

Hokkaido Referee *Volume 1* Physical Training 2026



2026 Training Slogan

The Best ○○

~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

2026 Hokkaido Referee Physical Training



7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、今シーズンでは『The Best ○○』をスローガンに掲げました。『○○』の部分には、参加する審判員が自らさまざまな言葉を当てはめ、各回のTrainingを通して『Bestな ○○』を体現することを目標に、毎回異なるテーマ・異なるメニューのなかで『その日にできるBestなTraining』を行っております。

今シーズンも引き続き、異なるカテゴリで審判活動を行う方々とも協力し合い、Referee Group一丸となってフィジカルの向上を図ってまいります。

4月@札幌

テーマ『最高のSeasonの為に』

参加人数：10名

トレーニング内容：W-UP / Fixed Part /
Endurance Training/ Interval Training
Cooldown 他

5月@札幌

テーマ『1歩・1mでも前に』

参加人数：12名

トレーニング内容：W-UP / Fixed Part
Explosive power Training /
Interval Training / Cooldown 他



2026 Hokkaido Referee Physical Training

コメント

今回、久しぶりに参加させてもらいました。シーズンが始まっている中で、仲間と高め合ってトレーニングができる環境があるということが、とても良いと感じました。また今回のトレーニングは、頭で考え動き出しを大事にしながら、一歩目を早く動かしていくところにフォーカスしていて、姿勢だったり意識しながら動きを確認できたことは大切だと改めて感じました。

コメント

今回のレフェリートレーニングで私は、常に妥協せずにトレーニングすることが実践的な結果へと繋がるだけでなく、自分の中で達成感を感じることができたという成功体験を積むことができることだと感じられました。また、強化指定審判員の方々ののおかげで雰囲気がよく前向きに取り組むことができ楽しかったです。

コメント

今シーズン初のトレーニング会に参加しました。テーマの「1歩、1mでも前に」を意識し、重心をしっかりと落として地面から反発をもらう動きを意識しながら取り組みました。最近の試合では動き出しについてアドバイスをいただくことが多かったため、特に1歩目の速さや力強さを課題として意識できた良い機会になりました。フィジカル面から改善し、試合でのプレーにつなげていきたいです。

新調したトレーニングウェア

