

令和8年4月6日

(公財) 北海道サッカー協会 御中

### 2025年度 第10回地域審判トレーニングセンター 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】2026年3月28日（土） 3月29日（日）

【場所】苫小牧東高校グラウンド、TOMASEI フットボールフィールド

【参加者】審判員：伊藤唯翔、二谷夢翔、高橋陽斗、鈴木辰汰

（※二谷、鈴木はコンディション不良のため、見学参加。）

インストラクター：古曾部統太郎氏、今川一輔氏（RAI）、平石晩史氏（RAI）、岡田渉氏（RAI）

3月28日（土）

10：00 集合 苫小牧東高校グラウンド

10：40～11：50 試合実践① 小樽潮陵高 vs 札幌山の手高  
（主審、副審を交代しながら務めた）



12：00～12：50 フィジカルトレーニング 新シーズンに向けて

●目的：心臓容積の拡大・心拍出量の増大

●強度：最大心拍数の80～90% 時間配分15%

審判員A 148(80%)～166(90%)

審判員B 160(80%)～190(90%)

●TRメニュー：1キロ走（200m×5）×6本 レスト3分



1往復ごとに心拍数を伝え、目的を達成できているか確認しながら行った。

<審判員A>

<審判員B>

	200m	400m	600m	800m	1000m	FINISH Time
2本目	154	163	163	163	163	3:45
3本目	158	167	167	165	162	3:45
4本目	158	168	170	168	167	3:44
5本目	160	166	167	165	165	3:45
6本目	152	164	163	163	166	3:39
	156.4	165.6	166	164.8	164.6	

	200m	400m	600m	800m	1000m	FINISH Time
2本目	164	177	178	178	181	4:03
3本目	167	183	182	184	183	4:08
4本目	178	182	184	184	185	4:07
5本目	175	189	190	188	191	4:10
6本目	175	188	193	193	193	4:08
	171.8	183.8	185.4	185.4	186.6	

宿題：目標とする心拍数より高い場合、低い場合にどうするべきか考えること。

13：00～14：00 昼食

15：20～17：40 試合実践②

旭川北高 vs 岩見沢緑陵高（R：伊藤）札幌英藍高 vs 小樽湖陵高（R：高橋）

インストラクターや見学している審判員とインカムで繋いで、レフェリングを行った。

18：00 諸連絡・解散

3月29日(日)

9:45 集合 苫小牧東高校

10:00~10:50 フィジカルトレーニング 新シーズンに向けて

●目的 : 速筋増殖・酸素能力の向上

●強度 : 最大心拍数の80% 時間配分20%

審判員A 148(80%) ~ 158(85%)

審判員B 160(80%) ~ 170(85%)

●TRメニュー : 12分間走(約2800m) × 3本 休息2分

1 往復ごとに心拍数を伝え、目的を達成できているか確認しながら行った。



<審判員A>

1本目	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	FINISH	
	133	146	151	157	155	157	158	HR	Distance
1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m			
157	159	161	156	158	157		160	2750m	

  

2本目	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	FINISH	
	143	159	162	161	164	167	164	HR	Distance
1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m			
164	167	168	168	168	163		146	2700m	

  

3本目	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	FINISH	
	147	158	159	162	163	161	163	HR	Distance
1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m			
164	167	167	170	170	172	174	171	2850m	

<審判員B>

1本目	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	FINISH	
	108	157	166	169	なし	173	172	HR	Distance
1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m			
176	177	181	182	180	180		179	2650m	

  

2本目	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	FINISH	
	163	175	174	174	175	176	176	HR	Distance
1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m			
175	173	175	175	173	178		178	2650m	

  

3本目	200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	FINISH	
	162	176	175	なし	176	176	176	HR	Distance
1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m			
176	176	177	178	179	181		181	2600m	

宿題 : 目標とする心拍数より高い場合、低い場合にどうすべきか考えること。

11:00~11:30 ミーティング 2026 シーズンの確認事項

2026 シーズンの日程、探究活動の内容について確認した。

11:30~12:00 昼食

13:00~15:20 試合実践③

旭川北高 vs 札幌山の手高 (R: 高橋)

滝川高 vs 旭川明成高 (R: 伊藤)

岩見沢緑陵高 vs 札幌山の手高 (R: 伊藤)

インストラクターや見学している審判員とインカムで繋いで、レフェリングを行った。

15:45 諸連絡・解散

・今回の活動を通して学んだこと、感じたこと

伊藤唯翔

非常に充実した2日間であった。フィジカルトレーニングでは、1キロ走を6セットやクーパー走(8割くらいの強度)を3セットと自分では行ったことのないトレーニング内容であった。普段、心拍数をどのように上げてトレーニングするかを考えていたので、良いトレーニングが見つかったと思った。自分のトレーニングでも実践したり、少し変えてやってみ

たりしてみようと思った。午後の試合実践では、インカムをはじめて使うことができた（前回アカデミーでは、使っていたが、私は不参加のため初）。ピッチの外のインストラクターと繋げて行った。意識したことは、外部からの意見だけを受けるだけでは、付けているのが勿体無いと思ったので、自分の方から考えや普段見ていることを言葉にしながら走ってみた。具体的には、「次はどこへ展開されるのか」「どんなファウルが起こりそうか」などである。その言葉に対してインストラクターからのフィードバックをもらったのが良かった。また、受けたアドバイスをすぐに実行できるのが良い点だと思った。自分のポジショニング、見るべきところの整理に繋がったのでとても良かった。

#### 二谷夢翔

今回は試合実践をすることができなかったが、主審とインストラクターがインカムを使用してコミュニケーションをとっている内容を実際に自分も聞くことで、自分自身のレフエリングにも活かることがあったと思う。とても良い経験となった。

#### 高橋陽斗

インカムを通してインストラクターと動きについて対話する中で、自分のポジショニングや動き出しのタイミングの重要性を学んだ。プレーに対してどの位置にいるべきかをリアルタイムで指摘してもらうことによって、自分が普段考えていた動きとは別の後追いと先取りのメリットデメリットを考えることのできる動きが理解できた。また、自分では良いと思っていた動きにも改善点があると気づき、客観的な視点の大切さを実感した。

#### 鈴木辰汰

インカムを用いた実践で様々な方の考えや動きを聞くことができ、シーズン前にいいイメージをもつことができた。動きとポジショニングも原点の対角線式審判法をもとに行う必要を改めて感じた。

