

Hokkaido Referee *Volume 2* 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う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、異なるカテゴリー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。

6月@札幌

テーマ『エネルギーを出し尽くす』

参加人数：13名

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

7月@札幌

テーマ『アドレナリンの放出』

参加人数：17名

トレーニング内容：W-UP / Sprint Training
Agility Training/Adrenaline Training/
Cooldown 他



2026 Hokkaido Referee Physical Training

コメント

札幌サッカーアミューズメントパークで開催されたHokkaido Referee physical Training 3rdに参加しました。「エネルギーを出し尽くす」をテーマに序盤から負荷の高いトレーニングが実施されました。参加者はお互いに声を掛け合い全力で取り組んでいました。また後半からは試合に活かせる動きや判断を伴うトレーニングもあり充実した内容でした。日々のトレーニングを重ね試合に向けて準備することの大切さを再認識することができました。

コメント

今回のトレーニングでは日頃から部活で動いてるから大丈夫かなと思っていましたがやってみると想像以上に辛くつりそうになる場面が何回かありましたすごく疲れました。強化指定審判員の皆さんの体力と技術の高さをあらためて実感しました、カードを使ったりカウントなど実践的な練習で試合を意識したトレーニングなどあり皆さんとできて嬉しかったですしとても楽しい雰囲気でのトレーニングできてやりやすかったです。自分自身がさらにレベルアップ出来るように参加できる機会があれば積極的に参加したいです。このような貴重な体験を大切にしてみっと成長して2級に上がれるようにがんばりたいです。ありがとうございました。

コメント

初めて参加してみて、まず、雰囲気がとても良くて、楽しくトレーニングを行うことができました。今年一番汗をかくことができたし、メニューも今回はいつもよりはハードじゃなかったそうですが、楽しく厳しく行うことができ、ぜひ、また参加したいと思いました。他の審判員の方々のランニングの姿勢が良くて驚き、自分の姿勢が前傾になっていると感じたので、姿勢を良くして、周りも見えるようなランニングフォームを身につけたいです。非常に良い経験をさせてもらいました。ありがとうございました。

新調したタイトルバナー



2026 Hokkaido Referee Physical Training

コメント

この度祝日開催ということで、ようやく参加が叶い、嬉しく思います。
序盤に行ったアジリティトレーニングにて、これまで感じたことのあるものとはまた違う種類の筋肉痛に襲われました。そこに今回参加した意義が詰まっていると思います。
アジリティは私の積年の課題です。今回はそれを改善し、成長していくためのきっかけを得ることができました。
これを仲間とともに行えたことも大きな意味があると感じており、サッカーを愛する人々と互いに高め合える環境があることを幸せに思います。
またチーム北海道で高め合いたいです

コメント

初めてフィジカルトレーニングに参加させていただきましたが、常に実際のピッチ上でのことを意識することでフィジカルストレングスの向上に加え、より実践的にトレーニングに取り組めました。また、強化指定審判員の方々が互いを高め合うなどして雰囲気も良く、タフにやりながらも楽しく活動できました。
1級を目指す審判員の方々と活動することでさらにトレーニングや経験を積まなければいけないと感ずることができました。今後も審判員としての活動に励んでいきたいです。



報告者:HKFA 審判委員会 強化グループ 岡田 渉