

Hokkaido Referee *Volume 3* 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。

9月@帯広

テーマ『試合の為のPhysical』

参加人数：8名

トレーニング内容 : W-UP / Sprint Training / Agility & speed Training /
Hi intensity Training / Cooldown 他



2026 Hokkaido Referee Physical Training

コメント

レフェリーチームで長時間トレーニングを行い、仲間や1級審判員との交流を楽しむことができました。
様々なメニューや用具を用いたトレーニングでは、視野を確保しながら頭を使って動くことで、実際の試合に近い感覚を得られました。
距離や鍛える部位が変わるため、1回のトレーニングの満足度も高かったです。

コメント

最近はトレーニング内容に偏りがあり、それが顕著に課題として現れました。
怪我の防止の観点からも筋トレにもフォーカスしなければならないと実感しました。日々孤独にトレーニングに励む日々ですが、道内の仲間たちと高めながら楽しく取り組める環境に感謝しています。

コメント

普段なかなかこの会に参加できないため、仲間と共にトレーニングできる非常に貴重な機会でした。今回のテーマでもある実際の試合を想定しながら、心拍数を相当上げるハードなTrainingでしたが、若い審判員のフレッシュさに励まされ、走りきることができました。
トレーニングだけでなく、ふとした時間のコミュニケーションからも刺激も受けたので今後も努力していこうと思います。

