いながらフルピッチでトレーニング出来たことを非常に嬉しく思います。争点を常に監視しながら、状況の変化に対応しながら行うトレーニングは日常では難しいので、全力で取り組むことができました。参加者全員が同じ意識で、ハイインテンシティトレーニングに取り組むことで、切磋琢磨できる環境になりました。普段から高い志を持って、真摯に励みたいと改めて感じました。