

2026年度第1回(通算第11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【北海道】事業報告

報告書：二谷夢翔(北空知地区)

【日時】2026年4月25日(土)4月26日(日)

【場所】帯広大谷高等学校、十勝オーバルトレーニング室、帯広の森研修センター研修室2

【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)

【テーマ】「A項目(ファウルと不正行為)の正確な見極め」

4月25日

9:50 集合

11:00 試合実践① 帯広三条高校 vs 釧路北陽高校

R: 二谷 A1: 鈴木 4th: 高橋

<主審振り返り>

この試合では、ホールディングの判定基準が課題となった。62分で注意をしたのであれば、67分は警告すべきであったと映像を確認して感じた。ファウルを受けている選手がどれほど影響を受けているのかを見ていたことから、状況を把握できていなかった。そもそもホールディングは行為自体が反則であることを改めて認識すること、ホールディングが起こる前から状況を把握することが大切であると感じた。



<INS 振り返り>

コンタクトプレーでの判定基準は安定していました。また、47分間接FK(危険な方法でプレーした)もよく見極めていて正しい判定でした。

一方、ホールディングの判定にはばらつきが見られました。62分ホールディングで注意した事象と67分ホールディングで注意しなかった事象の差はどこにあったか? 前方のスペース、守備側競技者の位置を考慮すると、前者で注意ならば、後者は最低でも注意しなければならないケースと考えます。反則の見極めと同時に(直前までに)状況の把握することを怠らないよう次回意識して実践してほしいです。

14:00 フィジカルトレーニング「リカバリー&ウェイトトレーニング」

試合後のリカバリーとウェイトトレーニングをトレーニング施設で行った。

①バイクマシンを使用し、一定の心拍数を維持しながら心肺機能のリカバリーを行った。

②ウェイトトレーニングを行い、体づくりの基本となるベンチプレスとスクワットを行った。

正しい姿勢で個人にあった適切な重量でトレーニングを行った。実際に行ってみると、正しい姿勢できていない、バーベルを上げ下げする際にバランスが崩れてしまう場面があった。また、筋肉の付き方に左右差があることがわかった。今後のウェイトトレーニングに活かしていきたい。



15:20 フィジカル講義 「2025年度第10回トレーニングの振り返り&夏場に向けた取組」

1ヶ月前に実施した2025年度第10回で行ったトレーニングの振り返りを行った。間欠性持久力を高めるトレーニングとして1キロ走(200m×5往復)、全身(心肺)持久力を高めるトレーニングとして12分走を行った。これに対し、振り返って(走ってみて)どうだったか? また、より目標の心拍数に近づけるためにどのようにトレーニング内容を工夫したらよいかなどについて考えた。



次に「夏場に向けて取り組むことはなにか」について考えた。審判員として暑熱順化をすることの重要性、暑熱順化の方法や注意点などを学んだ。

16:10 試合振り返り

17:00 競技規則講義「コンタクトプレーの見極め①」

映像を使用し、コンタクトプレーを見極めるときに重要な考慮事項について考えた。アカデミー生で考慮事項を一度書いてまとめ、次にどの考慮事項が判定をするうえで重要であるかについて学んだ。おさえるべきポイントや考慮事項の中でも重要な考慮事項について改めて再認識をした。

18:00 諸連絡・解散



4月26日

7:50 集合

9:00 試合実践② 帯広大谷高校 2nd vs 帯広大谷高校 3rd R: 高橋 A1: 二谷

<主審振り返り>

中盤からサイドを介してのカウンター攻撃が展開される時に、外に開くような動きはよくできていたと感じた。

A項目(判定基準)を意識していたが、タフなゲーム作りを考えると前半の判定は軽い接触であっても細かく反則としてしまい、選手たちのパフォーマンスを最大限引き出すことはできていなかったと感じた。タフなゲームを作るためにも、選手のプレーする意思や能力なども感じ取りながらレフェリングできるように努力したい。

また、前半アフターファウルを繰り返した競技者がいたが、最初の反則で適切な対応(マネジメント)ができなかったため、その後も続いてファウルが起こってしまったのだと感じた。そのようなことが起こらないように選手の特徴をしっかりおさえて、監視することを心がけたい。

<INS 振り返り>

前回見たときより攻撃時やカウンター時でも事象をよい距離(15m程度)かつ広い視野で監視できるポジションをとることができていました。その中で21分のPK判定はポジショニング、笛のタイミング、はっきりとしたジェスチャーなど、説得力がありました。

このゲームでの改善点は①頭部接触の見極め(考慮事項を瞬時にまたは的確に考え判定すること。競技者の特徴を早い段階で掴み取ること)、②質の悪い反則を行った競技者へのマネジメント。形式的に行っていることが多いので、選手の意図、なぜいけないのか、サッカーとして求められていることなどを頭に入れながら伝えることが大切ではないでしょうか。

今日の試合で経験したことを糧に今後もトライして頑張ってください。

11:00 試合実践③ 帯広工業高校 vs 帯広緑陽高校 2nd R: 鈴木 A1: 二谷

<主審振り返り>

今回意識的に外に開き広い視野で見るポジションをとったが、それがこの試合における自信を持った判定に繋がったと考えた。特に26分のDOGSOの場面は反則の行為はもちろんのこと、状況を把握できていて素早い判定に繋がったと感じた。90分+2分の警告(反スポーツ的行為)も前日の講義から学んだ、考慮事項の何を核にして判断するべきかを考えて判定することができた事象であった。



## <INS 振り返り>

概ね良いパフォーマンスを発揮できていたのは、鈴木さんの心身の準備がよかったのだと思います。この試合で退場がありましたがレッドカードを躊躇なく出した鈴木さんの胆力には大きな成長を感じました。

改善点は、①「FK時のポジショニング」では、何をみたいのか、何を監視するのかをしっかりと整理したポジショニングに努める。②「カードの示し方」では、前提として出された本人がわかるように（警告の際、競技者が倒れて起き上がろうとしている最中にイエローカードを提示していた。起き上がって正対してからカードを示すべきであった。）となります。

13:00 昼食

13:30 試合振り返り



14:20 競技規則講義

判定をするために考慮すべき点について考えた。（頭部接触。Jリーグの試合映像の判定を考えた後、この日の試合映像を用いて頭部接触の判定や懲戒罰を考えた。）

まずは映像を視聴し、判定を考えた。次に判定をするために必要な考慮事項を考え、求められる判定や懲戒罰は何だったのかについて考えた。実際映像をみた直後と、考慮事項を整理し求められる判定について考えた際の判定が違った。

その理由は、考慮事項を頭の中で整理できていなかった、考慮すべきポイントが少ないなどの理由が考えられた。アカデミーで考えた「虎の巻」をもう一度再確認し、整理したい。

**頭部接触時の考慮事項（チャレンジのスピード・方向・強さ、接触部位、反則を行った競技者の意図、優先権はどちらにあるか、相手競技者に配慮はあったか、反則をされた競技者の様子、など）**

15:00 諸連絡・解散