

2026年度 第5回(通算第15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

報告者：伊藤唯翔(十勝地区)

【日時】2026年7月18日(土)、19日(日)

【場所】北海高校グラウンド、札幌サッカーアミューズメントパーク

【参加者】審判員：伊藤唯翔、二谷夢翔、高橋陽斗

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)

7月18日(土)

7:50 集合 北海高校グラウンド

9:00~11:00 試合実践① U18 サッカーリーグ 2026 北海道 ブロックリーグ札幌1部

北海高校 2nd vs 札幌山の手高校 R:二谷 A1:岡田 4th:伊藤

試合後の振り返り

(二谷)

判定基準が試合にマッチしたため、レフェリーが介入するべき場面は少なかった。怪我人の対応で課題と感じたのは、後半北海高校ベンチ前で山の手高校の選手が足を攣ってピッチに倒れて試合を止めたときの対応である。少し時間が経ってから選手にピッチの外に出るように促したが、時間帯や点数差がないこと、タッチラインから近かったことを考慮して、もっと早く外に出るように促した方が良かった。



(今川氏)

この試合において競技者に対し試合を止めてマネジメントを行う事象はありませんでしたが、その前段において競技者に対する『声かけ』があったからではないでしょうか。大きな事象もなく試合を落ち着いてコントロールできていました。また、動き出しやスプリント力も良いパフォーマンスを発揮していました。改善点は主審と副審の関係です。オフサイドの判定時、副審を見るタイミング、素早い状況の把握、気付き、予期・予測、出し手と受け手の関係の把握などを意識してください。副審のフラッグアップの見落としはなくなります。今一度スキルアップする良いきっかけとしてください。

11:00~13:00 試合実践② U18 サッカーリーグ 2026 北海道 ブロックリーグ札幌2部

クラーク記念国際高校 vs 東海大札幌高校 2nd R:高橋 A1:伊藤

試合後の振り返り

(高橋)

選手たちはプレーに集中し続け試合を終えることができたと思う。特に後半は判定に対して選手が疑問を示すことがなく、プレーに集中させてあげることができたのはよかった。気持ちが入りすぎて

固い動きや固いマネジメントが最近多かったので、落ち着いてレフェリングができたとも感じた。

(岡田氏)

東海が 2-0 とリードの状態前半を終え、後半クラークが 4-0 と逆転。劇的な展開となった試合を演出した要因の 1 つは高橋さんのパフォーマンスであったと感じました。その要因として、1 つはパーソナリティーの成長だと思います。14 分アフターファウルに対する声を掛けるタイミングや伝えるトーンが、当該選手だけでなく他の選手にも伝わり、試合を通して受け入れられる判定に繋がっていたと考えています。今後継続してください。



13:15~14:15 移動・昼食

14:20~15:00 試合振り返り

15:10~15:50 競技規則改正の講義 (古曾部 RAM)

16:00~17:30 メンタルトレーニングについて 講師：川瀬浩一 氏

メンタルを強くする前に、自分のメンタルの状態から知る必要がある。メンタルを整えるには、「気持ち(実感)・考え(理解)・行動や動作(体験)」の 3 つをバランスよく大事にしながら過ごすことであった。この 3 つのうち、どれを優先して過ごしているかを知る必要がある。下の表で、自分がどれを優先して過ごしているか、自分のタイプを知ることができる。

頭型 (気持ちや実感) タイプの特徴	・ 理解を重視する ・ 決断に時間がかかる ・ 同情するのが苦手 ・ 感情が安定する ・ 動きにメリハリがない ・ 落ち着いているように見える
心型 (考えや理解) タイプの特徴	・ 実感を大切にする ・ 気持ちを自分の考えと思う ・ 同情しやすい ・ 喜怒哀楽が激しい ・ 気持ちが高揚しやすく目立つ ・ 無駄な動きが多い
体型 (行動や動作、体験) タイプの特徴	・ 体験を重視する ・ 言動に対して後から理屈をつける ・ あまり人の気持ちを考えない ・ 自分の気持ちを優先しがち ・ 決断力があるように見える ・ 自分勝手に見られがち

また、他にも「メントレ簡易テスト」というのもあり、自分がどのタイプになるかわかった。自分がどのタイプかを知ること、自分に足りない要素が見えるようになってくる。例えば、自分は体型で、心型の要素が少ないと分かれば、心の要素を鍛えるトレーニングをするということだ。この3つのタイプのうち、1つでも欠けないよう、バランスよく保つことが大事である。

また、相手が何型であるかによって、声の掛け方や接し方も変わるということであった。レフェリーとして、自分のメンタル状態を整える面や選手とコミュニケーションをとる面においても、とても参考になる講義であった。

17:45 諸連絡・解散

7月19日（日）

8:20 集合 札幌サッカーアミューズメントパーク

10:00~12:00 試合実践③ 2026 北海道サッカーリーグ

sabas 対 札大 GP R: 伊藤 A1: 二谷 A2: 岡田 4th: 高橋

試合後の振り返り

（伊藤）

「毅然さを見せるためには」というテーマでアカデミーの個人探究活動をしていることから、今回の試合でも実践した。①笛を強く吹くこと ②スローインやゴールキック、コーナーキックの再開を早く笛で促すこと ③選手に囲まれそうな際は早めに離れるように促すことの3つを実践内容として試合に取り組んだ。試合の入りで選手のテンションが上がるようなファウルが続いたが、強い笛と走りながらファウルの起こったところへ向かったことで、レフェリーとしての存在感を出すことができ、選手のテンションを下げることもできた。しかし、必要とされていない場面で、①と②を実行してしまったことで、どんどん選手のテンションを上げることになってしまった。概ね、判定は正しかったのにも関わらず、選手たちのテンションが高くなってしまったということは、レフェリーが余計に強さを出してしまったということであると考ええる。次回以降の試合では、強さを出す場面を見極めながら進めるよう意識したい。

（古曾部氏）

「マネジメント」とはゲームが円滑に進むために主審としてプロアクティブに行動すること、「コントロール」とは、ゲームが望ましい形で進んでいない状況を強さと毅然さを持って（時には懲戒罰を与えて）元に戻すことと考えてください。開始早々いくつかファウルが続いて落ち着かないところを、ファウルのポイントに素早く駆け寄り、負傷対応を迅速に行うなど「マネジメント」を行っていました。この開始10分をしっかりとマネジメントしたことで、試合は落ち着き両チームプレーに集中できたと感じていました。ところが、望ましい形で進んでいるにも関わらず、伊藤さんは強い笛を使って、自身の目的を達成するために、必要以上に選手を、試合を「コントロール」しようとしてしまいました。スローインのポイントを修正させるためにおいても強い笛を複数回吹いていました。

主審としての「強さ」は目的ではなく手段です。必要な時に必要な強さを見せればよいです。試合が進むにつれて選手が不満を溜めていったことは、主審の思いと競技者の感じ方が離れていったことが原因と思われます。必要なタイミングで強さ毅然さを発揮できたシーンもありました。それは決して忘れないでください。この試合で感じた違和感を、今後のゲームマネジメントに生かしてください。

12:00~12:30 昼食

12:30~13:00 試合振り返り

13:00~15:00 観戦研修 札幌蹴球団 対 北海道十勝スカイアース

この試合は他県の方の1級審査試合であった。声を大きく出して、ゲームを進めているのが印象的だった。自分たちも将来、1級審査を受けるにあたって、自分に足りないところを見つけられる良い機会となり、JFL主審候補者プール審判員の力量を知ることができた貴重な試合観戦となった。

15:30 諸連絡・解散

