（公財）北海道サッカー協会

2026 年 10 月 10 日

2026 年度 第 7 回（通算第 17 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

【日　時】2026 年 9 月 26 日（土）9 月 27 日（日）
【場　所】26 日：札幌創成高校石狩グラウンド、札幌市手稲区コミュニティーセンター多目的ルーム
　　27 日：札幌市東区民センター第４会議室、札幌大谷高校人工芝グラウンド
【参加者】審判員：伊藤唯翔、髙橋陽斗、鈴木辰汰、二谷夢翔
　　オブザーバー：濱岡優太氏，大町悠馬氏（physical Test のみ参加）
　　インストラクター：古曽部統太郎 氏（RAM）、今川一輔 氏、伊藤真也 氏 岡田渉 氏（RAI）
【テーマ】「フィジカル勝負 北海道が日本一の地域となる 今年こそ」

9 月 26 日
8:30 集合
10:00 試合実践 「U-18 北海道 FA リーグ第 13 節」 札幌創成高校 vs 札幌大谷高校 2nd
R：伊藤 A1：髙橋 A2：二谷 4fh：鈴木 INS：今川

＜主審振り返り＞

警告は必要ないまでも注意が必要だと感じた場面では注意をしていたが、反則を犯した選手も過ちを認めており、試合中はそこまで注意をする必要がないと思った。しかし、映像を振り返るとレフェリーとしてのプレゼンスがないように見えた。試合の温度感にかかわらず、注意する姿勢を周囲に明確に示しつつ、選手を追い込みすぎないよう、ダメなものはダメと伝えるマネジメントはやはり必要であると感じた。

＜INS 振り返り＞



次年度のプリンスリーグ昇格がかかった緊迫した試合でしたが、毅然とした主審としての振る舞いで良いパフォーマンスを発揮できていました。この試合の課題点としては、

① 試合会場の規模や天候なども考慮して、声（アドバンテージ、カウントなど）をもっと大きくする。これを改善できれば、主審としての影響力や存在感（プレゼンス）がさらに増します。

② 笛で止めて選手に注意を与える時は、すべてではないが、しっかりと立ち止まらせること。それが今後の伊藤さんの主審としてのプレゼンスの獲得につながるでしょう。

13:10　競技規則講義「ハンドの反則・コマンドプレゼンス」 古曽部 INS

講義の前半はハンドの反則について改めて学んだ。映像を5つ視聴しディスカッションした。映像をみると、見解とは違う判定をしてしまうシーンがいくつかあった。今回の講義で考慮事項（直接腕や手にボールが当たっているか、体に当たってから腕や手に当たっているか、腕の動きは正当な動きかどうか、など）を改めて整理し、判定の精度をより高めるための理解が深まった。

講義後半のコマンドプレゼンスについて、「コマンドプレゼンス」とは、

・主審の存在を知らしめる方法
・主審自身の感情がコントロールされている
・状況をコントロールしている状態
・権力を振りかざすことや攻撃的な態度をとることではない

などと定義され、コマンドプレゼンスを試合中のどんな時に発揮すべきか、どのようにしたら存在感（プレゼンス）をより明確に示すことができるのかなど、映像を用いながら学んだ。今まで試合中にどのような行動や所作を行えばプレゼンスを発揮できるのか、引き出し不足で成果がでていなかったこともあったが、今回の講義で振る舞い、目線、対峙する際の距離、ジェスチャーなど試合で利用できる引き出しが増えた。

16:15　試合振り返り
17:00　諸連絡・解散



9 月 27 日
13:00　集合
13:10　フィジカル講義「体幹・筋力の必要性」

体幹と筋力の必要性について学び、現在のレフェリーに求められる 40m スプリント、YO-YO の本数を改めて確認した。スプリントでは下半身のどの部分の筋肉を主に使うのか、遅筋と速筋の違いとは？など様々なことを学び、最後は部位ごとでどのようなウエイトトレーニングを行うと効果的か、について審判員4人で 1 つの模造紙にまとめた。

北海道ではシーズンが残り少ない。雪があるからと自分のトレーニングを妥協するのか、妥協せずトレーニングができるのかで「差」がつく。それぞれの目標に向かって今後もトレーニングをしていきたい。

14:20　移動
15:00　physical check「sprint+YO-YO Test」
結果

	40m スプリント平均	YO-YO Test
①	4.972	78
②	5.430	53
③	5.315	57
④	5.633	53



今回の数値と去年実施した数値を比較すると全員記録を更新することができた。全員がこの日のために良い準備ができた結果だと確信できた。しかし、現状に満足することなく日々のトレーニングを怠らずそれぞれの目標に向かって今後も全力でトレーニングと準備をしていくことを決意した。

17:10　諸連絡・解散



