

Hokkaido Referee Physical Training

Volume 4
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~~い~~ Trainingを行う



2025 Hokkaido Referee Physical Training

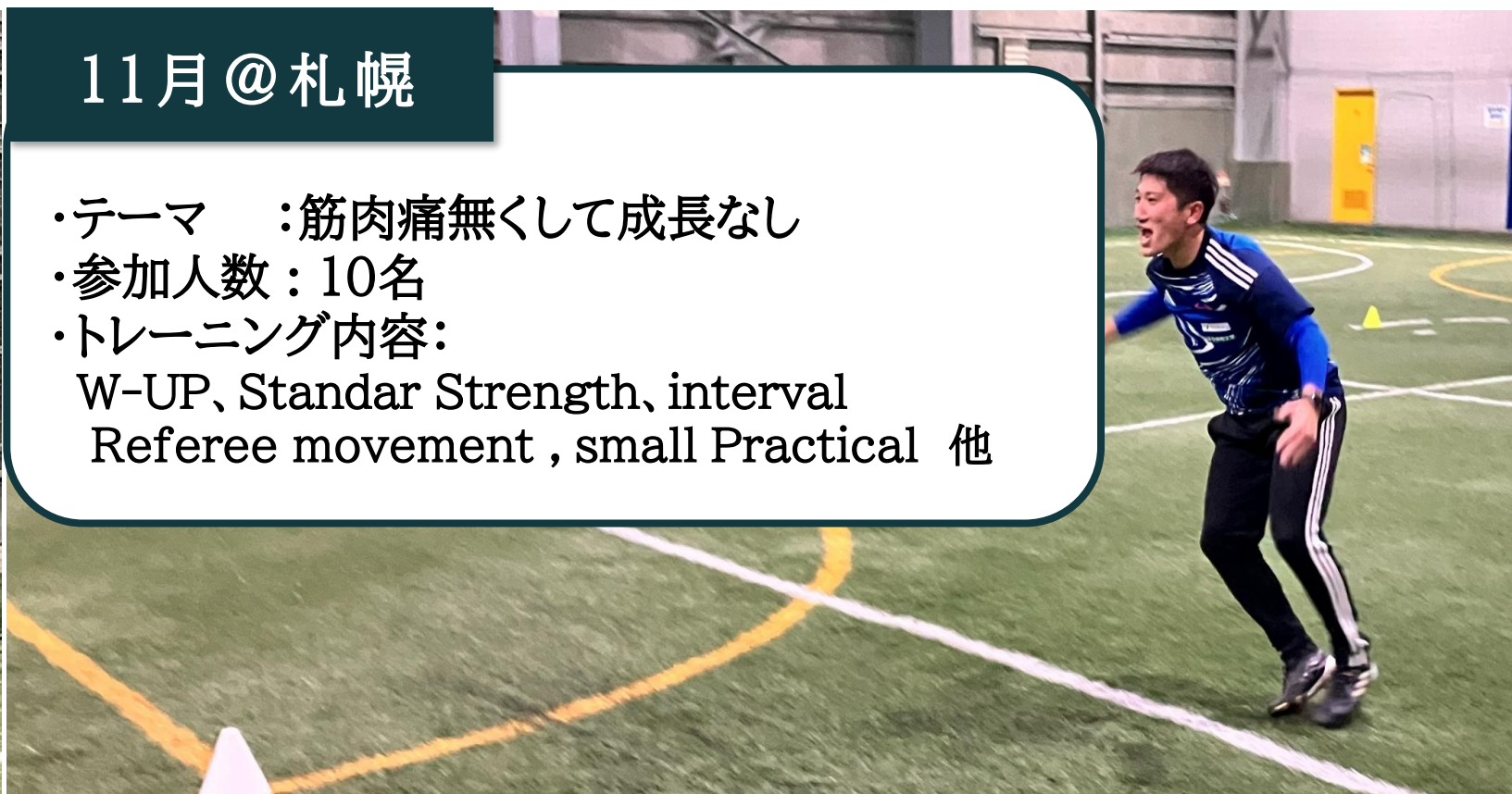


6シーズン目を迎えた地域フィジカルトレーニングですが、今シーズンより『最高のパフォーマンスを』というスローガンを設定しました。Trainingを通して直近の試合で最高のパフォーマンスを発揮する事を目的とし、毎回違ったテーマ・違ったメニューのなかで、『その日にできる最高のTraining』を行っております。昨シーズンまでは、地域強化指定審判員が主な参加者でしたが、今シーズンは異なるカテゴリーで審判活動を行う方々の参加も積極的に受け入れ、Referee Group全体でフィジカルの向上を図る研修会にしております。



11月@札幌

- ・テーマ : 筋肉痛無くして成長なし
- ・参加人数 : 10名
- ・トレーニング内容:
W-UP、Standar Strength、interval
Referee movement , small Practical 他



コメント

年内最後のトレーニング会となりました。テーマであった『筋肉痛無くして成長なし』のとおり、皆さん叫びながら追い込めたと思います。特に、下半身強化のメニューでは道具を使い限界を突破しようと自分と戦えたと思います。また、辛い時にお互い声を掛け合い、自分で限界を決めることなく切磋琢磨できました。追い込んだぶん筋肉痛が強くなるはずですが、その痛みこそが次への1歩になり、より自分のレベルアップに繋がると思います。年明けのトレーニング会ではオフシーズンの成果を発揮し、ひと、ふた回り大きくなって再会できるよう励みたいと思います。

コメント

今回で3回目の参加となりました。過去2回は体力メインのトレーニングだったため、長所を伸ばそうと意気込んで参加でしたが、今回はそうはいかず、フィジカルトレーニングを最後までやり切ることが出来なかったです。悔しいという思いもあったが、不甲斐なさが残るトレーニングとなりました。自分の苦手としているものなので、今回を機によりよいレフェリングを行うために、主体的にトレーニングに励もうと思います。

レフェリーとして走力・体力だけでなく、体幹や瞬発力といったところも欠かさずに身につけ、来シーズンからのレフェリングにつなげたいと感じました。