

# REFEREE NEWS



公益社団法人千葉県サッカー協会審判委員会

April 2020

年4回発行(1, 4, 7, 10月)



審判委員会トップページへはこちらから →

## 目次

～ 御挨拶と新年度を迎えるにあたって ～ (公社)千葉県サッカー協会 審判委員長 堀川 栄多	P.2
～ レフェリーニュース発行についてのお知らせ ～	P.2
～ 2020 - 21年度 審判委員会 役員紹介 ～	P.3～4
～ 4級審判員新規取得講習会のお知らせ(サッカー) ～	P.4
～ 4級審判新規取得お知らせ(フットサル) ～	P.5
～ 2020年2月16日 千葉テレビ杯決勝インタビュー ～	P.5～8
今日も地域で頑張っています！！ ～ 2020年2月22日(土)U-15千葉県招待サッカー ～	P.8～9
★ユース研修OB/OGの今★ ～活動できない…現実編～	P.10～12
連載 第5回 ～ 試合前の打ち合わせって何しているの？ パート5 ～	P.12～13
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2章 ～	P.13～14

## ～ 御挨拶と新年度を迎えるにあたって ～

### (公社)千葉県サッカー協会 審判委員長 堀川 栄多

今年度から千葉県サッカー協会審判委員長を務めることになりました堀川栄多と申します。私自身、微力非才の身でありますが大任をお受けしたからには誠心誠意取り組むとともに、委員会メンバーの協力を得つつチーム一丸となって、千葉県のサッカー審判界が発展するよう尽力するので、今後とも一層のお力添えをお願い申し上げます。



ご存じのとおり新型コロナウイルスの影響を受けて世の中は不測の事態に陥っており、県内のサッカー界においても甚大な影響が及んでいます。このような状況下で県内のサッカー活動を下支えする皆様へ、大変なご迷惑とご負担をおかけしていることを心からお詫び申し上げます。今はただこの混乱が一日も早く終息し、日常生活とともにサッカー活動が再開されることを強く願っています。

個人的にはこのような状況におかれて初めて、これまで何の不自由もなくサッカー活動に没頭できていた日常の幸せを実感するとともに、環境を整備して下さる選手やチーム、主催者等の団体はもとより所属の職場や家庭への感謝を、今一度、大切に思わなくてはならないと自戒しているところです。

皆様方におかれましては先行きが不透明な状況ではありますが、レフェリングの技術と同じ様に先々に起こり得る状況を予期・予測していただき、限られた環境のなかで活動の準備を整え、いざ試合という時に備えて頂くようお願い申し上げます。

また今般、世の中の流れが急激に大きく変わっていることを実感しますが、サッカーの審判界も大きく潮目が変わろうとしています。いずれも皆様方をはじめとするサッカー界を良くしていこうとする流れの中での改編であり、我々の目的は『選手のために良い審判をする』ことに何ら変わりありません。変化に際しては多少の煩わしさはあるかもしれませんが、変わる事を恐れることなく、これ迄以上に審判活動へご協力頂けると幸いです。

最後になりましたが関係する皆様方のご健康と今シーズンのご活躍を心からお祈りしつつ、一日も早く皆様方と現場でお会いでき、年度末には笑ってこの状況をお話し合えることを切に望み、簡単ではございますがご挨拶にかえさせて頂きます。

#### ☆レフェリーニュース発行についてのお知らせ☆

レフェリーニュースは年4回（4月号はweb、7・10・1月号は紙面）発行しておりましたが、昨今の各種値上げ（運送料金や消費税など）により発行に関わる費用が審判委員会内の予算が圧迫し、各種研修会の企画・運営等に影響が出ております。

つきましては皆様の資格管理をしているJFA KICKOFFシステムがネット環境の有る事を前提に構築されていること等に鑑み、今年度より紙面での発行回数を減らすこととなりました。今後一層、皆様方がより審判活動を楽しめるよう、(公社)千葉県サッカー協会ホームページやSNSなどを通じて素早い情報発信に努めて参ります。何卒、ご理解の程、宜しく申し上げます。

～2020年度より～

紙面発行 : 7・1月号、web発行 : 4・10月号



## ～ 2020-21 年度 審判委員会 役員紹介 ～

委員長	副委員長	副委員長
堀川 栄多	大石 康	五十嵐 泰之

部署と主な業務内容	部長	副部長	メンバー (順不同)
サッカー統括部 ～派遣審判員の 카테고리 検討や、 アセッサー派遣を行います～	堀川 栄多		木原 裕之、菅原 英雄、 宍浦 智子、曾我 文宏、 河合 英治、村上 匡、
普及部 ～新規/更新講習会や 昇級審査の運営を行います～	榊原 晴彦	実方 洋一	高須賀 清司、稲葉 太郎、 真殿 定幸、高萩 守、 都間 雅彦、矢作 政美、 山下 良之、奥間 崇広
育成部 ～審判員育成のための研修会を行います～	木原 裕之	2級担当： 木原 裕之	村上 勝則、柿沼 輝信、 池田 浩康
		3級担当： 今 武司	真殿 定幸、武石 智之、 山崎 久
		U18担当： 清水 賢一郎	大石 康、松浦 純治、 大川 直也
強化部 ～強化審判員の指導を行います～	村上 匡		
女子部 ～女性審判員の発掘、育成、 指導を行います～	宍浦 智子		吉田 伸子、松岡 恵美子、 遠藤 かおり、谷口 收正、 彦坂 由樹子、竹内 真理、 千葉 恵美、池田 朋代、 大橋 明子、上田 千尋
フットサル&ビーチサッカー部 ～フットサルやビーチサッカーに 関する事全般を担当します～	金子 一博	遠藤 光男	五十川 和也、奈須 聡子、 櫻田 雅裕、笹平 宏之
インストラクター部 ～インストラクターの育成、 講習会等への派遣を行います～	菅原 英雄		岡田 滋、高橋 勲、 山中 吉一、稲葉 太郎、 栗澤 淳一、高須賀 清司、 吉田 伸子、遠藤 かおり、 中間 敏雄
割当部 ～試合に派遣する審判の 割当業務を行います～	曾我 文宏		長谷川 鉄哉 清水 賢一郎 池田 朋代

フィットネス部 ～審判員のフィットネス向上のための 指導を行います～	牛尾 眞一郎		石原 美彦
財務部 ～審判委員会の予算管理を行います～	櫻田 雅裕		
総務部 ～広報、保険、その他 ほかの部に属さない業務を行います～	金子 秀之		長谷川 鉄哉、 伊藤 欽一、染田 洋、 木川 綾、高野 祐介、 太田 光俊、淵上 祥太

一種委員会代表	神山 史朗	四種委員会代表	山中 吉一
二種委員会代表	河合 英治	女子委員会代表	(未定)
三種委員会代表	大川 直也	フットサル委員会代表	小出崎 基晴
レフェリーアカデミー	河合 英治、岡田 滋	審判指導者イントレ	菅原 英雄

### 《4級審判員新規取得講習会のお知らせ(サッカー)》

(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っ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。

**※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い中止・延期になる場合があります。**

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	講習会費
5月10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	千葉都市モルレル (2号線) スポーツセンター駅	160名	有	一般:¥7,200 ユース:¥1,550
5月24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	千葉都市モルレル (2号線) スポーツセンター駅	160名	有	一般:¥7,200 ユース:¥1,550
6月7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	千葉都市モルレル (2号線) スポーツセンター駅	160名	有	一般:¥7,200 ユース:¥1,550
6月28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	千葉都市モルレル (2号線) スポーツセンター駅	160名	有	一般:¥7,200 ユース:¥1,550
7月26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	千葉都市モルレル (2号線) スポーツセンター駅	160名	有	一般:¥7,200 ユース:¥1,550



## 《4級審判新規取得お知らせ(フットサル)》

(公社)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、KICK OFFでご確認下さい。

※ **新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い中止・延期になる場合があります。**

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
5月17日 (日)	9:30～ 10:00	10:00～ 17:00	講義	スポーツ科学 センター 3,4研修室	千葉都市モルレル (2号線) スポーツセンター駅	50名	有

帯同審判員対象フォローアップ研修会については、6月に開催予定、詳細は決まり次第、連絡いたします。  
カテゴリ審判員対象研修会は、現在調整中。

## 第42回千バテレビ旗争奪千葉県少年サッカー選手権大会(決勝)

2020年2月16日(日)13:30キックオフ

～千葉県立柏の葉公園総合競技場～

柏レイソルA、A長生 1(0-0、0-0、延長1-0、0-0)0 Wings U-12TOP

主審:池田 浩康氏、副審:佐々木 健氏、和田 英一氏、第4の審判員:小杉 益朗氏(文中敬称略)

千葉県の小学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。



(左から、和田さん、小杉さん、池田さん、佐々木さん)





Q 雨の準決勝に続き連続でお疲れ様でした。まずは、試合を終えた感想をお願いします。

池田：雨でもスタンドにたくさん応援の方がいましたね♪バルキーンの影響が気持ちよかったです。

佐々木：延長までもつれた好ゲームでしたが、率直に無事に終わられてほっとしています。

和田：延長までもつれる拮抗した試合でしたが、無事に終わることができてよかったです。

小杉：昨年のCTCも割り当てを頂き雪の影響で中止に成りましたが、本年度は雨の中で準決勝主審・決勝第4審を担当し選手の皆さんが全力でプレーし、素晴らしいゲームのお役に立てたことが大変うれしく思います。



Q 4種の11人制大会で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？

池田：実は昨年も決勝の笛をアサインいただいたのですが、当日、雪で中止になってしまったのです(苦笑)。ですから今回は雪が降らないように”日頃のおこない”を気を付けていました(笑)。

佐々木：私も昨年、決勝審判団の割当の話しを頂きましたが、まさかの降雪で、、、1年越しに今回の決勝割当てを頂いた時は嬉しさ半分、重責が半分といった感じでした。

特別な準備は特にはありませんが、ルール改正が多くありましたので、まずは多くの試合をこなして常に平常心で臨めるような準備を心掛けました。

和田：当日の朝、決勝の割り当てを伝えられました。4種の11人制大会のNo.1を決める試合の割り当てをいただけて光栄と思ったとともに、身が引き締まりました。特に今日に向けて特別なトレーニングをするわけではなく、いつも通りです。前日には軽くトレーニングをして、今朝は早く起きて余裕をもって会場に来ました。

小杉：昨年出来なかった分楽しみにし、いつも通り全力で走り、選手のサポート役を考え、毎朝トレーニングを行い、通勤時再度競技規則を確認しました。



Q 主審の池田さんはこの決勝戦を担当するのが2回目だと思いますが、前回と違った点がありますか？

池田：前は緊張というか、気負いがすごかったな～？って今、思いますね(笑)。オフサイドも全部、自分でジャッジしようとか、今回はベテランの方々の中で平常心でレフェリングできました。

Q 副審のお二人は普段の帯同審判の時と、今回の決勝戦で違った点がありますか？それともいつも通りでしたか？

佐々木：いつもの帯同審判の時以上に、準決勝の4チームの動きは入念に確認しましたね。決勝では若干準決勝の時とはイメージが異なるところではありましたが、最高峰の決勝に勝ち上がってくる両チームですので、シビアな判定にもついていけるように集中力はいつも以上だったと思います。

和田：私もいつも通りですね。今回の審判チームのみなさんとは4種の大会でよくご一緒させてもらう方々なので、アイコンタクトやフラッグアップのタイミング、差し違えが無かった等うまく連携できたと、私は思っています(笑)。

Q 小杉さんは千葉県の審判のレジェンドですよ！若い審判に一言！

小杉：経験は必要ですが、どんなカテゴリーでも一生懸命走り、楽しく審判を行ってください。  
(一同:「深い〜！」)

Q みなさま恐らく4種の帯同審判として活動を始めたのだと思います  
が、ここまで審判に取り組むようになったきっかけは？

池田：私は「ペガサスJFC」のお父さんコーチとしてサッカーに出会ったのですが、最初は審判がイヤでイヤではしかなかったですね(笑)。そんな中、コーチ仲間に笛を贈る機会があって、一緒に自分用の笛も買ったのですが、まあまあ高かった笛なのに、強く吹かないとコルクが廻らず、「ピーヒョロロ」みたいな音になってしまい・・・益々、審判が嫌いになっちゃいました(笑)。でも、ある時、意識して強く吹くとたまたま試合もうまくコントロールできて、それから審判に積極的になりました。だから、そのコーチには今も感謝しています(笑)。

佐々木：現在所属する市原市の石塚FCというチームに子供が入会したことがきっかけで、いわゆるお父さんコーチとしてチーム帯同するようになったことが審判活動のきっかけですね。当時の石塚FCは県登録をしていなかったんですが、大変有望な選手が複数いたので、県大会で切磋琢磨する姿をどうしても見たいという想いと、そのためには県登録チームにふさわしい審判スキル習得が必要だよね！ということで上級審判取得に挑戦したことを今でも強く記憶に残っています。



和田：子どもが地元のサッカー少年団に入団したのを機にお手伝いとして審判を始めましたので、当時は子どもが卒業した後も続けるとは思っていませんでしたね。続けているきっかけはなんだろう？ 印象に残っているのは、我孫子市の1種の試合で初めて主審をした時、試合終了後に負けたチームのキャプテンが駆け寄ってきて、笑顔で握手を求められ、感謝の言葉をもらった時に「あ、まあまあできたのかな？！もっと上手になりたいな。」と少し自信を持たれたことですかね！

小杉：中学時代サッカー部に入ってゴールキーパーとして行っていたこともあって、子供がサッカーを始めたとき帯同審判として再びサッカーにかかわりたいと思い始めて、多くのカテゴリーの試合を担当しました。つらいことも多かったけど、選手からのナイスレフェリー！と言われたことで、楽しむことがやっと出来たことです。



Q 最後に審判を永く楽しむためのポイントや秘訣は？

池田：今日の延長戦で、エキサイト気味の選手に注意をしたのですが、試合後、笑顔で「スイマセンでした〜♪」と握手してくれました。1試合のわずかな時間で、試合前後の握手の意味合いが、互いの感謝だったり、達成感に変わっているのを感じられるが審判の楽しさとだと思っています。あと10年くらいは現役でいられるように頑張ります！（一同：オー！！）

佐々木：やっぱり健康第一ですね(笑)。大切な試合で判定を下して、自分で決断しなければならぬことにプレッシャーは当然ありますが、そこにやりがいがありますし、1つとして同じ内容がない一期一会の瞬間に審判団の一人として関わられるということも魅力の一つですが、サッカーがただただ好きということが一番の秘訣かもしれませんね。

和田：選手たちの必死な姿を一番近くで見られることで、自分も一生懸命がんばらなければ、と充実感や向上心を味わえるところでしょうか。もうひとつは審判仲間と試合会場でそれぞれの活動状況を共有したり、飲みに行ったり交流できることですね。

小杉：若い審判への一言と同様ですが、どんなカテゴリーでも常に全力で楽しむことだと思います。



みなさま、審判後でお疲れのところ、ありがとうございました。

決勝戦の選手・審判団入場時・セレモニー・決勝表彰時の動画は以下をクリックすると視聴出来ます！



- ・選手入場 : [MOV\\_1188.mp4\(11.4M/23秒\)](#)
- ・セレモニー : [MOV\\_1189.mp4\(7M/13秒\)](#)
- ・決勝表彰 : [MOV\\_1193.mp4\(18.7M/39秒\)](#)



**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~  
2020年2月22日(土)U-15千葉県招待サッカー  
~フクダ電子スクエア、市原スポレクパーク~



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U-15千葉県招待サッカーにおいて、県からの派遣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？<br>④:審判活動で印象に残っていること ⑤:これだから審判は辞められない審判の魅力とは？ |
|--|



：吉川 恵(よしかわ けい)

- ① : 約7年です。
- ② : 息子がお世話になっていたクラブチーム代表にそそのかされました(笑)。また、お世話になっているチームへ恩返しとして資格取得しました。
- ③ : 少年チームで指導者もしていますが、他のチーム指導者とばったり現場で！なんてことが多々あり、皆さんもサッカー好きなんだ♪と感じます。
- ④ : 自分の中でベストジャッジした試合後に選手たちからお礼を言われたときですね。



① : 小室 幹生(こむろ みきお)

- ② : 2006年に4級を新規取得して、2009年に3級に昇格しました。
- ③ : 息子が所属していたスポーツ少年団の帯同審判員が必要となったので。
- ④ : どの試合ということはありませんが、かつての教え子たちが、カテゴリーが変わっても、担当した試合に出ていたとき。間近で成長を実感できます。
- ⑤ : 選当たり前ですが、審判団としてチームを組んだ皆さんとコミュニケーションが取れているなーと実感できるとき。そういう試合は選手とも良いコミュニケーションが取れますので、試合終了後は気持ち良くハイタッチできます。心のなかでは、あのミスとか、このミスとか反省していますが、選手ともども笑顔で終われば、またピッチに来ようと思います。



① : 岡庭 洋平(おかにわ ようへい)

- ② : 8年になります。
- ③ : 息子がお世話になっている少年サッカーチーム(松戸市ラビットキッカーズ)の指導者となり、帯同審判員になる為資格を取得しました。
- ④ : 生涯初審判の時、某大会の決勝戦を任される事となり、その試合が引き分けからPK戦となりました。元々サッカーをやる事も観ることも少なかったのでPK戦の進行がわからず、せつかくの決勝戦がドラドラモードに…(苦笑)。試合後本部の方からお叱りを頂いたことがございました。様々な失敗を重ねていながら日々審判員として成長させて頂いております。
- ⑤ : 自分が任された試合で選手が安全、円滑に試合進行が出来たこと。周りから『ナイスジャッジ』とお声を掛けて頂けることもあり、それが達成感となっております。また、選手のプレーを1番近くで感じられる事も魅力のひとつだと思います。



① : 田頭 篤典(たがしら あつり)

- ② : 約2年です。
- ③ : 高等学校でサッカー部顧問になったことがきっかけです。サッカー観戦は好きですが、競技者としては未経験です。どのようにサッカーに関わることができるか考えたときに、審判として競技に関わることができればと考えることがきっかけです。
- ④ : 4級審判員の資格をとった直後の公式戦の主審を担当したとき、プレーに追いつくことができずに自覚している中で、試合が荒れてしまいました。そのような試合でも選手の一人から試合後に「ありがとうございました！」と言われたときに、また審判をしたい！と思えることができたことが印象に残っています。
- ⑤ : 毎試合、「こうしておけばよかった」「ここを改善しなければ」と思うことが多く、ネガティブな気持ちになりますが、選手の「ありがとうございました！」という言葉やご一緒させていただいた審判の方の助言を受けると、試合翌日には「また審判をしたい！」と思えることです。



インタビューにご協力ありがとうございました。引き続きのご活躍を祈念いたします！！

## ★ユース研修OB/OGの今★ ～活動できない…現実編～



これまでの「ユース研修OB/OGの今」でたくさんの審判員がいるってわかったよ！  
でも色々な事情で活動をしなくなってしまう、辞めてしまう人も多くなってね…  
どんな事情があるんだろう…

事情はひとそれぞれだけど、みんな仕事や学業、家庭と両立しながら活動してくれているからね。  
なかなか両立が難しく活動できない人がいるのも現実なんだよ。



今回はユース研修OBの2級審判員、友成圭太さんに取材を申し込んだから  
理想と現実について聞いてくるね！

「ユース研修OB/OGの今」に迫るには避けては通れない道があります…

それは、今現在なかなか活動できていない審判員たちの存在。

「両立の難しさ」や「活動から離れた理由」を聞くことで、今活動する皆さんのお役に立てればと  
友成さんが取材を受けてくれました。同じ千葉県の中間のリアルを知っていきましょう。

### ◆審判活動を休止！？

----こんにちは！審判が嫌いになって辞めちゃったんですか？

友成：こんにちは！正直な話をするとう嫌いになる瞬間は多々ありましたが、そうではないのでご安心ください(笑)

----じゃあまたすぐ戻ってこれますね。

友成：実はこの度仕事の事情で、1～2年資格停止を申し入れさせて頂きました。

----えっ！！休止！！(これもこの企画お蔵入りなんじゃ…)じゃあしばらくは割り当ては受けないのですね。

友成：そうですね。初めてのユース研修から一回り年も経っているので、立派に社会人です。それなりに仕事のウエ  
イも重くなってきます。ですから、今は仕事を優先する事を決断しました…

----お仕事で土日が休めないのでしょうか。

友成：基本は土日休みです。が、やはり緊急案件などがあればそちらを優先せざるを得ません。土日出て平日に代  
休、なんてこともありますね。

----土日仕事が入るから休止を決めたのですか？休止を考えたきっかけなどがあれば教えてください。

友成：続けられないと感じたのは審判でアンラッキーなアクシデントがあり、業務的にかなり負荷が高かった2018年  
の春頃です。週末の試合に向けて心身共に準備が必要ですし、かといって自分で納得がいく準備が出来る  
ほどの時間が確保できませんでした。

### ◆「社会人って大変なんだなぁ～」と思っていた当時と気持ちが痛いほどわかる今

----順番が前後してしまいましたが、いつから審判活動をしているのでしょうか。

友成：16歳だった2007年に4級を取得し13年目に突入します。高校生になってすぐ部活を辞めてしまったのですが、  
サッカーが恋しかったこと、また近い先輩が資格を持っているので思い切って新規講習会を受講したのが始ま  
りでした。

----バリバリに活動していた時はどんなカテゴリーの試合が当たっていましたか？

友成：県内では千葉県社会人リーグ、大学、U-18、高校選手権の県予選など。また関東カテゴリーにも入れて頂い  
ていたので、関東社会人リーグ、関東大学、プレミア、なでしこやJFLも担当させて頂きました。

----色々経験しただけに続けたいと考えるのは自然ですね。続けるためにした行動などがあれば教えてください。

友成：職場で上司の理解を得るように、当時は今よりシャカリキに仕事をしていました(笑)

----正直、休止することを悩みましたか？

友成：悩みましたし、資格を更新しないことも考えました。ですが1～2年経てば落ち着く予感がしているので、その際  
にまたチャレンジ出来る土壌を失ってしまうのもったいないと思い、中途半端ではありますが休止を選択しま  
した。

----同じように活動をやめてしまう人も多くいるんですよね…

友成：特に2級の強化カテゴリーの方が辞めていくのを見ていました。今の自分のジレンマは先輩方のそれに近いのだと思います。やはり期待をかけて頂くことが多くなりますし、それに応えようとすればするほど、自分も苦しくなりました。

----実際にその時に辞めていく方を見ていた時の気持ちと、今その立場になっての気持ちはどう感じていますか？

友成：辞めていく方を見ていた時は高校生～大学生でしたが、当時は「社会人って大変なんだなあ～」くらい軽い印象を持っていました。今その立場に立つと…まずは自分も大人になったなあ、と(笑)大学生までは、バイトも授業もある程度コントロール下にありますが、社会人になるとコントロール出来る時間が圧倒的に少なくなります。何かを犠牲にしなければ審判活動の継続は難しくなってしまう。また結婚などのライフイベントも重なりやすい時期ですから、今は審判活動を犠牲にして仕事やプライベートを優先される先輩方の気持ちが痛いほど理解が出来ます。

----もしも過去に戻れるとしたら審判ができる環境を選びますか？それとも今と同じ道を選びますか？

友成：職場という観点であれば、今と同じ職場を選ぶと思います。審判活動をがっつり出来る環境にするかどうかは自分次第ですから。ただし過去に戻ったら社内でも別の部署を選んで、より活動しやすい環境を作るかもしれません。

----それだけいい仕事に巡り合えた事も素敵ですね。

#### ◆ユース研修OBからユース審判員の皆さんへ

----ユース研修にはいつ参加したんですか？具体的にはどんな研修会でしたか？

友成：最初に参加させて頂いたのは08年8月で八千代松陰高校2年生でした。市立船橋高校vs市原八幡高校のガチの練習試合を担当しました。先輩審判員の方にカードの出し方、笛の吹き方、フレッジテクニック、など審判員としてのABCを教えてくださいました。自分の原点であり、一番楽しく審判活動が出来ていた時期だと思えます。

----早くに2級審判を取得したんですよね？

友成：ユース研修参加後に高校を卒業して12年の2級審査に合格をして取得しましたね。ギリギリ20歳でした。今や28ですから感慨深いものがあります。当時は早い雰囲気がありました。今の基準では早いのでしょうか？

----かなり早いと思います！休止しなかったら、どんな目標を持っていたんですか？

友成：審判を始めたときから目標にしていたのは年末年始の全国高校サッカー選手権を担当する事でした。

----やはり憧れますよね…千葉県には3,500人のユース審判員がいます。友成さんからのメッセージをお願いします。

友成：まず3,500人もいますね、すごい!!…話は変わりますが、この前後輩に仕事を教えている時にふと「取り組む姿勢」や「ここを目指すべき!!」といった考えを押し付けている自分に気づきました。人間は強烈に意識しなければ「自分のクローン」を作ろうとしてしまいます。そして「自分のクローン」は自分を超越することは決してありません。このことから皆さんに伝えたいことは「教えてくれる人のクローンになるな!!」です。人間には個性があります。自分に響いた良いことを吸収して、自分らしく審判、勉強、部活に取り込む事が上達の最短ルートだと信じて頑張ってください!!

友成さんはとても前向きに話をしてくれたんだね。

これまでは関東のトップカテゴリーの審判員や強化研修会に呼ばれた若手の皆さんにスポットを当ててきたんだ。でも実は今回取材を受けて頂いた友成さんのように審判活動から遠ざかってしまう人は非常に多いんだ。友成さんも苦渋の決断だったようだね。



調整が効くお仕事に就く事も大切だけど、まずは仕事などの本業がしっかりしていないとダメだもんね。。「同じ仕事を選ぶ」って言える友成さんは幸せだと思うよ！友成さんや今は活動していない皆さんとまたフィールドで会える事を楽しみにしているよ！

今回の記事が今ユース研修に参加している、あるいはこれから参加してみようという方々の参考に少しでもなったら嬉しいね！「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…若手審判も共に千葉を盛り上げましょう！

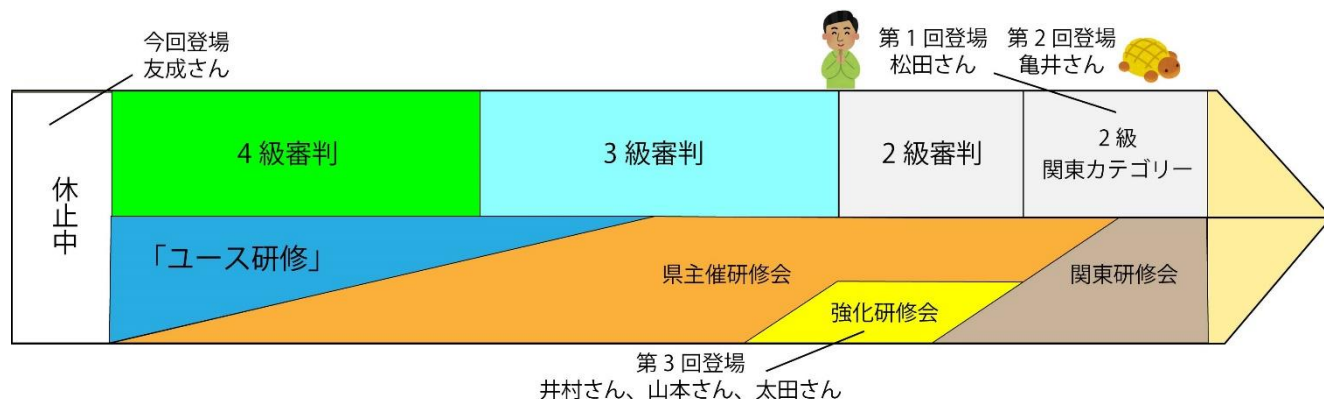


ご参加ください



TEL : 080-3170-3250

← e-mail : shimizu@CFA.jp.org



## 連載 第5回

### ～ 試合前の打ち合わせって何しているの？ パート5 ～

1月号の続きになります・・・

#### 11.FK時の対応

副審に近い位置でFKが行われる際に、守備側競技者に規定の距離を守らせるために副審に介入をお願いする時や、直接ゴールが狙えそうな状況で副審にオフサイドラインではなくゴールラインの監視をお願いしたい場合、主審はどのような合図をするのかなど打ち合わせしておきましょう。



#### 【第4の審判員】

##### 12.第4の審判員との協力

試合中のベンチへの対応(テクニカルエリアに複数の役員が出て指示したり、判定に対してどのような反応を見せたら制止をしてほしいか、なるべく具体的な事例を交えて打ち合わせしてみましょう)、交代の手続き(メンバー表と交替用紙、選手証との登録間違いがないかの確認と用具の安全確認)、アディショナルタイムの表示(表示する時間を確認する方法や、表示すべきタイミングで交代手続きと重なって表示できなかった時などの確認)、ベンチ内の交代要員等の警告、退場及び役員の退席相当の行為を確認した時や、主審や副審が見ていなかった重大な反則発生時にどういったタイミングで伝えるか、けが人が出た時の対応(主審 がどのような合図を送ってきたらチーム役員や担架をフィールド内に入れて良いか)、出血した競技場者が止血したことの確認と主審への合図、用具の不備や交換から復帰する場合の用具の確認と主審への合図など…。具体的にお願いをしましょう。

#### 【全員で】

##### 13.重大な場面での役割分担

例えば、プレーの再開方法(直接フリーキック、間接フリーキック、ドロップボールなど)の誤り、2枚目の警告で退場を命じない時など、確認したり伝えなくてはいけないことがあった際に副審や第4の審判員が主審にどのような方法を使って合図をするのか明確にしておきましょう。



##### 14.試合の記録

交代や得点、警告、退場の際には、間違いがないようにしっかり4人で確認し記録をするために、各審判員の役割と記入のタイミングについても確認しましょう。例えば、得点後は得点を確認した副審が先に記録し、反対側の副審はその間に反スポーツ的行為や対立が起 ころの可能性を考慮して監視を行い、先に記録をした副審または主審が記録を終え

たのを見計らってから記録を行うのかの確認をしましょう。同様に第4の審判員の記録のタイミングや内容なども確認しましょう。

#### 15.試合終了時の合図

終了予定時刻になっても主審が気づかない場合にどのような対応をとり、合図(例:時計を叩く動作)を送るのかを確認しましょう。



【打ち合わせではありませんが…】

#### 16.試合終了後のフィードバックの時間、場所

試合終了後に、審判インストラクター(アセツサー)がいる場合にはどこでフィードバックを行うかの確認もおきましょう。

【最後に…】

これらがすべてではありません。自分が主審を担当した際に、どのような協力をしてもらいたいのか、具体的に試合中に困ったことがあった時にどのような協力をしてもらいたいと思ったのかを伝えましょう。主審だけではなく、副審を担当する際にどのようなサポートをしようと思うのかも大切です。また、一緒に組む審判員は、何度も組んでいる人や上級審判員、帯同審判員や初めて試合を担当する人など様々です。相手の経験によって伝える内容を変える必要があります。一緒に組んだ主審の方はどのような打ち合わせをしていましたか?レフェリングと同様、いいなと思った打ち合わせの方法があれば、自分が主審をする時の打ち合わせにも取り入れてみましょう!

## 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2章 ～



ところで、なぜ、メンタルトレーニングを行うのでしょうか?

皆さんが「メンタルを強くしたい!」と思うのはどのような時でしょうか?

大きな大会を担当することになり自信が持ちたい時、過去の失敗を引きずってしまい不安な時、何度も何度も同じことを指摘されて嫌になってしまう時、、、理由は様々だと思えますが、なぜそのような時に「メンタルを強くしたい!」と思うのでしょうか?

そこに大きなヒントがあるような気がしませんか??

【なんで、自信を持ちたいのでしょうか?】【なんで、不安なのでしょう?】【なんで、嫌になってしまうのでしょうか?】

まずはそうやって、自分自身の心と向き合うそんな作業から始めてみましょう。

そもそも、自信が持てないことや不安に思うことってそんなに悪いことなのでしょうか?

“楽しい”と思うように不安にもなるし、“嬉しい”と思うように嫌にもなります。それが感情です。その感情自体はいけないことなのでしょうか?

ほらね! そう思うこと自体は悪いことではないと気がつくはず。

勘がいい方は気がついているかもしれませんね。

そう、それを悪いものにしてるのは、あなた自身なんです!

不安に思っただけになっちゃうのは、あなた自身が原因なんです。

ね! 思うこと自体は悪くはないけど、それによって、【手が震えちゃう】【頭の中が真っ白になって再開方法がわからなくなっちゃう】【判定に自信がもてずに笛が吹けなくなっちゃう】なんて行動をとってしまうことが、“ちょっとまずいな”…ということなんですよ。

何となくわかります?

例えば、初めて主審を担当する時に不安に思う人は多いと思います。なぜ、不安に思うのでしょうか? 競技規則の理解に自信がない? 判定を間違えるかもしれない? 体力が持たないかもしれない? 様々な不安が想定されますよね。

でも、不安に思うこと自体は悪くはないんです。じゃあ、何をしたらいいのでしょうか?

まず、考えないといけないことは、不安に思った時の自分を想像して、その時に何が起こりうるのか? その起こりうるこ

とが起これないとするならば、その時にどうしたらいいのか？と、順序だてて考えていくんです。


①【不安に思う】→②【不安の理由が何か考える】→③【不安に思う原因が的中した時に自分にどんな影響がでるか考える】→④【その行動が起きないように何をしたらいいのか？を考える】→⑤【起きた時にどう行動をとればいいのか？を考える】

おおまかに分けると上のような考え方になります。

不安が起きた時にどんな行動が起こりうるか？起こった時に自分はどう感じるのか。

本来はそこまで深く考えることが出来ればbetterですし、それがわかれば、“自分は今不安なんだな”とか、“自分は今ストレスが溜まっているな”とか自分のサインがわかります。

そのサインがわかれば、どのように発散するのか、すなわちストレスコーピングも行いやすくなるのです。

<h2>広告主さま募集しています</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>募集枠は、1枠(1枠タテ55mm×ヨコ85mm)。</li><li>この枠が1枠の大きさの目安です。</li></ul> <p>詳細、お申込みは(公社)千葉県サッカー協会事務局 (TEL <a href="tel:043-310-4888">043-310-4888</a>)にご連絡をお願いいたします。</p>	
--	---

### 編集後記

Covid-19 感染拡大抑制のため、活動制限に対して我慢・ご苦勞を察します。そんな最中で新シーズン開幕に向け、皆さんそれぞれが活動に向けて諸準備を進めている事と存じますが、試合におかれましてはくれぐれも、怪我をしないよう、前号(2020年1月号)のフィットネスコラムを参考に、しっかりとウォーミングアップを励行して下さい！毎年、開幕前～直後は怪我が非常に多い状況にあります事を留意の上、審判活動へのご協力のほど、よろしくお願ひいたします！！(Some)

染田 洋	E-mail : <a href="mailto:cfarc.somu@gmail.com">cfarc.somu@gmail.com</a> 
長谷川 鉄哉	
木川 綾	
淵上 祥太	
公益社団法人 千葉県サッカー協会審判委員会	<a href="http://cfa-referee.lolipop.jp/">http://cfa-referee.lolipop.jp/</a> 