

REFEREE NEWS



公益社団法人千葉県サッカー協会審判委員会

January 2017

年4回(1・4・7・10月)発行

●○第66回千葉県民体育大会サッカー競技(男子)○●

今年もよろしく
お願ひます

2016年9月22日(木・祝) 14:00キックオフ ~市原スポレクパークDコート~

船橋市 1(0-0 1-2)2 市川市



R:桜井 大介氏 A1:木原 裕之氏 A2:水間 健太氏(文中敬称略)

☆2ページ目に続きます!!

目次



決勝審判員表彰	県民大会(男子)	2~4
決勝審判員表彰	県民大会(女子)	5~7
決勝審判員表彰	高校選手権大会	8~9
決勝審判員表彰	フットサル選手権大会	10~11
決勝審判員表彰	少年サッカー選手権大会	12~13
昇級審査合格者関連		14~16
地域で頑張っています!		17~18
更新講習会のお知らせ		19
新規取得講習会のお知らせ		20
インストラクター認定講習会のお知らせ		20
レフェリーフィットネスコラム		21~22
郡市協会だより		23
お知らせ		23

●○第66回千葉県民体育大会サッカー競技（男子）○●

朝からの雨で男子決勝のキックオフ時間にはピッチに水たまりができ、前半途中は雨が激しく降るとい非常に難しいコンディションの中、無事に決勝を終えた審判団に市原スポレクパークでインタビューを行いました。

Q まずは試合を終えての感想を教えてください。

桜井:雨が降り続けているコンディションが悪い中で、両チームの選手達が相手に怪我させることもなく、フェアに戦ってくれたので、とても助かりました。相手をリスペクトしている感じがありました。

木原:1種選手権の決勝に続いて桜井さんと組ませて頂き、また雨でした！（涙）。ただ、雰囲気良く試合に臨めました。雨が降ってピッチコンディションが悪いので主審をサポート出来るように心掛けました。

水間:まず、決勝審判の割り当てを頂いて光栄でした。最後まで大きな問題なく、選手とコミュニケーションを取りながら副審が出来たので良かったです。



Q 水間さんは決勝審判は初めてですよネ？決勝戦の割り当てを頂いた時はどのような気持ちでしたか？

水間:はい！そうです。割り当てを頂いた時に「決勝か〜！」と思い、まず嬉しかったです。その後は決勝戦の内容等を調べて準備しました。フィジカル的には常に準備しているので問題はなかったです。ただインタビューがあるのは知らなかったです（笑）。

木原:俺は、インタビューあると思っていたよ！また、大ちゃんだし（笑）

Q 今日の試合に向けて心掛けたことは？

桜井:週の真ん中での試合でしたので、トレーニングの強度を普段（週末）とタイミングを少しずらして行いました。

木原:年齢も年齢なので、70分ゲームとはいえ選手のレベルも高いのでシッカリと準備をして来ました。

水間:フィジカル的には先週、かなり追い込んだので疲れが残らないように調整して来ました。



Q 今日のように雨の試合で気をつけることは？

桜井: 普段のプレーと違うプレー、意図していないプレーになってしまう事が多いので、思い込み過ぎず一つひとつ丁寧に、いつも以上に対応しなければいけないと感じて試合に入りました。

木原: パスボールが水たまりで伸びたり止まったりする事があるので、その辺の対応が出来るように心掛けました。

水間: 先週、大雨の中U-18の主審をしましたが、視野が狭くなってしまったので、争点でファウルが起こることが多かったので、周りを見極めつつ争点を良く見るように心掛けました。

Q 今日は雨だったのですが、これ以上に厳しいコンディションで審判した経験は？

桜井: あります！土のグラウンドでボールが全く弾まない、田んぼの中でサッカーしているような時もありました。また、山梨で天然芝ですが大雨で水が浮いてプールみたいな時もありました。雨男なもので、..(笑)

木原: 子どもの4種の試合で一日中雨だと、最後はグチャグチャでラインも見えなくなりますネ。ただ、4種はそれほどボールも蹴れないので、難しい試合は少ないですが、大人の試合はそうは行かないですネ。

水間: 4~5年前に中学生の試合で土のグラウンドで雨が凄くてラインも見えず、マーカーで対応した事もありました。そういう時は選手もかわいそうですネ。

Q ものすごく寒い時と雨でグチャグチャの時とどちらが嫌ですか？

桜井: (きっぱりと)グチャグチャな時です！寒いのは動けば何とかできます！雪の中でやった事もありますヨ。

木原: 副審は寒い時に一方的な試合だと辛いよネ。主審は動けば何とかなる！

Q 審判割り当ての無い休日は主にどんな事をしていますか？

桜井: テレビで試合を見たり、あとは自分で現場に行って試合を見たりしています！審判だけでなく選手のプレーも見ます。サッカーファンでもあるので、単純にサッカーが好きだから！というのがありますが。

木原: サッカーはテレビで見っていますが、やはり家族サービスですかネ。奥さん孝行しておかないと審判活動も出来ないの(笑)。まずはそこ(がポイント)ですネ！

水間: 自分は家族サービスと部活です。部活はサッカーではなく野球で第二顧問なので少し甘えさせて頂いています。ただ、今日も少し(部活を)やって途中で中抜けして来ました。



Q 永年審判活動してきて、良かったな~!と思った瞬間は？

桜井: こうして表彰して頂けることです。(一同、うなづく!)

木原: 有名選手と試合で握手した時(笑)。

桜井: 有名プレーヤーと同じピッチで一緒にサッカーを楽しめることはとても大切な経験です。

Q 大切な事だと思います。恐らく選手でしたら出られないような大会(試合)でも、審判として同じピッチに立って、同じ時間を共有することができますよね？

一同: (大いにうなづきながら)そうですネ！

桜井: でも、表彰してもらえるのが一番嬉しいです(笑)。

水間: 私も今日、初めて表彰して頂いてひとつの結果として嬉しかったし、あとは自分が主審をしていて上手くゲームコントロールできたな~と思う試合があった時は、凄く充実感がありますネ。

Q プレーヤーから審判になった理由は？

桜井: 下手だったから(笑)。プレーヤーとして将来に希望が持てなくなったからかな？本当は審判もしたくなかったですけどネ(笑)。ただ、高校生の時に選手を辞めようと思った時に、部活の先生が「部活辞めてもいいけど、審判の資格を取れ！資格を取らないなら辞めさせない！」と言われて資格を取ったのですが、結果、部活も辞めさせてもらえなかった。という事で「あれ??」と(笑)。

木原: 私は25歳くらいまで市の社会人リーグでプレーしていたのですが、その帯同審判で4級の資格を取りましたが、ある時にそのリーグでサンダル履きの審判がいて、「ありえないだろう！(怒)」と思い、少し審判を(真面目に)やろうかな?と思ったのが理由です。

水間:自分は教員になって2年目からサッカー部になり、そこで自然と資格が必要になったためです。最初に着任した学校で大学の先輩の先生が2級で、1年くらい一緒に審判したことも刺激になりました。

Q みなさんが審判をしていて、より上を目指そうと思ったきっかけは？

桜井:審判をしていて楽しくて、もっと早かったり、上手かったりするプレーヤーの試合の審判をしてみたい！と思って自分なりに工夫し努力した結果、たまたま結果として繋がったと思っています。

木原:少しでも上を目指したいと思うのは当然なのですが、やはり市民リーグでちゃんとした審判がいなかったり、審判の判定によって試合が決まってしまうこともあったので、それなら自分でやってみようか？と思いより良い審判を目指した中で千葉県の審判仲間が増えて、お互いに上を目指す仲間がいたからかな？

水間:中体連で2級や3級のワッペンをしている方がいて、「あのワッペン格好いいなあ！」と思ったのがきっかけで3級を取り、そこで終わるつもりが公募方のレフェリースクールがあって、そこで「こんな世界があるのか？」と思い多くの方からレフェリングを見てもらい、更に上を目指すようになりました。



左から 水間さん、桜井さん、木原さん



[目次に戻る](#)



●○第66回千葉県民体育大会サッカー競技（女子）○●

2016年9月22日（木・祝） 16:00キックオフ ～市原スポレクパークDコート～



市川市 0(0-0 0-1)1 船橋市

R:池田 朋代氏 A1:田中 浩子氏 A2:大橋 明子氏(文中敬称略)



午前中に準決勝があり、勝ち抜いた市川市と船橋市という男子と同じ市の対戦となりました。朝からあいにくの雨模様の天候でしたが、決勝途中から雨も上がりました。長い一日を締めくくる女子決勝を終えた審判団に市原スポレクパークでインタビューを行いました。

Q まずは試合を終えての感想を教えてください。

池田:決勝審判ということで緊張というか不測の事態が起こることも想定しながらゲームに入りました。打ち合わせも綿密に行い、何事もなく普通に終わってホッとしています。

田中:準決勝、決勝と責任の大きな試合で、できるか？不安でしたがチームを組んで全うできたかな？と思っています。

大橋:ピッチの状態が悪いので、負傷者とか色々な事が起こることを想定し、チームとして主審のサポートを出来るよう最後まで集中して頑張りました。無事終わりホッとしました。



Q ピッチの状態が悪い中、気をつけたこと、心がけたことは？

池田:雨も降ってピッチが悪いので、いつも以上に接触の場面に對し見える角度を気にしながら走って、上手くいった場面もありましたが、巻き込まれる部分もあったり、頭上をボールが通過することもあったりしたので、もっと予測が必要と感じました。

田中:アイコンタクトとチームプレーで主審を助けることを心掛けて試合に入りました。

とりあえず、それは出来たかな？と思っています。準決勝で主審をした時は、途中ちょっと見落としがあったのですが、決勝では主審とよく目が合い、主審の位置もわかったので良かったです。

大橋:前半0-0で、後半かなり緊迫していたので、色々な状況を想定しながらオフサイドラインキープに気をつけていました。急な展開に慌ててしまった時もあったので心の余裕も必要と思いました。

Q 日ごろから心掛けていること、気遣っていることは？何でも！

池田:体力維持ですかね！ただ、今はなかなか出来ていないので走るだけで良いのか？筋トレも入れたら良いのか？時間の作り方を考えています。試合会場で試合と試合の間に時間がある時は、その間審判団で上手くコミュニケーションが取れて楽しめるように心掛けています。

田中:やはり体力維持と怪我をしないように心掛けています。トレーニングは40分から60分くらい自分のペースで走るようにしています。あとはテレビを見ながら30秒体感トレーニングとか、本当は集中して時間があれば良いのかもしれませんが、なかなか時間も取れないので、小さな積み重ねで自分なりに工夫しています。

大橋:仕事の後に30分くらい走ったり、身体が固いので家でストレッチしたりしています。後は次の試合に向けてのイメージトレーニングなども心掛けています。

Q やはり、家庭もあるので時間を作るのが難しいようですが、どんな工夫をしていますか？

池田:夜に洗濯するとか？前の日の夜と当日の朝が勝負です！（笑）。

田中:同じく出来る事は前日に済ませ、子供の部活もあるのでお弁当の準備と、あとは家族の協力ですね！「申し訳ありません！」と、静かに朝早く出ていきます（笑）。

Q 家族の協力も必要ですネ！

田中:そうですネ！家族の協力が一番ですね！逆に家族がいるから動ける！という事もあります。

池田:当日の朝、たくさんやる事があるので時間を逆算して、できることは全てやって、あとは「親はいないものだ！」と思ってもらおう？（笑）

大橋:お子さん、大きいからいいですよ～♪

田中: そうだよな。まだお子さんが小さいと大変ですよネ。

池田: そうですネ! 我が家は私がいると「なんているの?」って言われます(笑)

大橋: 例えば市原に午前中の試合でも一日かかると想定して夕飯まで準備したりしています。たまにスーパーにお世話になりますけど(笑)。子供の理解もあって活動出来ています。

Q みなさんが審判している時にご主人は何をしているのですか?

田中: (言っているのかな?) インドア派なので、たぶんゲームとかをしていると思います(笑)。私がいると、ゲームに対して「いつまでしているの! ?」とか言うので、いないと思いきりできるのかも? 帰るとガサガサって片づける音がして、「広げてたね~! ?」みたいな! (一同、笑)。
ただ、娘は部活に行っているのが良いのですが、逆に部活の先生から怪我した時とか連絡があって、うまく対応できなかつたりする事があるので心配なことはあります。

池田: 我が家は主人が土日仕事なので、全然OKです! 平日に休みななので(笑)。

大橋: うちの主人が単身赴任で、普段いないので、

一同: へ~~!(驚)

大橋: 実は審判をするきっかけも主人が先に審判になって、単身赴任になり審判グッズを使わないでいることから代わりに私が帯同審判をする事になり、現在は主人が把握していない活動も少しあります(笑)。



Q 審判をしていて良かったな~と思う瞬間は?

池田: 審判をしていると選手のプレーを審判しか見えないアングルで見られること! ですかね? 特にナイスプレーを間近で見た時は得した気分です。

田中: 今日みたいに準決勝、決勝の審判はなかなか出来ないの、割り当て頂けて良かったな~と思います。

大橋: 船橋市審判委員会や女子部の方々に指導していただき、まだまだ未熟ですが、このような大事な試合を割り当てて頂けることは本当にありがたいことなので、続けてきて良かったな! と思います。

Q 今日、審判インタビューがあることは聞いていましたか?

一同: 全然、知りませんでした。

田中: メダルももらえるとはビックリしました。

大橋: 知りませんでした。メダルは家に子供のしかないの、初めてお母さんがもらいました!(笑)



I  CHIBA



Q 同じような女性審判員の方々に、これからのメッセージを！

池田:何を言われてもやり続けること！間違えた時など、くじけることの方が多いですが、その時に次に活かせる気持ちを持てるのが大切で、そこに同じ気持ちを理解できる仲間がいれば乗り切れるし、私は仲間に恵まれたと思っています。その仲間がいたから何とかここまで続けてこられました。

田中:多分、最初の頃に帯同審判をするのは不安だと思います。でも、審判はチームで動いているから決して一人にはさせないヨ！という気持ちでいます。自分もそうですし、一緒に組んだ方々にも同じ気持ちでサポートするので、心配しないでまた一緒に審判しましょう！私は恵まれた環境で審判させていただいているのでありがたいです。

大橋:いつもネガティブになってしまうのですが、不安な時やわからない事をその場(終わった後)で聞ける方が今までたくさんいて支えていただきました。一人で抱え込まずに困った時は絶対誰かがいますヨ！聞くことが解決になるし、そこに達成感も生まれてくると思います。



左から 大橋さん、池田さん、田中さん



[目次に戻る](#)

●○第95回全国高校サッカー選手権大会 千葉県大会 決勝戦○●

2016年11月20日(日) 13:05キックオフ ~フクダ電子アリーナ~

流通経済大学付属柏高校 1(1-1 0-1)2 市立船橋高校

R:浅田 武士氏 AI:松田 卓磨氏 A2:村上 匡氏 4th:田邊 涼氏 (文中敬称略)



11月なのに、
皆さん半袖!!



Q 今日の試合を終えての感想をお願いします!

浅田:久しぶりの高校生の試合でしたが、倒れないでプレーを続けてくれるので非常にやりやすかったです。

村上:レフェリーがいい基準を示してくれていたの、選手がゲームに集中していることがわかりましたし、自分も集中してできたので、時間が経つことが早く感じました。試合を楽しむことができましたと思います。

松田:レフェリーと一緒にですが、笛が鳴るまでしっかりプレーを続けるとか、簡単に倒れないとかというところでは選手としての清々しさを感じましたし、すごく“フットボール”をしているなという印象を受けました。

田邊:自分は普段、高校生しか担当していないのですが、いつも審判として活動している方々と一緒にやれて「あー」と思うこともたくさんありました。それはいい経験として高校で笛を吹いている人達に伝えていきたいなと思います。

Q 選手として全国高校選手権に出た経験のある浅田さんですが、審判員としてこの場に立つことについて何か思うことはありますか?

浅田:あの頃は何も考えていなかったの(笑)高校生の頃は審判員としてここに帰ってくるなんてまったく思っていなかったし、千葉は地元ではないですけど、こういう舞台に立つことは限られた人しかできないので、そういうところでは感謝しています。懐かしいなと思うこともありましたね。

Q 例えば?

浅田:得点の後の喜んでる姿を見ると、そういう自分も同じだったなって。審判に止められているのに聞かなかったし(笑) それぞれの立場で違うということですね!





左から 松田さん、浅田さん、大石副委員長、村上さん、田邊さん

皆さん、サッカーに忙しくサッカー以外の趣味はないと口をそろえて話していました。審判員の鑑！！素晴らしいですね！
 来年度の審判団が誰なのかも気になりますね！
 ナイスゲーム！お疲れさまでした！！





●○第22回全日本フットサル選手権大会 千葉県大会決勝戦○●

2016年12月4日(日) 15:30 kickoff ~東金アリーナ~

FCmm 1(0-2 1-2)4 0-PA

R:金子 一博氏 2ndR:室田 智広氏 3rdR:木村 拓氏 TK:渋谷 政俊氏 (文中敬称略)



今年度の千葉県フットサル王者を決める熱い戦いに決勝審判員として参加され、現在2級取得を目指して活動されている室田さんにお話を聞かせていただきました。

Q 決勝審判お疲れ様でした。室田さんがフットサル審判を始められたきっかけを教えてくださいませんか？

室田:サッカーの3級審判資格は以前から持っていたのですが、職場(海上自衛隊下総基地)でフットサル大会の運営を担うことになり、フットサル審判員の上級資格を取るよう命じられました。そこで、1年ほど前からサッカーの審判活動にも本格的に取り組みつつ(2016年4月に2級取得)、そこをステップとしてフットサルの2級資格の取得に取り組んでいます(現在フットサル2級予備試験に合格し、今年の春に行われる本試験に向けて準備中)。

Q なるほど。審判界の二刀流、すごいですね。

室田:いえいえ、とんでもない。フットサルは試合数が多い割に登録審判員が少ないこともあって、どんどん割当をいただいており、一方サッカー審判のほうは現在月1回程度の活動になってしまっています。また実際にやってみると、個人的には全く違う種目と感じており、サッカーは小学生の頃からずっとプレーヤーとしてもやってきて馴染みがあるのですが、フットサルはちょっと遠ざかると、抜け落ちてしまうところが。

Q そうなんです、フットサルレフェリーをしていて選手との距離感はいかがですか。

室田:ピッチがコンパクトな分、選手やベンチとも近いのですが、割にサッカーと比べると判定に対するアピールは少ないなど感じます。

Q フットサルの審判をやってみて、サッカー審判に活かせるようなことってありますか？

室田:フットサルの方がコンタクトプレーが多く、また累積があるので1つのファウルの重みが増して、それを見極める機会が多いことはサッカー審判に活かせるのではないかと、思います。

Q 今後に向けての抱負をお願いします。

室田:最近フットサルにせよサッカーにせよ、審判をするのが楽しくなってきました。前は言われて嫌々、といらのもあったんですけど、競技規則を読み込むことによって、理解が進んできたせいでしょうか。サッカーはずっとプレーしていたけどルールが分かっていなかった、と今考えると思います。審判を終えて、まだまだ至らない点はあるけど、満足感を得られることが多くなってきました。さらに上手くなれるよう取り組んでいけたら、と思います。

最後に、インタビューを聞いていた主審の金子さんより、『サッカーとフットサル、けっこう別物と考えられがちなんですけど、さっき室田さんが言っていたように両方やってみるとそれぞれのスキルにきつと役に立つ部分があると思うので、同じサッカーファミリーとしてもっと気軽に交流が増やせるようフットサルやビーチサッカーレフェリーにも取り組んでみたい方からのお問い合わせ(kanekochiba@yahoo.co.jp)、お待ちしております!』





左から 渋谷さん、室田さん、金子さん、木村さん

JAバンクカップ・千バテレビ旗争奪



●○第39回千葉県少年サッカー選手権大会●○

2016年12月11日(日) 13:30キックオフ ~フクダ電子アリーナ~

蘇我SC 1(0-5 1-4)9 バディーSC千葉サックス

R:池田 浩康氏 A1:斉藤 丈氏 A2:上田 優心氏 4th:内藤 将一氏 (文中敬称略)

午前中に準決勝2試合、その後決勝が行われました。6名の審判員のうち4名がユース審判員。準決勝2試合を担当したユースの2名も交えてインタビューを行いました！



左から 並木さん、斉藤さん、内藤さん、池田さん、上田さん、鈴木さん、中村さん

Q 今日の試合の感想を…

池田:点差はついたと思いますが、両チームとも最後まで諦めずに戦ったところが素晴らしいなと思いました、審判団もいいチームワークで無事に終わらせることができホッとしています。

斉藤:このような素晴らしいスタジアムで審判ができたということは、自分の経験としても印象に残りましたし、両チームとも諦めずにいい試合ができてよかったです。

上田:この大会への参加は2回目ですが、前は準決勝2試合だったので今回は決勝を担当でき、観客も準決勝とは少し違う雰囲気でのいい経験となったのでよかったです。

内藤:4thという立場で、主審と副審を支えるということでやらせていただきました。自分が想像していた以上に後ろからの声援がすごく大きくて、なかなか主審まで声が届かないこともあったのですが、無事に試合を終えることができよかったです。

鈴木:自分は準決勝の1試合目が主審だったので、このフクダ電子アリーナで主審をやれたということが自分のいい経験になりました。この経験を活かしていけたらいいなと思います。

並木:今日は準決勝2試合担当させていただきました。この会場に来ることが2回目だったこともあり、会場を一周してやっと入り口を見つけたくらい大変でしたが、すごくいいグラウンドで試合ができていい経験になりました。

ユース審判員の4名にお伺いします。

Q 目標とする審判員はいますか？

斉藤:五十嵐さんです。

上田:自分は斉藤先輩を…。

鈴木:俺も斉藤先輩を。

斉藤:恥ずかしいから、やめろ！(笑)

並木:この流れを打ち消しますが…、目指している審判員はいますが、一人にフォーカスすると絶対その人は抜けないと思うので、色々な審判員のいいところを盗んでいきたいなと思います。



Q 学業と審判とどちらが楽しいですか？

一同：審判です！

Q みんなそれで大丈夫…？

一同：だめです(笑)

並木：だめだとわかっているけど楽しいんです。

斉藤：審判が楽しいから、3年になって苦しんでいる先輩がここにいます。

Q 斉藤さんは全日本少年サッカー大会へ審判員として参加することが決まりました。参加するうえでの目標や、今行っている準備があれば教えてください！

斉藤：目標は、今まで千葉県で培ってきた経験を全国大会で活かして、できれば決勝の主審になりたいと思います。受験生なので受験と審判がいい比率でできるようにトレーニングをしたり、大会では最高のレフェリングができるように努力していきます。

ふたたび皆さんに…

Q 今後の目標は？

池田：3年連続でここに呼んでいただいて、まだまだ体が動く限りこういう場に呼んでもらえるように努力します。今日みたいに4名のユース審判員が来てくれて、胸を張って大勢の観客の前で立派な姿を見せてくれることにバックアップしていきたいと思います。

斉藤：大々的な目標としては、国際審判員になって、またこのスタジアムのような素晴らしい環境で審判ができるように頑張ります。

上田：来年は受験があるので、活動できるかがわかりませんが、今年よりも少しでも上手くなって来年も活動ができていたらいいなと思います。

内藤：目標は日本のサッカーが少しでも発展できるように、それを支える一員になればいいなと思っています。それとともに、自分が健康でずっと審判を続けていければいいなと思っています。

鈴木：自分も3年連続で呼んでもらっていて、来年は受験生なんですけど、また呼んでもらえたら決勝を担当したいと思っているので、それを目標にします。

並木：自分も大きな目標になりますが、来年は何級になっていても健康で審判をやること、その後どこで活動しても、いいレフェリングができるように頑張ります。

Q 千葉県の審判仲間に向けて一言！

斉藤：一生懸命頑張らしましょう！

上田：少しでも上手くなるように頑張るので、機会があればご指導お願いします。

内藤：まだまだ未熟ですけど、みなさんと一緒にレフェリーをして上達していきたいと思っています。ご指導をお願いします。

池田：楽しくできるように努力してやってきたいと思っています。

鈴木：一緒に試合をする機会があれば、サポートし合っているいいレフェリングをしたいと思っています。

並木：色々なところで顔を出さと思うので、一緒に組んだ時にはご指導や協力をよろしくお願いします。



おつかれ
さまでした!

[目次に戻る](#)

昇級審査合格者 (敬称略)

Congratulations!

サッカー2級 谷田 正利

サッカー3級 粟屋 英正、石亀 雄一郎、石口 康博、伊藤 雅之、大久保 浩二、川岸 誠治、菊池 博紀、喜瀬 敦、北原 宗明、木村 浩、作本 守聡、佐藤 昌、澤井 朋子、須藤 義和、對馬 匠、深山 瑛久、松川 将久、守谷 知子、山本 凌、吉川 直也、渡邊 祐二

フットサル3級 奥間 崇宏、山崎 敬



合格者から喜びの声が届きました！！



千葉県審判員の皆さんこんにちは。
ただいま54歳、売出し中の新米3級審判員、須藤義和と申します。
週末は地元4種チームの古株パパコーチとして、子どもたちやパパコーチ仲間とともに、賑やかかつ真剣にサッカーを楽しんでいます。
充実したサッカーライフを120%エンジョイしている私ですが、3級審判員になることで、実現したいささやかな夢が2つあります。1つは、抑えきれない健全なる向上心、審判員として上達したい！主審を任された試合の後は反省ばかり、携行している競技規則は反省メモで真っ赤です。それでも、次の試合で同じミス。悩みは尽きません。これからは、多くの試合に派遣いただき、諸先輩方のご指導をいただきながら自らの技量を磨き、「今日は自分にサムアップ」と言えるレフェリングをいつかはやってみたいと夢見ています。もう1つは、とても居心地の良い今のチームでサッカーを続けること。これから私が審判員として積んでいく経験や知識が、役立つこともあるかも知れません。パパコーチの耳元で親父の小言として呟くことで、チームに還元しながらかかわっていきたく目論んでいます(大迷惑かなあ...)
トルシエ元日本代表監督風ですが、私の新たな冒険が始まります。結末はどうか？夢の実現に向けて、冒険譚をレフェリーズダイアリーに綴っていこうと思います。

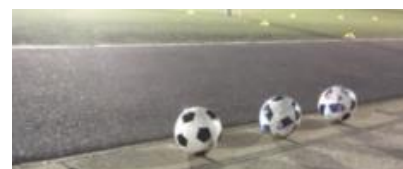


須藤 義和 氏

◀ 11月20日に行われました新3級審判実技研修会の感想をご紹介します！！ ▶

以下、参加された方々の感想です！ (文中敬称略)

※文中の写真は研修会とは関係ありません。



◆深山 瑛久 (千葉市)

今回、千葉県女子サッカーリーグの試合を使用した新3級審判実技研修会に参加させていただきました、私の割り当ては主審を頂き、副審の渡邊さん、喜瀬さん第4審判の大久保さんの4人で協力して試合の進行しようと決めていました。
試合中は良いポジショニングを取りながら選手にぶつからず、プレーに巻き込まれないように意識して臨みました。前半は良いポジショニングに入ることができていたのですが、後半は徐々に体力が落ちてきてしまい良いポジショニング取りが出来なかったのが、反省だと思いました。
試合終了後の反省会でインストラクターの右田さんからはポジショニングの質と角度・判定基準の統一などたくさんのご指摘を頂き、自分にとっては非常に価値のある研修会となりました。この経験をいかして次の試合に向けて準備していきたいと思っています。ありがとうございました！

◇對馬 匠（野田市）

この度は、新3級審判員実技研修会に参加させて頂き有難う御座いました。私は、第2試合のAR2を担当させて頂きました。最初は、いろいろな人に、見られている緊張感が若干ありましたが、それが上級審判員なんだと痛感しました。この研修会テーマは、主審と副審の協力となっていたが、主審とのアイコンタクトやファウルサポート、負傷者対応などの課題が多く出てしまった。

最初の審判チームとしての、打合せ内容が薄かったと痛感しました。今回の反省に対して、たくさんのアドバイスいただきました。この研修会で学んだ事を、次のレフェリングに活かし、たくさん審判経験を積んで、水色のワッペンに恥じない審判員になっていきたいと思いをします。

◆山本 凌（市川市）

新3級員実技研修会として千葉県女子サッカーリーグ2部リーグを2試合観戦参加させて頂きました。テーマは『主審と副審の協力』で、主審、副審、第4審がそれぞれの立場でいかに協力しながら試合をコントロールしていくのかを実戦観戦を通じて学ぶことができました。私自身、3級受験時に一通り勉強したつもりでおりましたが、各審判員の所作や細かいルール適用を含めて今回の研修で初めて知ったことが多くあり、また、普段疑問に思っていたことを改めて確認することができ非常に有意義な機会とすることができました。まだスタート地点に立ったばかりではありますが、今後の審判活動に役立てていきたいと思いをします。ご指導いただき、ありがとうございました。

◇石亀 雄一郎（流山市）

今回新3級審判員実技研修に参加させて頂きました。今回は観戦にまわりましたが、そこで3級と4級との違いがたくさんあることに気がつき、知らないことをたくさん学んでわかるようになりました。

これからは年齢は離れていても同期の皆さんと切磋琢磨していきたいと思いをしました。今回学んだことを今後生かして良いレフェリーになっていければいいと思いをします。ありがとうございました。

◆佐藤 昌（松戸市）

11月20日、研修会参加させて頂きありがとうございました。今回観戦での参加でしたが、試合前のグラウンドチェック、審判打ち合わせ、開始60分前のマッチコーディネーションミーティングにも参加し勉強させて頂きました。また試合中に感じた疑問の都度質問させて頂きありがとうございました。もっと競技規則を理解し審判経験を積んでいきたいと思いをします。どうもありがとうございました。今後とも宜しくお願ひ致します。



◇伊藤 雅之（旭市）

11月20日(日)快晴の中、茜浜グラウンドに新3級審判員実技研修に参加しました。

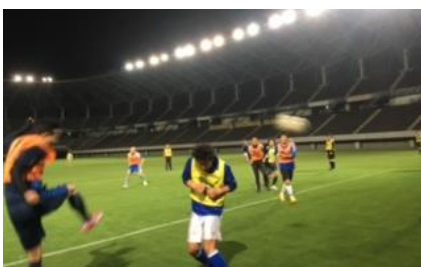
私はいつも旭市で4種の小学生の試合の審判をしていましたが、いつも3級審判員さんの堂々としたジャッジや立ち振舞いを憧れの眼差しでみていました。なので今年、自分も勉強をして3級審判員の資格を取りました。

学生の時、どんなに集中しても1時間しか持たないのにその日は、インストラクターの右田さんの話を最後まで聞けました。特に印象に残っているのが、上級審判員の方は試合がある日には、2個の時計を朝、家を出る時に秒単位まで合わせて試合に備えて家を出るそうです。私の時間に対する価値観が、大きく変わり自分が審判を行う時にも秒単位まで時計を合わせて試合に備えたいと思いをします。

右田インストラクター、私の質問に全て丁寧にわかりやすく答えて頂きありがとうございました。

◆宮 一樹（勝浦市）

11月20日、新3級審判員を対象とした実技講習会があり、私も今回参加させて頂きました。本当ならば、第1試合のA2の担当は私であったはずが交通に支障があり、ミーティングに間に合わないということになってしまいました。代わりに入っていただいた方には感謝しています。遠方で且つ、初めて行く試合会場であるならば、前の日にその周辺地域に来て、ホテルに泊まるくらいの勢いでやるべきだというアドバイスをいただきました。今回は他にも審判員の方がいたため、なんとかなりましたが、私しかいない場合は多くの方に迷惑をかけてしまいます。今後はそのようなことのないようにしたいと思いをします。



試合は女子のリーグ戦を観戦しつつ、同期の審判員のジャッジを拝見するというものでした。審判員のミーティングからシグナルやジャッジの基準、走力、笛の強弱などすべての部分について教えてもらいました。特に1番印象深いのがレイトタックルのところや、攻撃側競技者に対して守備側競技者がファウルをした時のアドバンテージの適用方法です。

最近ではボールを離れた競技者に対して、遅れてスパイクの裏などでタックルするケースが多いです。そのまま足を持っていかれると、骨折など大きな怪我に繋がってしまう場合があります。アフターファウルのケアはしっかりと取ることが大事だと思いました。

アドバンテージの適用方法については、攻撃側競技者がボールを持ち続けているからアドバンテージと考えて、警告のような場合でも流して、プレーが切れた際に警告を出すようにしていましたが、ゴールまでの距離や守備側競技者の数で決めると知りました。アドバンテージを取って選手たちにプレーをさせるのはいいことですが、取るべきファウルはきちんと取ってあげないといけないと思いました。

この講習会は今後、私が審判として活動していく際にとってもプラスになることばかりでした。現在は大学サッカー部員でもあり、審判員だけを専門でやっている方とは少し違った目線でジャッジができるのも、サッカーをしているメリットでもあると思います。選手が考えるファウルと審判員が考えるファウルには、考え方の違いがあると思います。選手の考えを考慮しつつ、ジャッジをすることが大事だと思いました。来年度には2級昇級審査に挑戦しようと思うので、多くの試合を担当して経験を積もうと思います。また、今回ご一緒だった方々とも関わることがあると思うので、繋がりも大切にしながら頑張ろうと思いました。

◇喜瀬 敦（松戸市）

先日は、新3級審判員実技研修でのご指導ありがとうございました。今回の研修会に参加した事で、ようやくレフェリー活動のスタートラインの少し前に立てた気がします。今までは、「何となく」審判をしていました。「場数を踏む事が一番」とよく聞きましたが、審判をしていても何が正しい振る舞いなのか全く分からず、数をこなしても上達するのか疑問に感じていました。恥ずかしながら3級受験をきっかけに競技規則を読むようになった事で、少しずつ疑問も整理できてきたのですが、今回の研修のように実際に試合で細かくご指導頂けた事で、どうしたら良いのか分からなかった事がいくつか理解出来ました。これからレフェリー活動に「真剣に取り組み」、そして同期生の皆様からも刺激を受けながら、長く活動を楽しんでいきたいと考えています。



◆川岸 誠治（浦安市）

ご指導くださった育成部の右田さんの「疑問は残さずに帰って下さい」というお言葉に甘えて、いろいろ質問できたことが良かったです。観戦しながら疑問が起きる都度、即その場でアドバイス頂くことで知識が深まった実感があります。

また試合終了後、審判を担当した同期の昇級者に、判断の理由やその時に感じたことを聴けたのも勉強になりました。マッチミーティングの終わりに主審がコメントを求められる場面を見て、試合に臨む思いを言語化する必要があることを知りました。4種の経験しかない自分にとっては貴重な経験でした。

◇大久保 浩二（船橋市）

球技をしたことのない自分がまさか審判員になるとは…思ってもいませんでした。しかし息子がサッカーを始めたことがきっかけで4級審判を取得し、幼稚園の頃から帯同審判として色々な場所へ連れて行ってもらい、選手とも父兄とも審判の方々とも数多くの出会いを経験させて頂くことができました。そして実際に審判をしてみると思った以上に楽しく、のめり込んでしまい現在に至ります。

普段は少年団で4種の審判しかしていないため、今回の女子リーグの研修では様々な事が初めての体験でした。当日は4審を担当させて頂きましたが、普段はインストラクターの方に評価を伺うことなど無いためかなりドキドキしていました。試合時間は70分でしたが終わってみるとあっという間でした。試合後には色々ご指摘を頂き感謝しています。また主審、副審の皆さまとの打合せや試合中の動きなど、数えることが出来ないほどの収穫がありました。

また皆さまと会えることを楽しみに、そしてその時には成長した姿がみてもらえるように今まで以上に日々の準備を大切に過ごしたいと強く思っています。

◆作本 守聡（君津市）

先日の研修会の際は、大変お世話になりました。今回は主審を担当させて頂きましたが普段は、4種の試合がメインの為不安がありながらも出来るだけ正確なジャッジが出来る様心掛けて望みました。が、反省点も多かったと思います。しかしながら、右田様始め3級同期の皆様のご指導を頂き自分では気付けない点など多くの事を学ぶ事が出来ました。お陰様で今回の研修を終え3級としてのスタートラインに立てたと思います。今後、より良い審判活動が出来る様、研修で学んだ事を活かし活動して行きたいと思います。ありがとうございました。

[目次に戻る](#)



今日も地域で頑張っています！！

～いつも各地の大会会場で頑張って審判している方々を紹介します～

2016年11月5日(土) ユナイテッドパークカップ2016～ユナイテッドパーク～



千葉県内では様々な大会が開催されていますが、そこで日頃から活躍している審判の方々にスポットを当てて取材しました。今回は千葉市4種審判部員の皆さまが「ユナイテッドパークカップ」の準決勝と決勝戦を担当した試合でインタビューしました。

- ①:氏名(敬称略) ②:審判歴 ③:審判になったきっかけ?
④:上級(4級→3級、3級→2級)を目指した理由は? ⑤:これだから審判は辞められない審判の魅力とは?



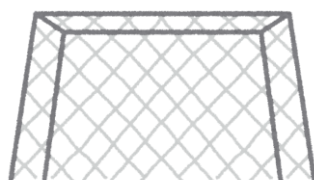
①:入江 夕梨花(いりえ ゆりか)

②:約7年

③:娘が所属していた少女のチームの監督が高齢で退任され、資格を持つ帯同審判がいなくなってしまうのがきっかけです。また、同時期に自分もプレイヤーとして参加するレディースチームを立ち上げた事も理由にあります。

④:女性審判はまだまだ信頼が薄いです。せめてワッペンの色でサッカー規則を理解している事をアピールしたかったからです。今はもっと級を上げてより信頼を得て、いろんな種別の大きな大会で笛を吹きたいです。

⑤:選手たちが、この日のために練習を重ね勝利を祈って臨む試合の場に、自分も立つことが出来ることです。緊張した空気の中、やっとセットプレーが成功し抱き合う選手達の姿を見ると、もっと上手くゲームコントロールしてあげようという気持ちになります。試合終了時、選手から貰い泣きをしないようにこらえながら、この試合のドラマを全て間近で見ていたという優越感に浸っています。そして！私は地元地域で笛を吹く事が多いので、顔見知りになる方が多いです。選手(幼児からシニアまで)、コーチ、保護者から声を掛けられると凄く嬉しいですし、心強いです。



①:大浦 浩二(おおうら こうじ)

②:約20年

③:長男が地域のクラブに入り、審判のお手伝いをする必要があったため。

④:真剣にサッカーに取り組んでいる選手に下手な審判では失礼だと思ったからです。

⑤:いろいろなカテゴリーの選手と同じフィールドで走ることが出来ること。



- ①:新井 雄次郎(あらい ゆうじろう)
- ②:約25年
- ③:子供の指導者として又、帯同審判として取得。
- ④:取得当時上級者が少なく、特に4種試合に当たっては、勝敗に大きな左右を感じたため。
- ⑤:自分自身の課題の上、好不調がある中、選手又観戦者に認めて貰える様な走り、レフェリングを心掛け反省も多いのですが、終わった後笑顔や会釈、お礼を言われた時。又、次戦での課題が生じるからですかね。



- ①:川名 和弘(かわな かずひろ)
- ②:約18年
- ③:長男が幼稚園の頃地域のチームに加入し、その運営を手伝うことになったこと。
- ④:Jリーグの審判をやられている方の講演会に参加し“自分もやってみたい!”と思った。
- ⑤:勝敗を決することに深く関われること。また、純粋な気持ちで頑張っている子供たちの姿を見られること。



- ①:小田原 吉克(おだはら よしかつ)
- ②:約9年
- ③:お父さんコーチとして、チーム関係者に促された事。子供達のプレーを最も近い所で見られて、コートの中で子供達と一緒に走り廻る事が出来るので。
- ④:4年前の更新講習でインストラクターに勧められたので。
- ⑤:毎試合反省を繰り返し、回数を重ねても同じシーンは無いので、毎回違う楽しさや、新たな発見がある事が魅力です。



- ①:畑田 浩一(はただ こういち)
- ②:約18年
- ③:お父さん審判として子供のコーチの手伝いがきっかけ。
- ④:千葉県審判部に在籍し、上級の方の上手なレフェリングを見て、“私も”と思った。
- ⑤:一生懸命にプレーしている競技者と共にゲームを楽しめることと、仲間が増える事。



ご協力ありがとうございました!



- ①:中間 芳治(なかま よしはる)
- ②:約10年
- ③:子供の試合の帯同審判の為
- ④:3種(中学生)の審判の機会が増えた為、上級を目指しました。
- ⑤:毎回できるだけ正確なジャッジをしなければという義務感と、それによる責任感(プレッシャー)が味わえる為。それと、フィールドの中で、生のゲームを一緒に動き、一番近い場所で感動を共感できる事。

[目次に戻る](#)

講習会

《更新講習会のお知らせ（サッカー）》

(公益社団法人)千葉県サッカー協会主催分のみ掲載してあります。下記以外にも各郡市協会主催の講習会もありますので、インターネットをご利用頂ける方は、『KICKOFF』でご確認下さい。



《4級審判員対象》

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	募集人数	駐車場	費用	締め切り
2月26日(日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第1研修室)	160名	有り	一般:¥6,000 ユース:¥1,000	2月6日(月)

《3級審判員対象》

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	募集人数	駐車場	費用	締め切り
2月26日(日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第2～4研修室)	90名	有り	一般:¥6,800 ユース:¥1,500	2月6日(月)

《2級審判員対象》

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	募集人数	駐車場	費用	締め切り
2月5日(日)	13:00～ 13:30	13:30～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第3研修室)	20名	有り	一般:¥14,500	1月16日(月)

※千葉県スポーツ科学センター 【最寄駅】千葉都市モルレル「スポーツセンター駅」 徒歩約10分



●JFAラーニングについて●

(公財)日本サッカー協会では、更新講習会などの集合形式での学習時間の都合等で難しい方でも同等の内容が学べるよう、インターネットで動画や文字を用いた教材を配信する更新講習(『JFAラーニング』という)が開始されています。審判員の受講機会を増やすとともに利便性を向上することを目的にWeb上で受講することができる更新講習会です。今年度も「サッカー4級審判員」「フットサル4級審判員」に向けて開催されています。

サッカー4級:2017年2月28日までに受講完了する事

フットサル4級:2017年2月28日までに受講完了する事

申込期限:2017年2月15日迄

受講期間:2017年2月28日迄(詳細につきましては、KICKOFF 講習会情報よりご確認ください。)

問合せ先:(公社)千葉県サッカー協会 TEL:043-310-4888(審判担当)

営業時間:月曜日～金曜日の(祝・祭日は除く)9:00～17:30まで

※講習会の申し込み後にキャンセルの場合は、

(公社)千葉県サッカー協会審判担当までご連絡下さい。



[目次に戻る](#)

《2017年度資格新規取得講習会のお知らせ（サッカー）》

インターネットをご利用頂ける方は、『KICKOFF』でご確認下さい。

※4月1日からの有効資格となりますのでご注意ください。

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	募集人数	駐車場	費用	締め切り
2月5日(日)	9:30 ～10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第1研修室)	160名	有り	一般:¥7,080 ユース:¥1,500	1月16日(月)
2月26日(日)	9:30 ～10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第1研修室)	160名	有り	一般:¥7,080 ユース:¥1,500	2月6日(月)
3月12日(日)	9:30 ～10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第1研修室)	160名	有り	一般:¥7,080 ユース:¥1,500	2月20日(月)
3月20日(日)	9:30～ 10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第1研修室)	160名	有り	一般:¥7,080 ユース:¥1,500	2月28日(火)

《2017年度新規取得講習会のお知らせ（フットサル）》

(公益社団法人)千葉県サッカー協会主催分のみ掲載してあります。下記以外にも各郡市協会主催の講習会もありますので、インターネットをご利用頂ける方は、『KICKOFF』でご確認下さい。

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	募集人数	駐車場	費用	締め切り
3月20日(日)	未定	未定	講義	千葉県スポーツ 科学センター (第2・3研修室)	50名	有り	一般:¥7,080 ユース:¥1,500	2月28日(火)

※千葉県スポーツ科学センター【最寄駅】千葉都市モルルール「スポーツセンター駅」徒歩10分

《3級審判インストラクター認定講習会(試験)のお知らせ(サッカー)》

2017年度の3級インストラクター認定講習会(試験)を実施いたします。受験を希望される方は下記により申し込みをして下さい。

【第1次審査】書類審査

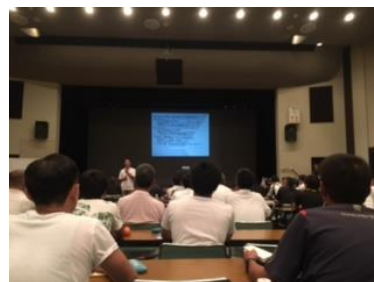
- ◆応募資格 サッカー審判員資格を有している方
- ◆応募要領 【受験申込期間 2017年1月16日(月)から1月31日(火)までに、Webサイト「KICKOFF」から申し込みをしてください。また、下記の提出書類を郵送で1月31日(火)までに提出してください。(必着)
- ◆提出書類 住所、氏名、生年月日、電話番号、E-mailアドレス等を所定の申込用紙に記入し、下記の書類送付先へ郵送して下さい。(所定の申込用紙は(公社)千葉県サッカー協会審判委員会のホームページからダウンロードして下さい。)
- ◆受験費用 2,000円

《第1次審査 書類送付先》

〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台1-4-1-2-1705 岡田 滋 宛

【第2次審査】認定講習会の受講及び認定テスト

- ◆開催日時 2017年2月下旬又は3月上旬の日曜日
- ◆場所 後日連絡
- ◆講習形式 講義及びプラクティカル(終日) 講習会終了後に認定テストを実施
- ◆合否基準 ①講習会の受講(途中参加・退会は認めない) ②認定テスト(80点以上)
- ◆合否判定 【2次審査】の結果等を総合的に判断し、審判委員会で決定する。
- ◆認定日 2017年4月1日



[目次に戻る](#)



牛尾眞一郎

今回は心拍数！

みなさん、試合に向けてのランニングのトレーニングの際、何を目標にしていますか？どれくらい強度を上げれば良いのか、どうやって区切りをつけて終わりにして良いのかなど、つついその日の体調や気分が左右されてしまうことはありませんか？

目安は、トレーニング時間、走る距離、ペースなどが多いのではないのでしょうか。運動の指標として、METs、カロリー、最大酸素摂取量、心拍数などいろいろありますが、今回は、ランニング(有酸素運動)の指標として、心拍数を取り上げたいと思います。

「心拍数」？

「心拍数」は心臓の1分あたりの拍動数を示しています。「脈拍数」の方が聞き覚えのある人が多いかもしれません。脈拍数は、動脈壁の1分あたりの拍動数を示していますが、健康な人ならば両方の数値が一致するといわれています。

「心拍数トレーニング」とは、心拍数をチェックしながらトレーニングを行うことです。最近では、いろいろなメーカー等から心拍数を図ることができる時計などが発売されています。



どうして心拍数トレーニング？

心拍数は体にかかる負担を客観的な数字で表しています。年齢ともかわりがあります。心拍数が高いほど、体への負担が多く、運動中の心拍数をリアルタイムで計測し、体への負荷を知ることができれば、効率よく、安全に体を鍛えることができます。私たちレフェリーにとって大切なのは安全にといところです。注意したいのは、心拍数と走るスピードの関係が個人によって異なる点です。十分にトレーニングを積んだ方と健康維持程度の方では、同じ速度で走っても、健康維持程度の方の心拍数は高く、同じ心拍数で走ると十分トレーニングを

トレーニングのポイント 「最大心拍数と運動強度」

まずは、安静時の心拍数、最大心拍数と運動強度を知ること！安静時は簡単に測れますが、最大心拍数の計測は難しく、正確なデータを得るには、運動負荷試験と呼ばれるもので測定が必要とされています。しかし、簡単な計算方法が多くあります。インターネット上にもいろいろな計算式が出ています。心拍数は、年齢、性別、体重、運動経験やトレーニング経験によっても違いがあります。

一番簡単な「220-年齢」これは高齢者やトレーニング習慣がある人には誤差が大きいといわれていますが、最大心拍数の参考にしてみましょう。

次に、「運動強度」です。

運動強度によって運動効果が違ってきます。例えば、瞬発力を向上させたいのに50%の力でジョギングしてもあまり役に立ちませんし、脂肪燃焼には、常に全力で100%近い力で運動するより、60~70%の力で長い時間運動した方が良いでしょう。

右記は、運動時に自分の感覚をベースにした運動強度です。この点数を10倍したものが心拍数に近似すると言われています。心拍数計がない場合には、自分の身体と相談しながらやるが必要となってきます。運動強度もいろいろなものがありますが、自分自身に適したものの指標として、トレーニングに使えると良いと思います。

等級	主観的運動強度
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

ボルグの主観的運動強度

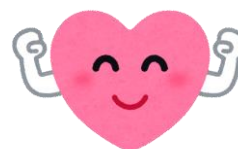
これは、運動強度と運動効果の表になります。



運動時の目標心拍数(カルボネン式)を求める式です。

ポラール社HPより

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度} (\% / 100) + \text{安静時心拍数}$$



有酸素運動と脂肪燃焼を目標として、65%の運動強度でトレーニングを行いたい場合、

$$(220 - 46 - 55) \times 0.65 + 55 = 132.35 \rightarrow \text{おおよそ} 132 \text{回/分} \text{ が目安となる心拍数です。}$$

例えば、70%の強度の138回/分を越えてしまうと、筋肉からエネルギーが発生するので、有酸素運動としては効果的ですが、脂肪燃焼には非効率となってしまいます。

数字としては、少しの差ですが、これを管理できるのが心拍数トレーニングの良いところだと思います。

私はこれで、10kg減の目標を達成！

1週間のトレーニングプラン(例)としては、審判活動日から逆算してプログラムを組み立てましょう。

大切なのは、身体を回復させるアクティブリカバリー(積極的休養)や完全休養の日などを設けて、しっかりと休むことも必要です。トレーニングプランは、オフシーズン、オンシーズン、準備期等によって変化をつけることが望ましいですが、下記にオンシーズンの一例を挙げてみました。参考にしてみてください。

トレーニングプラン(例)

- (火) 60~70%基本的持久トレーニング+筋力トレーニング
- (水) 70~80%有酸素トレーニング~80~90%瞬発力+アジリティ(敏捷性、すばしっこさの向上)
- (木) リカバリー(回復)
- (金) 80~90%瞬発力+筋力トレーニング
- (土) アジリティトレーニング(敏捷性、すばしっこさの向上)
- (日) 審判活動
- (月) アクティブリカバリー(サイクリング、水泳、ウォーキング、ゆっくりジョギング)

これからもウォーミングアップ、クールダウン、トレーニング方法、走り方、リカバリー方法、栄養など…一緒に勉強していきましょう！ご質問、勉強したいことありましたらどんどんどご連絡ください。

地域レフェリーフィットネスインストラクター 牛尾真一郎 ushishi2010@ybb.ne.jp



[目次に戻る](#)

【習志野市】

～サッカー協会傘下における審判委員会の近況～

今年度は習志野市サッカー協会創設50周年にあたり、記念式典そして記念試合をフロンティアサッカーフィールドに於いてJEFレディースvs新潟の試合を開催させていただきました。また、公立としては初となる習志野高校の人工芝グラウンドも完成し、皆様のお蔭で盛大に幾多のセレモニーを行うことができました。習志野サッカーは機動力の4種を中心に各種別で活動しています。我々審判委員会は今後、ユース審判の育成に全力で取り組んでいきたいと考えております。また、習志野は障害者サッカーでも応援して行きたい熱い志の選手達がいいます。60周年にむけて審判委員会ができる事、しなければならない事を真剣に考え取組みたいと思います。皆様よろしくお願ひします。

習志野市サッカー協会 審判委員会委員長 大日向 明知雄



☆永年表彰のお知らせ☆

(公社)千葉県サッカー協会審判員として登録後、2016年12月31日現在で20年間並びに30年間、審判活動を続けられた方の表彰を行います。該当する審判員の方は、(自薦又は他薦を問いません)2月17日(金)までに、**氏名、住所、電話番号、FAX番号、E-mailアドレス、登録年月及び活動状況を記載の上、下記までご連絡下さい。**

〒260-0007 千葉市中央区祐光1-14-1 大林フローラ407
村上 匡 (宛て) E-mail: ta_da_shi1985@yahoo.co.jp



おしらせ

[目次に戻る](#)

☆☆☆4月号はWebで!!!☆☆☆

4月号は審判委員会Webサイトでの配信です！Web版だからこそ楽しめる、RN作りをしまいりますので、ご期待ください！！

審判委員会Webサイトはこちら！！



★広告主さま募集しています★

- ・千葉県内約1万名の審判員に年4回送られている、レフェリーニュースに掲載する広告を募集しています。
- ・募集枠は、1枠(1枠タテ55mm×ヨコ85mm)。
- ・この枠が1枠の大きさの目安です。

詳細、お申し込みは…

(公社)千葉県サッカー協会事務局

(TEL:043-310-4888)

にご連絡をお願いいたします。

編集後記

1月号はWeb版と合わせて楽しんでくださいね！私事としては、去年は久しぶりにワッペンをつけました。以前の自分なら気にも止めなかったことが違う視点で見えたり、新しい発見を楽しんでいます。何級でも帯同でも、ワッペンをつければ同じ審判員。誰でも悩んだり失敗もあると思います。でも何かしたい、成長したいと思うから悩むんですよね。だからもし失敗しても、頑張った自分がいたのなら、そんな自分を褒めてもいいと思います。失敗はきっと経験値になります。そういう話を共有できる仲間がいることは、私の経験値の1つです。皆さんはどうですか？新しい1年、仲間ともしっかり話をしてみませんか？経験値のポイントが貯まったら、素敵なプレゼントと引き換えられるかもしれませんよ。(aya)

レフェリーニュース編集員

木川 綾

長谷川 鉄哉

唐崎 敦好

染田 洋

公益社団法人千葉県サッカー協会審判委員会

E-mail : girasole@gol.com

E-mail : jef_hasechan@tbz.t-com.ne.jp

E-mail : megusta_futbol@kxf.biglobe.ne.jp

E-mail : spzg2dw9@tea.ocn.ne.jp

http://cfa-referee.lolipop.jp/

[目次に戻る](#)