



Referee News



公益社団法人千葉県サッカー協会審判委員会

Gennaio 2020

年4回(1・4・7・10月)発行

Will you join us??



11月17日(日)に「スポーツ少年団交流会・6年生の部」のご協力を得て女子実技更新研修会を開催しました。

好天にも恵まれ、今回の研修生の皆さんはお子さんのチームの帯同審判をなさっている方が多く、審判を通して課題と向き合いながら、女性審判員同士の交流を広げました。

目次

女子実技更新研修会	1~2	【連載】打ち合わせって？	13
地域で頑張っています！	3~5	ユース研修OB/OGの今	14~15
昇級審査合格者	6~7	決勝表彰インタビュー	16~19
昇級・認定審査のお知らせ	7~10	おしらせ	20
【4級】新規取得講習会のお知らせ	11	メントレ	20~21
休止・降級方法	12	レフェリーフィットネスコラム	21~22



《参加者の感想》

今日はありがとうございました。主審は久しぶりなのでファウルだと感じて笛を吹けなかったり、さぼってしまい遠くから眺めてしまったりと反省点がたくさんありました。副審は姿勢について注意していただき意識した後に写真を見せて頂いたらまっすぐ立てていたので嬉しかったです。(佐々木 尚代)

主審としてのポジショニング、争点へ向かって走り出すタイミング等勉強させていただきました。他の人のレフェリングを見ることが出来て良い経験となりました。天然芝の第一カッターフィールドという素晴らしい施設で思いっきり走れて楽しかったです。ありがとうございました。(石塚 奈保)

経験豊かな先輩方からたくさんのご指導と豆知識をいただきとても楽しく勉強になりました。緊張でしかない状況が苦痛の朝でしたが最後には皆様のおかげで笑顔になれました。厳しい中でも優しくフレンドリーに接して下さいましてありがとうございました。(秋本 美佳)

本日は2試合目でA2、5試合目で主審を務めさせていただきました。試合前の打ち合わせにて気を付ける箇所を確認し試合に臨みましたが実際にフィールドに出るととても緊張してしまい上手いかわない部分もありました。反省点を活かし次につなげたいと思います。(植草 友美)

A1、A2をさせていただきました。後ろに付いていただき細かいアドバイスをその場で教えていただいたことがすごく勉強になりました。(それも一流の皆様に！！)立ち位置、ボールの見方、フラッグの持ち方、PK時いろいろ経験出来て嬉しかったです。ありがとうございました。(椎名 有香)

女性だけの講習会は非常に落ちついた気持ちで参加出来て良い勉強になりました。大変お世話になりました。またよろしくお願ひします。(繁田 育恵)

まだ2回しかやったことがなく不安でしたがサポートしていただいて楽しく終わりました。また来年も来たいです。ありがとうございました。(時田 由夏)

毎回、自分の役割に目標をきちんと設定して、1つ、1つをクリア・直しながらやっていけたのかなと思いました。新ルールのおもしろい部分とかもきちんと確認できた時間でした。自分のクセなどをきちんと指示してくれるこの場はいつも貴重な経験だと思います。(鳥居 さつき)



後ろに付いてサポート。
皆さん上級者の方のアドバイスを取り入れていました。

感想の内容から研修生の皆様の前向きな意欲が伝わってきます。参加して下さいました皆様ありがとうございました。

また毎年のようにこの研修会にご協力いただいている習志野市サッカー協会4種委員会の皆様や各チーム関係の皆様へ感謝申し上げます。





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いる方々を紹介します～
2019年9月15日(土)U-12サッカーリーグin千葉
～柏市カナフィールド～



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U-12サッカーリーグにおいて、チームの帯同審判員として頑張っている皆さまにインタビューをしました。

- | | | |
|-------------------|----------------------------|----------------|
| ①:氏名(敬称略) | ②:審判歴 | ③:審判になったきっかけは？ |
| ④:審判活動で印象に残っていること | ⑤:これまで頑張っている理由や、または審判の魅力は？ | |



- ①: 片桐 紀彦(かたぎり のりひろ)
- ②: 8年になります。
- ③: 息子がサッカーを始めたため。
- ④: サッカー未経験者の方や女性が3級を取得されていたりするのを見て素晴らしいなと思いました。
- ⑤: 4種でもたくさんいい試合に携われることです。



- ①: 瀧浪 健士(たきなみ たけし)
- ②: 約3年です。
- ③: 子供の少年団入団をきっかけにコーチになったことで審判資格を取得しました。
- ④: 夏の人工芝の試合で審判をやった時の靴底の熱さで、選手達がどれだけ頑張っているかを感じたことです。
- ⑤: 選手のプレーを間近で見ることができ、動きや技術、判断のポイントを自分なりに考えることができるのが審判の魅力です。





- ①: 小林 良平(こばやし りょうへい)
- ②: 約5年です。
- ③: 息子が地元のサッカークラブに入団し、帯同審判がいないと大会に参加できない！と言われ、半ば背中を押される形で始めました(笑)。
- ④: まずはルールを覚えることに苦労しました(汗)。野球小僧だった私は息子がサッカーを始めるまではサッカーはテレビで見るものでしたから。先輩父兄の方々にはルール以外にもサッカーの魅力を教えて頂きました。
- ⑤: 子供たちの成長を目のあたりに出来ることですね。低学年から高学年になるにつれて試合に対する姿勢や喜怒哀楽の表現。明らかに変わってくる姿に成長を感じます。最近では特に高学年の緊迫した試合後の挨拶なんかはもう感動もんです。今ではサッカーとの関りを導いてくれた子供に感謝しています。



- ①: 酒井 純正(さかい よしまさ)
- ②: 約5年です。
- ③: 息子の手伝いから始めました。
- ④: 印象に残っているのは市内大会の決勝戦で主審を務めたことです。接戦でPKまで行いましたが、かなり緊迫した試合で自分自身にもプレッシャーがかなりかかり試合が荒れないか心配でしたが、しっかり最後まで行えたことで自信ができました。選手からナイスジャッジとお世辞でも言われたことも印象的です(笑)。
- ⑤: 自分の判断により試合がいいようにも悪いようにもなり、いい試合になった時に味わえる達成感がとても気持ちいい所に魅力を感じます。また悪い試合になったとしてもその反省を次に生かし改善することも1つの魅力だと感じています。



- ①: 水野 昌史(みずの まさし)
- ②: 約5年です。

③: 子供が少年団に入り、チームのサポートでコーチを始めたのがきっかけです。審判は有無を言わずというか他のコーチと皆で頑張るって上手くなりましょう！という感じで始めました。

- ④: 副審をさせて頂くことが多いのですが、一緒にやらせて頂いた主審の方で、ゲームコントロールが上手く、よくそこまで見られるなと思う所まで見ていて、凄い方はいるんだな！と感動してしまったことです。
- ⑤: 子供の試合と審判はセットですので、子供のチームの為に頑張っています。当たり前ですがどのチームも真剣に試合に臨みますので、プレーを見逃さないように集中して、子供が怪我なく安全に楽しくプレー出来ることを心掛けて取り組んでいます。いまだに大きな大会では少し緊張しますが、1試合通じて上手くジャッジ出来た時は嬉しいですね。



- ①: 廣田 豪男(ひろた たけお)
- ②: 4年くらいです。
- ③: 子供がサッカーを始めたからです。最初は審判をやる気は全然なかったんですけど、実際にやると難しく、1から審判のやり方を調べながらやっていました。
- ④: どの会場の審判もみんな堂々としていて、すごいなと思います(笑)。
- ⑤: 1番は子供がサッカーを頑張っている姿を見ているからですね！子供達のために、いいジャッジができるように頑張っています。



- ①: 辻 慎治(つじ しんじ)
- ②: 約3年になります。
- ③: 息子所属チームのパパコーチとして、なかば義務的に資格取得したことです(笑)。サッカー経験はあったので抵抗はありませんでした。
- ④: 審判講習でトレセンの試合の副審を担当した時、試合後のレビューでサイドステップの動きを褒められたこと。ミスジャッジを責められることはあっても、褒められることは少ないので、もっと褒めてほしいです(笑)。
- ⑤: 審判をする1番の理由は、子供達にサッカーができる場を提供したいということです。そこに微力ながら携われていることが、モチベーションになっています。また、ルールさえ知っていれば誰でもできる、というわけでは無いという奥深い審判の魅力の1つと感じています。



- ①: 吉田 隆浩(よしだ たかひろ)
- ②: 5年になります。
- ③: 子供の所属するサッカークラブのお父さんコーチのお手伝いで審判を始めることにしました。最初は審判をやるつもりはありませんでしたが、子供達が頑張っている姿を見ているうちに審判で役に立てれば、と思い始めることにしました。
- ④: 主審をした試合で敗れたチームの子供達が涙をしている姿を見たとき、子供達は真剣に勝負をしているので、我々審判団もそれ以上に真摯に取り組まなければいけないと再確認しました。ハンドの判定を取り、PKで勝敗がついたので特に印象に残っています。
- ⑤: 自分の子供がサッカーを頑張っているからです。審判の魅力は、審判次第で試合を一段上のレベルに引き上げることが出来ることだと思います。自分の試合ではそうはいきませんが、上手な審判の方ですと、選手をコントロールし、より試合の面白さを引き出すことで、選手のプレーのレベルも上がることがあると感じています。



☆☆昇級審査 合格者(敬称略)☆☆

合格発表

☆サッカー3級☆

浅輪 英治、安藤 秀人、石川 淳史、大塚 健二、岡本 翔吾、小俣 晴彦、
金坂 健汰、小林 光一、佐井田 厚、佐藤 由晃、関 政紀、田頭 篤典、
武田 一輝、武田 敏弘、田邊 直也、富田 護、富本 晋平、西林 悠樹、
増田 克己、三橋 洋平、宮岡 侑矢、宮崎 靖之、山本 寛也

★サッカー2級★

大勝雅禎、田邊涼、行木宏彰

☆フットサル3級☆

加藤 源一

★サッカーインストラクター2級

村上 勝則

加藤源一



合格者のコメント



富田 護

千葉県審判員の皆さんこんにちは。新たに3級審判員となりました、富田護です。
地元のサッカー少年団に所属しており、コーチ(サッカー未経験ですが…)として週末は大汗を流して子供たち、先輩コ
ーチの方々や仲間たちと楽しくサッカーをしています。

今回無事に合格することができたのは日ごろお世話になっている少年団関係者の皆様、
我孫子市審判委員会の皆様のおかげであり、改めて感謝を申し上げます。

もともと自分が目標としていた審判像は「誰もが納得できる」・「この人に審判を任せ
れば大丈夫」でした。3級審判員になったからといって目標に近づけたとは思わず、反
省と努力を繰り返し、自分が納得でき、誰もが納得できる審判を目指して行きたいと
思います。そして自分の経験・技術を恩返しとして少年団と審判委員会、何より少年
団の子供たちに残していけたらなと思います。

これからも皆さまのご指導頂きながら精進して参りますので宜しくお願い致します。





行木 宏彰



皆様こんにちは。秋の2級昇級審査で無事合格できました。多くの方々のご指導とご助言のおかげで、今回の結果をいただくことができました。ありがとうございました。

私は主に千葉市の3種で審判をしています。部活動での繋がりから審判を始め、試合を重ねるごとに魅力を感じていきました。また、千葉県にはJリーグを担当している上級審判員がおり、レフェリングの美しさ、ゲームコントロールの素晴らしさに刺激を受けました。

その魅力や刺激が、研修会やトレーニングの励みとなりました。

私は、審判は決して大変ではない、むしろ楽しい活動であることを皆さんにもっと知って欲しいと日々思っています。ボールと仲間さえいれば、サッカーはできます。しかし、試合となれば中立的立場である審判員の力が必要です。審判員が必要とされることや、その審判員によって、選手がサッカーをより楽しむことができること、その役割は審判員にしか果たせません。その役割を誇りに思い活動すると、皆さんも審判員としての魅力が大きくなるのではないかなと思っています。時にはミスもします。そのミスを少なくするため、日々トレーニングを重ね、審判員として成長していきたいです。千葉県のサッカーがより魅力的なものになるように、審判員として努力を続けていきます。

これからも千葉県のサッカーがより発展していくよう、審判委員会の皆様のご指導とご助言をいただきながら、また、千葉県の審判員の皆様と一緒に切磋琢磨しながら、千葉県のサッカーを盛り上げていきたいと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。



2020年度 第1回サッカー2級審判員・昇級認定推薦審査のお知らせ

2018年度より審査方法を下記のように変更しております。

審査方法

【1次審査】書類選考・競技規則テスト・実技審査・講習会

【2次審査】競技規則テスト・フィットネステスト

【3次審査】実技審査

に変更となっております。

●1次審査についてですが、現在のところ開催日が未定となっております。

※1月末頃までには開始日を調整し、サッカー3級審判員の皆様には【e-mail】にてご案内させていただきます。

●2次審査については、サッカー3級審判員昇級試験と同一日にて開催予定となります。

●3次審査については、2次審査を合格された方々と日程を調整して実技審査日程を決めさせていただきます。

★3級審判員の昇級審査講習会につきましても、決まり次第webサイトにアップ致しますので、ご確認

ください！！

2020年度 第1回 フットサル2級審判員推薦審査のお知らせ

(この推薦予備試験は令和2年10月(予定)に行われる(一社)関東サッカー協会(以下「関東協会」)2級昇級試験のための予備テストです)

フットサル2級審判員の昇級を希望する方は、次の方法によりチャレンジしてください。

1. 資格要件

- (1)受験資格：2020年度の(公社)千葉県サッカー協会(以下「千葉県協会」)サッカー3級審判員として登録していること。
- (2)次の審判実績のどちらかを有していること
 - ① フットサル3級審判員として、資格取得後1年以上で、15試合以上の審判を行っていること。
※ 15試合は、都道府県リーグ2部以上のフットサルの試合の主審あるいは第2審判として審判したものを計算する。
 - ② サッカー2級審判員
- (3)健康など
 - ① 認定審査受験日前1年以内に健康診断を受診していること。
(職場や学校などの定期健康診断を含む)
 - ② スポーツ障害保険等の保険に加入していることが望ましい。
- (4)審判活動
フットサル2級審判員に昇級後は、(公財)日本サッカー協会や関東協会、千葉県協会の審判活動に積極的に従事できること。

2. 資格審査

- (1) 関東協会が主催する試合の主審を務める技能を有するかを審査する。
- (2) 参加者は、昇級認定審査参加にあたって、不慮の事故や疾患に関する一切の責任を自己で負う。
- (3) 申込み時、18歳以下の者が昇級認定審査に参加するには、親権者の同意がなければならない。

3. 推薦審査

- 第1次審査；書類審査
 - ① 審判実績確認：審判手帳のコピー提出による。
 - ② 昇級認定審査参加申込書による。
※ 審判委員会ホームページの推薦審査(F2)申込書を使用して提出
審判委員会サイト(<http://cfa-referee.lolipop.jp/>)へ→
- 第2次審査；第1次審査合格者に対して、筆記試験と体力試験を実施
 - ・ 2020年4月か5月予定(期日と会場は決まり次第HPアップ致します)
 - ・ 筆記試験(競技規則等に関するもの) 80点以上
 - ・ 体力試験
 - 1 Speed2×20Recovery90秒男子3.60女子3.90
 - 2 CODA 男子10.30秒女子11.30秒
 - 3 ALIET 男子Level14-5/885女子13-6/390
 - ・ 講義『2次審査合否発表後』
合格者に第3次審査の説明を実施する
- 第3次審査；2次審査合格者に対して、実技審査を実施
 - ・ 3試合実施する。
3試合共に審判アセッサー評価で8.0以上を合格とする。



4. 申込方法

- ① Webでの申込手続きを完了させてください。
**推薦審査(F2)申込書と、審判証の写真側のコピー、審判実績15試合分以上のREFEREES 'DIARY
またはFUTSAL REFEREE NOTE審判記録用紙コピーを添付し、郵送で申込みをしてください。**
- ② 受験費用：2,000円
(徴収方法はWebの指示通り事前支払いのみですので、当日現地での徴収は行いません)

※ 詳細等が決定し次第、Webサイトに掲載致します。

2020年度 第1回 フットサル3級審判員昇級認定審査のお知らせ

2020年度、1回目の昇級試験を実施致します。多くの方がチャレンジして、3級審判員として活躍されることを期待します。

1. 資格要件

- (1) 受験資格：2020年度の(公社)千葉県サッカー協会サッカー(以下「千葉県協会」)3級審判員、もしくはフットサル4級審判員として登録していること。
- (2) 次の審判実績のうちどちらかを有していること
 - ①フットサル4級審判員として主審、第2審判15試合以上の審判を行っていること。
 - a. 経験対象試合は、前後半を有するフットサルの試合で、1日2試合を限度とする。
 - ②サッカー3級審判員。
- (3) 健康など
 - (ア) 認定審査受験日前1年以内に健康診断を受診していること。(職場や学校などの定期健康診断を含む)
 - (イ) スポーツ障害保険等の保険に加入していることが望ましい。
- (4) 審判活動
フットサル3級審判員に昇級後は、千葉県協会の審判活動に積極的に従事できること。

2. 資格審査

- (1) 千葉県協会が主催する試合の主審を務める技能を有するかを審査する。
- (2) 参加者は、昇級認定審査参加にあたって、不慮の事故や疾患に関する一切の責任を自己で負う。
- (3) 申込み時、15歳以下の者が昇級認定審査に参加するには、親権者の同意がなければならない。

3. 認定審査

● 第1次審査；書類審査

- ① 審判実績確認：審判手帳のコピー提出による。
- ② 昇級認定審査参加申込書による。

※審判委員会ホームページの昇級認定審査(F3)申込書を使用して提出

審判委員会サイト(<http://cfa-referee.lolipop.jp/>)へ→



● 第2次審査；第1次審査合格者に対して、筆記試験と体力試験を実施

- ・ 2020年4月か5月(日程、会場が決まり次第詳細をWebにアップします。)
- ・ 筆記試験(競技規則等に関するもの)70点以上
- ・ 体力試験
 - 1 Speed 2×20(Recovery90秒)男子3.70秒女子4.00秒
 - 2 CODA男子10.40秒女子11.40秒
 - 3 ALIET男子14-2/780女子13-3/300
- ・ 講義(合否発表後)
合格者に3級審判員として必要な説明を実施する
後日、新3級審判員講習会を実施する(実技及び講義)

4. 申込方法

- ① Webでの申込手続きを完了させてください。

昇級認定審査(F3)申込書と、審判証(現在)の顔写真側のコピー、審判実績15試合分以上のREFEREE' DIARYまたはFUTSAL REFEREE NOTE審判記録用紙コピーを添付し、郵送で申し込みをしてください。

- ② 受験費用：2,000円

(徴収方法はWebの指示通り事前支払いのみですので、当日現地での徴収は行いません)

※ 詳細等が決定し次第、Webサイトに掲載致します。

《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)》

2020年度認定の3級インストラクター認定講習会(試験)を実施致します。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 特になし
- ◆ 応募要領 受験申込期間 2020年1月上旬(予定)から1月24日(金)まで
上記期間内に、Webサイト「KICKOFF」から申し込みをすると同時に、(千葉県協会にKICKOFFに設定するまで、少々お待ちください。)下記申告事項をリンク先にアクセスし、1月24日(金)23:59までに入力して下さい。

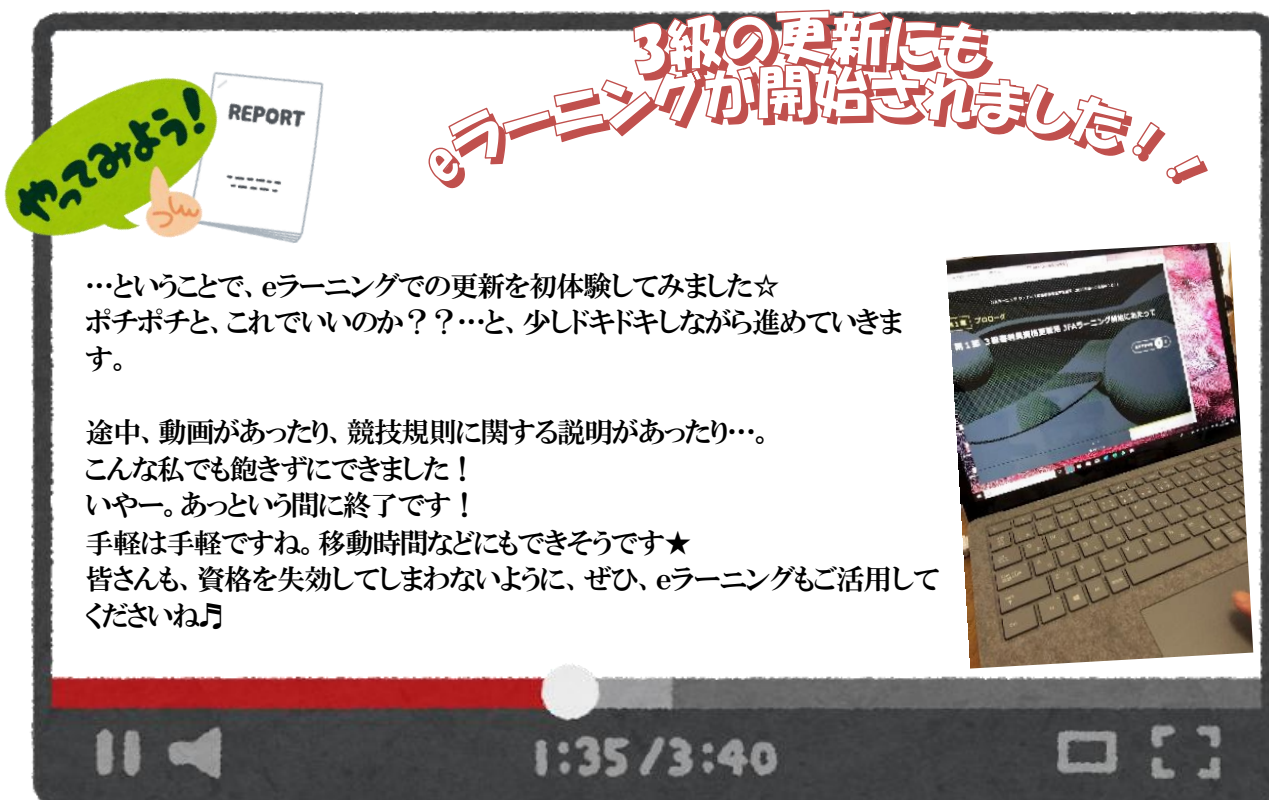
- ◆ 申告事項 下記の住所、氏名、生年月日、電話番号、E-mailアドレス、サッカー歴等を入力して下さい。
- ◆ 受験費用 5,000円

《第1次審査 申告先》

<https://forms.gle/RB9tNDnJe2cKzT288>

【第2次審査】認定テスト等①②

- ◆ 開催日時 ①2020年2月1日(土) 9:45受付開始 16時ごろ終了予定
②2020年2月29日(土)または3月1日(日)予定
- ◆ 場 所 ①市原市スポレクパーク(予定)、のち市原市八幡公民館に移動予定
②未定
- ◆ 講習形式 試合分析および競技規則テスト等
- ◆ 合否基準 ①1次審査での適格性(千葉県内でインストラクター活動が可能であること。基本的な資質に問題がないこと)
②2次審査の受講(途中参加・退会は認めない)
③認定テスト①(競技規則テスト80点以上、試合分析テストで一定の適切な良い点、課題点、指導アドバイスが挙げられること)
④認定テスト②(プレゼンテーション試験で時間管理、構成力、説得力で一定以上の評価を得られること)
- ◆ 合否判定 【1次審査】並びに【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。【1次審査】または【2次審査①】で不合格とする場合もあります。
- ◆ 認定日 2020年4月1日(予定)




**3級の更新にも
eラーニングが開始されました!!**

やってみよう!

REPORT

…ということで、eラーニングでの更新を初体験してみました☆
ポチポチと、これでいいの???と、少しドキドキしながら進めていきます。

途中、動画があったり、競技規則に関する説明があったり…。
こんな私でも飽きずにできました!
いやー。あっという間に終了です!
手軽は手軽ですね。移動時間などにもできそうです★
皆さんも、資格を失効してしまわないように、ぜひ、eラーニングもご活用してくださいね♪



1:35 / 3:40

☆☆2020年度4級審判員新規取得講習会のお知らせ(サッカー)☆☆

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	最寄駅	募集人員	駐車場
1月19日(日)	9:30~ 10:00	10:00~ 16:30	講義	スポーツ科学センター 第1研修室	千葉都市モノレール スポーツセンター駅	160人	有り
2月9日(日)	9:30~ 10:00	10:00~ 16:30	講義	スポーツ科学センター 第1研修室	千葉都市モノレール スポーツセンター駅	160人	有り
3月15日(日)	9:30~ 10:00	10:00~ 16:30	講義	スポーツ科学センター 第1研修室	千葉都市モノレール スポーツセンター駅	160人	有り

☆☆2020年度4級審判新規取得お知らせ(フットサル)☆☆

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	最寄駅	募集人数	駐車場
3月8日(日)	9:30~ 10:00	10:00~ 17:00	講義	宿泊研修所 第4研修室	千葉都市モノレール スポーツセンター駅	50人	有り

◆帯同審判員対象フォローアップ研修会◆

1月19日開催予定 詳細は決まり次第、連絡致します。

◇カテゴリー審判員対象研修会◇ 調整中



(公社)千葉県サッカー協会主催の講習会を掲載します。
 県主催以外に、郡市協会が主催する講習会があります。
 審判委員会ホームページのWeb申請と講習会案内をご覧ください。
 お申込みはすべてKICK OFF (JFAのページ)から行ってください。

※なお、駐車場は有りますが、千葉県総合スポーツセンターの行事によつては駐車ができない場合があります。
 できるだけ公共交通機関を利用してご来場ください。



審判資格を休止したい方、2級から3級または3級から4級など降級を希望する方は、下記の手順で申請をしてください。

(1) 休止申請

- ①更新講習会は、受講しないでください。
- ②休止する理由(長期療養・長期海外出張・その他)を(公社)千葉県サッカー協会に申請する。

★休止申請書の記載内容(書式はありません。タイトルを「休止申請届」として下さい。)

- a. JFAID
 - b. 審判番号
 - c. 氏名
 - d. フリガナ
 - e. 連絡先電話番号(必ずつながる電話)
 - f. 休止理由
 - g. 休止期間
 - h. 休止期間中の連絡先電話番号(必ずつながる電話)
- ③休止復活する際は、(公社)千葉県サッカー協会に電話連絡してください。

(2) 降級申請

- ①現在の級での更新講習会は、受講しないでください。
※更新講習会を受講されてしまった場合は、降級できません。
- ②降級申請書(書式はありません。タイトルを「降級申請届」として下さい。)を(公社)千葉県サッカー協会に申請する。

★降級申請書の記載内容

- a. JFAID
- a. 審判番号
- b. 氏名
- c. フリガナ
- d. 降級希望の級
1級→2級、1級→3級、1級→4級
2級→3級、2級→4級
3級→4級
- e. 連絡先電話番号(必ずつながる電話)



※降級申請した後で元の級に戻るには、現状の昇級審査が必要となります。
(1級の方が4級に降級された場合は、3級の昇級審査に合格し、2級の昇級審査に合格し、1級の昇級審査に合格いたしませんと元の級(1級)に復活できません。)

(3) 申込方法

- ①申込期間: 2020年2月20日まで
- ②申請書送付先
〒260-0013 千葉市中央区中央3-9-16大樹生命千葉中央ビル1階
公益社団法人 千葉県サッカー協会 審判担当 宛

※不明な点がございましたら、直接(公社)千葉県サッカー協会 電話043-310-4888 に連絡してください。



連載 第4回



試合前の打ち合わせって何しているの？ パート4☆

7.反則の合図

競技規則で例示されている合図のほかに、主審の見えなかった反則が起きている時、笛が吹かれた時に主審のいる位置からはペナルティエリアの内外の判別が難しい時、ペナルティキックが行われている際に反則が起きている時(例:GKの飛び出し)など、どういう合図を送るのかを決めておくといいいでしょう。

8.オフサイド及び副審の合図

副審が旗を上げた(フラッグアップ)時に主審が気が付かなかった場合、逆に副審が旗を上げても主審はオフサイドではない、と判断して採用しない場合、早めのフラッグアップが必要な時(例:FWとGKが衝突しそうで安全を優先した判断が求められる場合)など、オフサイドの判定で起こりうる事象を具体的にイメージができるように対応方法をどうしたらいいのかを伝えておくといいいでしょう。

9.ゴールインの合図

誰が見ても明らかなゴールインの場合、副審はゴールインを確認したがボールはフィールド内に戻って(かき出されたりして)プレーが続いている場合、ボールがゴールに入る前に反則を確認した場合などのアイコンタクトのとり方と合図を決めておきましょう。

10.スローインの監視の分担

お互いがボールを投げ入れるスローワーの動作の全体を監視するのか、上半身と足元を主審、副審で分担して監視するのかを決めておきましょう。

試合前「打ち合わせ」メモ

1. 自己紹介
2. 主審、副審、第4の審判員の確認
3. 大会要項の確認
4. 試合前の用具チェック場所の確認、開始時間、各審判員の役割
5. 時計の時刻合わせ
6. 主審のとる対角線と副審サイドの確認
7. 反則の合図
8. オフサイド及び副審の合図
9. ゴールインの合図
10. スローインの監視の分担
11. FK時の対応
12. 第4の審判員との協力
13. 重大な場面での役割分担
14. 試合の記録
15. 試合終了時の合図
16. 試合終了後終了後のフィードバックの場所と時間



※点線に沿って切り離して中央から谷折りにすると、審判記録カードケースに折りたたんで使用できます

～つづく～

皆様にお年玉として、2017年7月号に掲載されております、試合前「打ち合わせ」メモも載せておきますね♪

★ユース研修

OB/OGの今★



何やら新情報…ユース研修OB/OGがなななんと！全国高校サッカー選手権の千葉県予選に割り当てられているというではないですか！リアルなユース審判員のその後、そして素晴らしい経験をご覧ください。

◆「ユース研修OB」が高校選手権の割当を受けました！

---割当を受けた試合を教えてください。

井村：日体大柏高校-千葉敬愛高校の4th、敬愛学園高校-暁星国際高校の主審です。

山本：10/29の敬愛学園-東邦大東邦高校の主審、11/3は日体柏-千葉敬愛高校の副審を担当しました。

太田：2回戦の市立松戸高校-東海大浦安高校の主審、3回戦は専修大松戸高校-白井高校の副審と敬愛学園-暁星国際の副審の3試合を担当しました。

---初めて高校選手権の予選の割当を受けた時はどう気持ちでしたか？

井村：去年は4thを経験していて、今年も選手権に携わりたいと思っていた所ベスト16の主審という割当を頂き、ビックリしました。

山本：今までは見る側だったので、今回は自分がその憧れの舞台に立てとても光栄でした。

---やはり高校選手権は選手にとっても審判員にとっても特別な舞台ですね。

井村：去年も担当したのですが、選手権という大会は選手たちの負けられないという熱気があふれかえっていました。

山本：選手権は県リーグとは違って応援があり、観客も多いということでいつも以上に緊張感がありました。

太田：「高校選手権は特別だ、独特の雰囲気がある」というのは先輩の審判員から何度も聞いていました。最も印象に残っているのは、試合中に負けているチームの選手が涙を流しながらプレーしていたことです。試合中ながら、選手たちの熱い想いを再認識させられ、審判員として果たすべき責任の大きさを改めて痛感しました。

◆3人全員が主審を担当。井村さんはベスト16の主審！！

---太田さんは悪天候で順延になった2回戦と3回戦を両方担当したんですね。

太田：悪天候で、頂いた割当が幻になりかけたことで、主審を担当できる喜びがより一層増しました。そして、選手としての活動を終えて以来、審判員としては初めての大きなスタジアムでの試合で、テンションが上がりました！

---山本さんも同じく2回戦では主審を担当されました。

山本：10/29に延期になったのですが、その日も雨が降り、恵まれていないなと感じました。応援や鳴り物が禁止の会場だったので、選手権ならではの雰囲気はなく、いつも通りの感じで主審が出来たと思います。

---井村さんが担当したのはベスト16の主審、さらにPK戦までもつれ込む熱戦でした。素晴らしい経験をされましたね！

井村：終わってみれば、あつという間でした。延長戦やPK戦までも経験でき、得るものは大きかったです。

---緊張、しましたか？

太田：緊張は、しませんでした。(たぶん)

---ホントですかね～(ジー……ツ)笑

山本：2回戦は緊張しなかったのですが、3回戦は観客も多く少し緊張しました。

井村：僕は前日からしていました。周りの人に「緊張しているね」といわれるほどずっとソワソワしていました。自分の中では落ち着いていたのですが、バレていました。

---井村さんは散々いじられていましたね。笑

井村：皆さん僕をいじりながらも、試合では多くのことを助けてくださいました。感謝しています。



18年夏の「ユース・若手宿泊研修」での3ショット！(左:井村、中央:太田)井村さんが見切れてます…泣

◆「ユース研修」から強化研修、そしてその先へ…

---皆さんは「ユース・若手審判員研修」のOBです。「ユース研修」とは大きく異なる環境でしたか？

山本：一番は緊張感の違いだと思います。使わせて頂く大会が違うのもありますが、2級の方々がほとんどなのでたくさん学ぶことがあって、とても勉強になります。

太田：「本気で審判活動を始めよう。何をすれば良いんだ？とりあえず研修会で勉強！」との思いから担当者に電話して参加させて頂いたのが18年の夏の宿泊研修です。今回の強化研修では、宿泊研修で出会った審判員との再会もありました。18年冬に3級に昇級し、現在は2級昇級も目標の一つとして活動しています。宿泊研修への参加を機に環境が目まぐるしく変わっています。ユース研修の持つ力は偉大です。

---太田さんは年齢制限を超えていたので担当者に自ら連絡をしたと聞いています。すごい積極性ですね！

太田：このままでは時間だけがただ過ぎてしまう、とにかく何かしなければ、という思いが強かったです。担当者の方に突然電話をしましたが、とても丁寧に相談を受けてくださったことを今でも鮮明に記憶しています。感謝です。

---「ユース研修」の後輩たち、更にはこれからユース研修の門を叩く審判員にメッセージをお願いします。

山本：「ユース研修」に参加するとアドバイスをたくさんもらうことができ、知り合うことのない友達もできていろいろ吸収があると思うので、最初は不安かもしれないけど、ぜひ1度参加してみてください。

井村：自分がまだまだなので何も言えないですが、一緒に頑張りましょう。

太田：「ユース研修」の持つ力は偉大です。(2回目)

---次はさらに上のラウンドや高校選手権の本大会への派遣もされます。今後の目標を教えてください。

太田：Jリーグ主審です。

井村：一つ一つの試合に目標をもって取り組みこの経験を活用できるようにまた、いろんなカテゴリーに挑戦できるようにスキルアップをして、頑張っていきたいと思います。

山本：まずは2級になることを目標に競技規則の勉強を頑張りたいと思います。2級になれても向上心を忘れず、努力し続けていきたいです。

高校選手権予選のベスト16は毎年強化部主催の研修会として開催され2級、3級の上位の審判員が今後の選考も兼ねて研修参加を依頼されます。選手の本気を間近に見た井村さん、山本さんと太田さんには、この経験を活かして更に大きく羽ばたいてほしいですね！

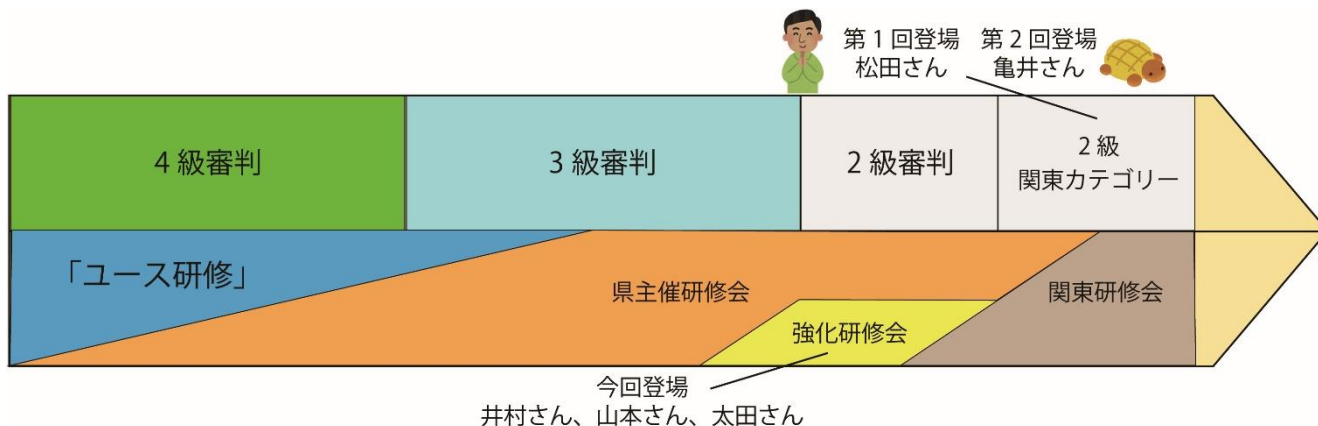
彼らも参加した「ユース研修」は毎月第3日曜日に「ユース勉強会」を開催しています。ユース研修から3級、2級、高校選手権や更なる上位へ…若手審判が共に千葉を盛り上げましょう！

育成部/U-18担当 清水 賢一郎(しみず けんいちろう)



TEL : 080-3170-3250

←e-mail : shimizu@CFA.jpn.org



令和元年度 第98回全国高校サッカー選手権大会千葉県大会（決勝）

2019年11月30日（土）13:05キックオフ ～千葉県立柏の葉公園総合競技場～

市立船橋高校 3(1-0、2-2)2 流通経済大学付属柏高校

主審:五十嵐 泰之氏、副審:永島 淳平氏、岡村 克秀氏、第4の審判員:田邊 涼氏(文中敬称略)

千葉県の高校生ナンバーワンを決める試合を終えた審判団に、柏の葉公園総合競技場でインタビューを行いました。



Q お疲れ様でした。まずは、試合を終えた感想をお願いします。

五十嵐： 勝ったチームが倒れこんで泣いていて、負けたチームは力を出し切ってくれたのか泣いている選手だけでなく立ち尽くしている選手もいて、審判に影響されずにお互いが力を出し尽くしてくれたと思います。両チームともに清々しく、この場に立ち会えて良かったな…と感動しています。

永島： 非常に良い雰囲気の中で、ピッチ上もそうですし、観客席の雰囲気も楽しめました。注目度の高い試合でしたが、無事終わって良かったです。

岡村： まずは、無事に試合が終わってホッとしています。全国大会への代表を決める非常に重要な試合ですし、負けたチームの3年生にとっては最後の試合になりますからね！たくさんの人の色々な思いが詰まったゲームだったと思うので、無事に試合を運営できて良かったです。

田邊： お疲れ様でした。やはり、テレビ中継が生放送なので失敗できない緊張感がありました。選手に必死になってゲームをしている中で、落ち着いて任務を果たそうと努力できたと思います。

Q 千葉県の高校生No.1を決める試合のアサインをもらった時の感想と、今日までどのような準備をしましたか？

五十嵐： 割当自体は1級(JFA)との可能調査や今までの天皇杯県予選決勝など県内割当状況から決めており、県内1級を取りまとめている都合上私自身が自分に割り当てたので感想はありません(笑)。ただ、今回が高校選手権決勝戦を担当する最後の試合であること、年度当初より選択肢にあった割り当てでしたが、今後は私よりも若い1級審判員の皆さんにこの場を担当して頂くためにも最後と決めていました。1級審判員も増えたので来年からは皆さんで頑張ってもらえると思います。

今日までの準備は…普段が副審ですので、育成部の研修スタッフ時に木原育成部長に頼み込んで研修の1試合(45分1本)にねじ込んで頂くなど、走るトレーニングだけでなく、ポジションや走るコースを考える場を頂きました。RAちばのトレセンや勉強会もこの準備の一環とさせて頂けるようトレーニングメニューなど自己都合で少し変えさせて頂きました。



また水曜日の準決勝の映像(一部カットされていましたが)を見て戦術や選手の様子をイメージして臨みました。あとは月曜日から酒を断ってこの場に来ました(笑)。

永島：11月の初めの頃に関東の割当がすべて発表されて、決勝の日だけ試合が入っていなかったんです。今年は可能日調査で「可」にしていた日は常に試合が入っていたので、「あれ、もしかしてあるのかな?」と。ただ、自分の出身校がトーナメントに残っていたので勝ち上がりの様子も見ないとなって考えていました。大会が進んでチーム数も絞られた段階で割当がきたので、「やっぱりきたか」と。ですので、あまり驚かなかったですね(笑)。気持ちの準備は十分できていました。試合までの準備は、いつも通りですね。しっかり走って、適度に食べて、よく寝る。それを1週間積み重ねてきました。気持ち入れすぎて空回りしても仕方ないんで(笑)。



岡村：非常に光栄だと思うとともに重圧も感じ、身が引き締まりましたね! 身体と心を整えるという意味で、フィジカルトレーニングはもちろん、イメージトレーニングもしていました。今思うと、イメージしすぎて自分にプレッシャーをかけていたかもしれません(笑)。

田邊：今回で3回目となる高校選手権決勝のアサインで光栄に思いました。競技規則の改正でチーム役員についてより明確な対応が必要となったので、その確認とシミュレーションを事前にしました。

Q 主審の五十嵐さんはこの決勝戦を担当するのが2回目と聞きましたが、前回と違った点はありますか?

五十嵐：前は子どもの頃からあこがれていて、選手としても全然届かなかった舞台に立てる喜びと、県内の審判員に見本になれるようなレフェリングを目指しましたが、今回はインターハイに出られなかった両チームが目一杯力を出し切り、負けたチームも結果を受け入れ、勝ったチームを“千葉県の代表”として全国の舞台に送り出せるようなタフな試合に出来たら良いな…と想着て臨みました。幸い、普段の試合(Jリーグ)では目の前に沢山の良いお手本が揃っているので、勉強する材料は沢山あります! 実際に今日はやり方や判定基準など見本になることよりも両チームをしっかりと高いレベルで戦わせることを重視しました。また面白い試合だったなと思っけるような試合にしたいと想着て臨み、試合中もブレずにタフさを求め続けました。

Q 永島さんはまだお若いですが、どうすれば若いレフェリーが増えると思いますか?何が必要ですか?

永島：自分は高校時代に資格を取って、まずは高校の県リーグで副審を多く経験しました。紅白戦や練習試合も膨大な数経験したと思います。先生方、部員、保護者の方々、サッカー部全体で支援していただいた感覚がありますね。やっぱり審判活動を始めてから継続的な支援とか応援がないと気持ちは続かないかも知れないですね。自分も高校3年の5月まで選手+審判+学業って相当時間をやりくりしながら生活していましたから。休日に1日9時間学校のグラウンドにいたりとかザラでした(笑)。ただ、自分は幸運にも審判活動を後押ししてくれる前向きな雰囲気にも囲まれていましたし、ユース研修含めて指導を受ける機会があったので、「頑張ってみよう!」という気持ちが今まで続いてきましたね。なので、例えば高校生や大学生、中学生の審判もいるかもしれないですけど、指導者の方も、同級生もその人の頑張りを認めてもらって、練習試合なんかで笛を吹いたらアドバイスをしてあげると、次につながっていくと思います。



Q 岡村さんは他の県からの移籍とお聞きしましたが、千葉県に来ての感想は?

岡村：やはりレベルは高いと感じます。特に足元のうまさはカテゴリー一問わずありますよね。審判界で感じるのは裾野の広さでしょうか。試合数が多いということもあるかもしれませんが、多くの方が活動されていて、私もこれまでたくさんの人とご一緒させていただきました。

Q 田邊さんは今回第4審判を担当して、特に後半に一度に交

代と負傷者が出た時も上手く対応しておられたのですが、実際どんな気持ちでしたか？あせらなかったですか？

田邊：ありがとうございます。正直なところ、焦りました(笑)。特に交代ボードの仕様には苦戦しましたね。間違わないようにぶつぶつ復唱しながら対応しました(笑)。また、五十嵐さん、永島さん、岡村さんのサポートもいただいたので無事終えることができました。

Q スバリ！生まれ変わってもまたレフェリーになりますか？なる・ならないの理由は？

五十嵐：なりたくありません(笑) 審判は現世だけ目一杯やります！

理由は、現状の審判員が幸せだと思えないからです。Jリーグでも県内でも求められるものと与えられるものとのバランスや幸福度が高いとは言えず、今後はそれらを高められることに持って行きたいという夢もあります。来年から始まるVARも、自分の範囲(オフサイドや得点、目の前の判定など)でVARに介入されることなくスムーズな試合にしたいという目標も持っています。現世で少しでも審判のレベルや環境を変えられるような、何か小さなことでも良いので自分に出来ることを目一杯取り組み、生まれ変わったら楽しいサッカー(プレー)だけをしていきたいですね(笑)

永島：いや～生まれ変わったらやらないですね(笑)。サッカーに関わるとしたらFWIになって点を取る経験がしたいです。選手時代もGKであまり日のあたるポジションではなかったですから(笑)。

岡村：なると思います。選手として成功していたら考えますが(笑)。2年ほど活動できない時期があったのですが、今こうして復帰しているので、やっぱり好きなんでしょうね！

田邊：私もなると思います。大変なこともあります、楽しさや達成感というのは忘れないと思います。(一同：納得！)



Q 最後に今後の目標は？

五十嵐：審判をスタートした頃は“威勢の良い漬垂れ小僧”でしたが、だんだん現役審判員としての終わり方も考える歳になってきました(中身はまだ成長していないかも知れませんが)。数年前に永年表彰20年で表彰していただいた際には、「30年になる時まではJ1担当でいたい！」という目標も持っていましたが、今は少し早まって45歳まではJ1で頑張りたいという目標も持っています。来年からVARも始まり、審判のやり方も大きく変わります。そこで得た経験を若手にも伝え、千葉から新たなJ1担当や国際審判員(もちろん主審ですよ！)を輩出できるようトップカテゴリーに携わり続けたいという目標を持っています。その為にJ1に耐えうる身体や目、頭を鍛え少しでも良い経験が積み重なればと思います。数年先を見るというよりは目の前の試合の積み重ねで、いつキャリアを終えても良いと言えるような満足感が得られるよう準備し続けたいと思います。

永島：当面は1級受験資格を得るところですね。(一同：「オー！」)そのために来年度もコツコツ努力します。

岡村：今後も目の前の試合を楽しみたいと思います。そのために、トレーニングなどの準備をして、どの試合でもベストパフォーマンスを発揮すること。少しでも長く携われたら良いな！と思っています。

田邊：また、この舞台に立てるように頑張ります！ありがとうございました。



○●第25回 全日本フットサル選手権大会 千葉県大会 決勝●○

2019年12月1日(金) 15:00キックオフ ~東実健保体育センター~

順天堂大学 Gazil/jfc 1(0-1, 1-3)4 FCmm



主審：室田 智広 氏

第2審判：木村 拓 氏

シグナルが
綺麗です★



フットサル
特有の4秒
カウント★



第3審判：小倉 敬右 氏

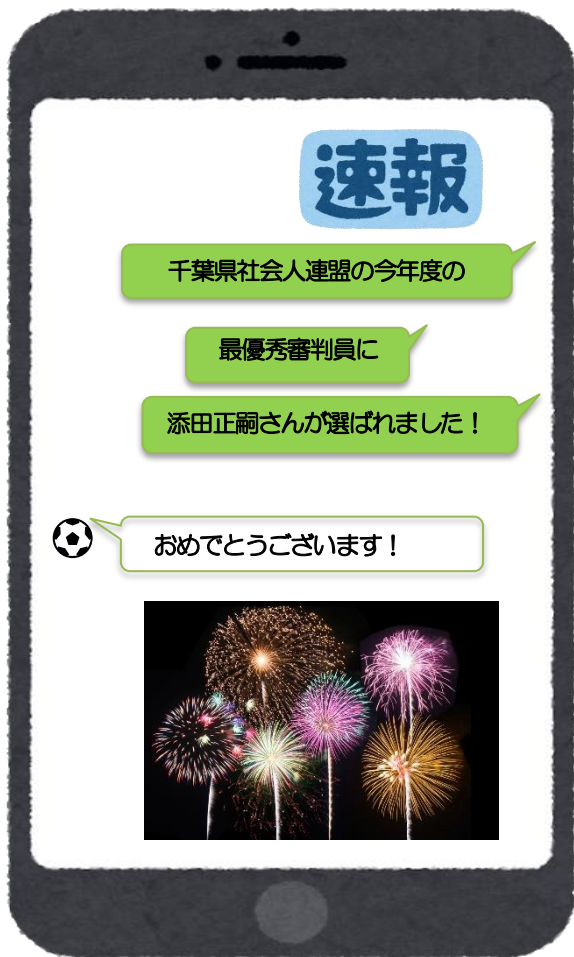
TK：小川 和則 氏

第3審判と
TKを副審
と呼びます



ストップウ
オッチのタ
イミングも
難しい★





★★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、2020年4月1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(自薦他薦を問いません)は、2月14日(金)までに、

氏名、住所、電話番号、e-mailアドレス、登録年月、審判登録番号

および活動状況を記載の上、下記までご連絡ください。

e-mail:cfarc.somu@gmail.com (担当 金子)

メンタルトレーニング！ 略してメントレ！

こんな時代だからメンタルも鍛えよう！

◆第1章◆



皆さんはメンタルトレーニングという言葉を知っていますか？

「何言ってるの！その名の通り、メンタルをトレーニングする方法でしょ？」って言葉が聞こえてきそうですね。

それじゃあ、聞きます。メンタルとはなんでしょう？

辞書でひくと、【心に関するさま、精神的、心理的】と出てきます。「心に関するさま、って漠然としてますが、皆さんは、どんなことをイメージしますか？」

心って一体なんでしょう？

「皆さんの心ってどこにあるの？」…と聞かれた時に、胸を指差す人と頭を差す人がいると思います。はたまた別の場所を差した方もいるかもしれません。皆さんはどこを指差しましたか？

心がなんなのかを説明することって難しいですね。誰にも見えない部分です。何を考えているのかわからない、どんな感情なのか読めない。自分自身でさえも、なんで今こんなことを思うのかわからないこともあります。表情をみればわかることもあれば、わからないことも多いですね。

だから、「心ってどこにあるの？」の正解は、皆さんそれぞれの立場や環境で変わるのではないかなと思いますし、きっと、複雑なものなんだろうな～と思います。

ちょっと前に、色々な感情がキャラクターになったPixarアニメーションの映画があったのをご存知でしょうか？

心に関するさまって、私はあの映画がイメージ付きやすいのかな？と思います。そして、メンタルトレーニングの根本的な部分、人のメンタルの仕組みなんてもののヒントもその映画にはあるように思います。

ここからはちょっと難しい話もしていきますね。

メンタルトレーニングは、簡単に言うと自分で自分の心をコントロールするためのトレーニング方法です。名前は聞いたことがある！という方も多いと思いますが、実は歴史はそれほど古くはありません。

元々は、過酷な環境に身を置く宇宙飛行士のストレス軽減のために取り入れられたトレーニング方法なんです。なんと、スポーツの世界がスタートではないんですね。それから1957年に旧ソ連のオリンピック強化チームが導入し、その後、大きくスポーツの世界に応用されたのは、1976年のモントリオールオリンピック以降と言われています。また、日本のオリンピック界で積極的に取り入れられたのは、2000年のシドニーオリンピック以降だそうです。

それまでは日本では、スポ根漫画にみられるような“根性論”が主流だったので、真逆の方法論に戸惑ったことでしょう。

しかし、今ではオリンピックに参加する多くのスポーツ選手が取り入れていますよね。また、様々なメンタルトレーニングの本なんかも出版されていますし、仕事をするうえでも参考にする人もいます。

きっと、こぞって様々な国が取り入れているくらいなので、相当いいものなんでしょうね。

つづく…

レフェリー・フィットネスコラム



今回はウォーミングアップ (W-up) についてです。以前ご紹介したFIFA THE 11+ に基づきながら、試合前のW-upや日頃のトレーニング時のW-upで押さえて欲しいポイントをご紹介します。

「W-upの目的」

- 心拍数、体温、筋温などバイタルサインの上昇
- 筋肉、関節の柔軟性向上(自動的関節可動域の向上)
- 動作の予行 ● アドレナリンレベルの上昇
- 精神的賦活(集中力、チームの結束力)と準備
- 反応時間の短縮(感覚受容器⇒脳⇒運動器の連動) ● 傷害予防



フィットネス部
石原 美彦

「大切な要素」

1. 熱の生成/Thermogenesis

ジョギングなどのように、低強度のアクティブ動作でバイタルサインを上昇させる。(資料: パート1)

2. 全身可動性アップ/General Mobility

アクティブなエクササイズで徐々に強度を高めながら実施する。ジョギング→スキップ、サイドステップ、バックステップ、ターンなど、少しずつ強度を高めて、ダイナミックエクササイズへと移行させていく。下半身だけでなく上半身のアクティビティーも徐々に高める。(資料: パート1)

3. 筋腱活性エクササイズ/Muscle Activation

上記のエクササイズで動かした部位(筋・腱)や、主運動(主審・副審時に多用する動き)で使われる部位を、さらに活性化させる(ハムストリングス・臀部・脹脛のストレッチなども)。同時にランニング動作の軸となる体幹部に刺激を入れる。(資料: パート2)

4. 動的な可動域エクササイズ/Transit Mobility

上半身・下半身を上下・左右方向へ動かしたり、また回旋・捻転動作を含めたエクササイズ。(例: 右写真)



5. クイック動作のエクササイズ/Dynamic Mobility

前後・左右方向へのランジ(右写真)や、ジャンプ動作を含んだテンポのあるエクササイズ。(資料: パート2中級No.11・12)



6. ショートラン～スプリント/Build-Ups

加速(アクセラレーション)、動き出し、その後のスピードの維持、ストップ動作を意識して、短い距離から徐々に距離を長くしながら、W-upの最終局面となるエクササイズ。フォームを意識し、力み過ぎないように。(資料: パート3)

なお、その日の試合レベル、自身のコンディション、試合までの時間に合わせて、資料のパート2の一部を短縮しても構いません。

「アディショナル・ポイント」

ところでハーフタイム (HT) はどのように過ごされていますか？ サッカー選手を対象にした研究 (M. Mohr et al. *Scand J Med Sci Sports*, 2004) によると、HTに何もしないで15分間過ごしていると、筋温が低下してしまうところを (右図黒●)、HTの終わり半分に再W-up (最高心拍数の70%程度の強度のランニング等のエクササイズ) を行くと、何もしない時と比較して、筋温の低下が抑えられ、その後のスプリントパフォーマンスも上昇します。実際の試合では、確認等で時間が限られています。じっと座っているよりは、立って少し脚を動かしながら、上記の3・4のエクササイズなどを取り入れてみてはいかがでしょうか。もちろん水分・エネルギー補給も忘れずに！

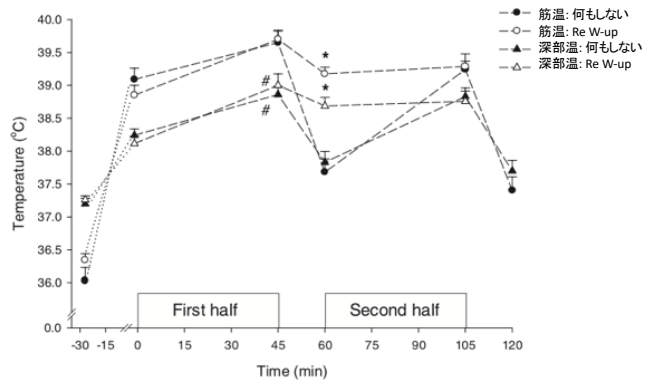


Fig. Muscle (circles) and rectal (triangles) temperatures during a soccer match with (RW, open symbols; n = 8) or without (CON, closed symbols; n = 8) re-warm-up at half-time. Means ± SEM. *: significant difference between CON and RW; #: significant difference from before the first half (P < 0.05).

The 11+

パート1 ランニングエクササイズ・8分

- ランニング ストレート・アヘッド**
最初のコースまでスピードを上げて、1番最初のコースで走り、その後、コースの最後まで走り続けます。
- ランニング ヒップ・アウト**
最初のコースまでスピードを上げて、1番最初のコースで走り、その後、コースの最後まで走り続けます。
- ランニング ヒップ・イン**
最初のコースまでスピードを上げて、1番最初のコースで走り、その後、コースの最後まで走り続けます。
- ランニング サークリング・パートナー**
最初のコースまでスピードを上げて、1番最初のコースで走り、その後、コースの最後まで走り続けます。
- ランニング ジグザグ走(サイドステップ)**
最初のコースまでスピードを上げて、1番最初のコースで走り、その後、コースの最後まで走り続けます。
- ランニング 前後走**
最初のコースまでスピードを上げて、1番最初のコースで走り、その後、コースの最後まで走り続けます。

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス・10分

初級	中級	上級
7 ベンチ スタティック	7 ベンチ アルタネイト・レグ (片脚ずつ)	7 ベンチ フラッグリフト&ホールド (片脚ずつ)
8 サイドベンチ スタティック	8 サイドベンチ レイズ&ロウヒップ	8 サイドベンチ レッグリフト
9 ハムストリングス 中級	9 ハムストリングス 中級	9 ハムストリングス 上級
10 シングルレッグスタンス ボールを持って	10 シングルレッグスタンス (片足立ち) パートナーとキャッチボール	10 シングルレッグスタンス (片足立ち) パートナーと押し合い
11 スクワット ノート・レイズ (つまみ立ち)	11 スクワット ウォーキング・ランジ	11 スクワット フラッグ・スクワット
12 ジャンプ 垂直ジャンプ	12 ジャンプ ラテラルジャンプ	12 ジャンプ ボックジャンプ

パート3 ランニングエクササイズ・2分

- ランニング アクロス・ザ・ピッチ**
- ランニング パウンディング**
- ランニング フロント&カット**

YouTubeでも紹介しています！

JFAのサイトはこちら！

膝の位置: 正

膝の位置: 誤

フィットネス部 石原 美彦・
牛尾真一郎
ushishi2010@ybb.ne.jp



広告主さま募集しています。

- 千葉県内約1万3千名の審判員に年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) にご連絡をお願い致します。

訃報

元千葉県審判委員会の審判委員長で、千葉県サッカーの審判員の普及、発展に長年に渡りご尽力頂きました、東 美紀夫さんが先日ご逝去されました。
ここに生前のご厚誼に深く感謝するとともに、
謹んでお知らせ致します。



編集後記 新年特大号です！web配信のみなので、ボリュームのある原稿となりました。ユース特集も定着してきましたね。実は今回登場している井村君ですが、2014年の4月号で3級に昇級したての中学生の時に特集しているんですよ。webサイトではバックナンバーが確認できますので、初々しい3級になりたての彼を見てから今回の記事をみて、親心気分を味わってください(笑)

いよいよ2020年、オリンピックイヤーですね。これを機に、サッカー以外のスポーツも楽しみましょう♪
もちろん、パラリンピックも忘れずに！！



レフェリーニュース編集員

木川 綾

長谷川 鉄哉

淵上 祥太

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:cfarc.somu@gmail.com

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