

2025年度 第9回北海道レフェリーアカデミー 事業報告

報告者：伊藤唯翔（十勝地区）

【日時】2025年11月8日（土） 11月9日（日）

【場所】大和ハウス プレミストドーム（8日）

札幌大谷高校丘珠グラウンド、札幌サッカーアミューズメントパーク多目的室（9日）

【参加者】審判員：伊藤唯翔、二谷夢翔、高橋陽斗、鈴木辰汰

インストラクター：古曾部統太郎氏、今川一輔氏（RAI）、岡田渉氏（RAI）、伊藤真也氏（RAI）

オブザーバー：ユース判員6名、靱山智哉氏、岸本拓洋氏（8日のみ）

堀悠雅氏（9日のみ Physical check）

11月8日（土）

9：30 集合 大和ハウスプレミストドーム

11：30～12：25 試合観戦・フィードバック（CONSAOLDS vs 北海道コンサドーレ旭川 U-15）

上記の試合を北海道ユース審判員が担当しました。彼らのレフェリングについて、私たちアカデミー生が振り返りを行いました。ユース審判員を見た第一印象は、運動量の豊富さ、そしてレフェリーサイドを意識してポジションを取っていて、高校生の時点でここまでできることに驚きました。

振り返りを実際に行う場面では、自分の考えを押し付けず、ポジショニングについて考えさせることを意識しました。正解はないので、自分なりの答えを見つけさせようと思いました。普段は同い年かそれより上の人たちのレフェリングを見ることが多いので、下の世代にアドバイスを伝える機会がありません。アドバイスを伝えるには、自分のレフェリングを整理する必要があるし、それを相手に伝える、考えさせる良い機会になりました。



14 : 00～16 : 00

観戦研修（明治安田生命 J2 リーグ 第 36 節 北海道コンサドーレ札幌 vs 大分トリニータ）



中川愛斗さんのレフェリングを見ることができました。自分とは歳が3歳しか違わないのにあの舞台に立ち、毅然とレフェリングをしている姿に感心しました。選手とどう接しているか、そして動きとポジショニングに焦点を当てて見ていました。

選手と接するときは、他の選手から自分が囲まれないようにジェスチャーを上手く使って離してから、話していました。動きとポジショニングでは、カウンターへ

の切り替えのスピードがかなり速く、余裕を持って前線にポジションを取っていたのが印象的でした。他にも、副審や第4の審判員について、映像では見ることでできないベンチコントロールの様子、ステップワークを直に見ることができ、多くの気づきと学びがあった観戦研修でした。

16 : 30 解散

11月9日（日）

9 : 20 集合 札幌大谷高校丘珠グラウンド

9 : 30 Sprint + Y0-Y0 Test

結果

	Sprint 平均	Y0-Y0 Test
伊藤	5.20	41
二谷	5.57	43
高橋	5.61	43
鈴木	5.69	50



結果、4人ともJFA基準をクリアすることはできませんでした。

自分自身、この日のために多くの準備をしてきただけに残念な結果になりました。しかし、最高の準備をし、体力に自信を持ってこの日を迎えたことで分かったこともあります。それは、当日の朝の過ごし方です。当日、ホテルの朝食をテストの2時間前にタンパク質の豊富なものを意識して食べましたが、それが仇となりました。テスト中は心拍数がいつもよりかなり早いタイミングで高くなっていて、消化に時間のかかるタンパク質を大量に摂取したことがこのような結果につながったと考えられます。JFAのテストも午前が多いと聞いているので、良い機会になりました。今後は、朝の過ごし方にも気をつけていきたいです。

11 : 30 昼食

12 : 40 フィジカル講義 講師 岡田渉氏

今回のテストの結果を受けて、このオフシーズンにどんなことに取り組むかについて確認しました。トレーニングを行う上で、計画をしっかり立てる重要性に気づき、1年間を準備期・移行期・試合期・回復期に分けて、それぞれ目的に合ったトレーニングをすることが大切であると学びました。私はこれまで、回復期を意識したことがなく、毎年オフシーズンに怪我をしてしまうことが多かったので、良い学習の機会となりました。



13 : 40 競技規則講義 講師 古曾部統太郎氏

今年1年間かけて作り上げた「基本」虎の巻を再確認し、ブラッシュアップしました。アカデミーが始まった最初の頃にはなかった知識や考えを追加していくことができたとともに、自分たち審判員の成長を感じました。来年度はこの虎の巻を体現できるようにしていきたいです。

A 競技規則の解釈と適用

判定をするときの基本

- ・競技規則の正しい解釈と精神を理解する
- ・事象が起きる前から監視する
- ・事象が起きる前の状況を把握する
- ・接触部位を監視する
- ・強さ、スピードを監視する
- ・反則を犯した側の意図の有無を監視する
- ・どちらが先にボールに触れたかを監視する
- ・競技者の位置と数を監視する
- ・懲戒罰の有無を判断する
- ・アドバンテージを考慮する
- ・その試合に求められている基準をつかむ(納得感)
- ・どういったことが起きているのか、事象をつかむ

D ポジションと動き

ポジションと動き(量と質、スピード)の基本

- ・走り続ける(止まらない)、修正し続ける
- ・状況に応じてステップを工夫する
- ・邪魔にならないように走るコースを考慮する
- ・早い動き出しのために予期予測を働かせる
- ・トランジション時の最初の10歩(素早い動き出し)を速く
- ・15m
- ・対角線式審判法
- ・串刺しにならないポジションを考慮する
- ・予期予測を働かせてポジションを決める
- ・説得力(近すぎず)のある距離にいる
- ・戦術を考慮したポジションをとる
- ・幅をとったポジションをとる
- ・出し手と受け手を同時に監視できるポジションをとる
- ・6レーンを意識する、中央レーンを空ける

14 : 40 グループワーク 「2026年にチャレンジすること。」

2026年にチャレンジすることについて、4人で話し合いました。4人それぞれがアカデミー修了後は1級審判員を目指すことになります。来年1年間で今年よりもお互い切磋琢磨して、良い審判員になれるようにという意味を込めて、作り上げました。

テーマ「切磋琢磨」

個人の目標

- ① 何事もやり切る。過去の自分を毎回超える。チャレンジし続ける。
- ② 自分に負けない。ステップアップ。やり切る。
- ③ 基本を確実にする。トライ&エラー。とにかくやり切る。
- ④ リスペクトされるレフェリー。サッカーがリスペクトで溢れるスポーツに。アカデミーで学べることを全部学び、チャレンジする。最高の1年にする。



15 : 40 解散