



《2020年度の審判資格更新について》

今年度はコロナ感染症の影響により例年に比べ、更新講習会(集合講習や実技講習)の開催が極端に減っております。また、更新講習会の定員も例年より減らして開催しております。

〈3級・4級 サッカー・フットサル審判員〉

審判委員会としましては今年度の審判資格の更新方法につきまして、「JFAラーニング」を利用した資格更新を推奨致します。

「JFAラーニング」はJFA KICKOFFにログインしていただき、

- 1、画面左側の「審判」をクリック。
- 2、「講習会・研修会」をクリック。→「講習会・研修会申込み」をクリック。
- 3、「更新講習会」を選択。
- 4、「検索」をクリックし「JFAラーニング」を選択して下さい。

JFAラーニングについては下記、URL参照。

<http://els.jfa.or.jp/info/referee/invitation/html/>

なお、「JFAラーニング」の受講は10/1(木)～の予定です。

受講完了で審判資格の更新が出来ますが受講には期限がありますので、お早めに受講下さい。

更新講習会(集合講習や実技講習)や「JFAラーニング」の受講期限徒過により更新講習を受けられない場合は、2020年度末で審判資格が失効となりますのでお気を付け下さい。

〈2級 サッカー・フットサル審判員〉

更新方法につきましてはweb(zoomを使用)での更新講習会を推奨致します。

集合型の更新講習は2021年**2月14日(日)**の一回のみとなり、定員も例年より減らしております。

場合によっては集合型の更新講習に多数の申込みがあり、受講をお断りする事がありますので、Webでの更新講習会を早めに受講される事をお勧め致します。

Webでの更新講習会の日程は改めてお知らせしますので、宜しくお願い申し上げます。

不明な点は下記のメールアドレスまでご連絡下さい。

回答までに少々、お時間をいただく場合がありますので、予めご了承下さい。

総務部 アドレス cfarc.somu@gmail.com

審判委員会トップページへはこちらから →



目次		
2020年度の審判資格更新について	1	昇級報告 8
決勝審判表彰	2～6	休止・降級の方法 9
レフェリーフィットネスコラム	7	昇級審査日程変更についてお詫び 9

千葉県サッカー選手権大会

兼 天皇杯第100回全日本サッカー選手権大会 千葉県予選

決勝戦

2020年8月26日(水) 18:00 kickoff フクダ電子アリーナ

VONDS市原FC 1(1-0、0-0)0 順天堂大学蹴球部

R:先立 圭吾氏 A1:浅田 武士氏 A2:金次 雄之介氏 4th:亀井 環氏(文中敬称略)



日常に少しずつサッカーが戻ってきました。100回目の天皇杯代表を決める千葉県サッカー選手権大会の決勝戦が8月26日(水)に開催され、上記4名が割り当てられました。

マスク、ソーシャルディスタンスに無観客…写真からも感じ取れる異様な光景の中ではありましたが1点を争う好ゲームは関東サッカーリーグ所属のVONDS市原FCに軍配。今回の決勝審判取材も会場ではなくリモートで開催となりました。

Q. まずは試合を振り返って、感想をお聞かせください。

先立: とても蒸し暑く公式記録よりはるかに暑く感じましたが、最後まで走り切れたことは良かったです(試合後、金次さんに蘇我駅まで送っていただいて車から降りる際、足が攣りそうになりました…)。また、90分通して審判団4人で協力してできたのでより試合を楽しめました。

浅田: 気温と湿度の高い中で、無事に試合を終えることができてよかったと思います。

金次: コロナの影響で4月から延期された中で開催された試合でしたが、無事に終えることができて良かったです。

亀井: 小雨のなか無事に試合が終えて良かったです。久しぶりの4thでしたが、試合前の打合せから終了まで改めて4thの役割を振り返る事が出来てとても勉強になりました。



主審は J2 主審の先立氏

Q. コロナの収束が見えない中でどのようなトレーニングをしていますか。

先立: 新型コロナウイルスの流行以前から外を走っていたのでランニング系のトレーニングは特に変えていません。試合がなかった期間は、空いた時間を使ってWEB上でパーソナルトレーナー指導のもとヨガやピラティス等の

トレーニングを取り入れていました。

浅田：以前はなるべく人のいない時間帯、場所を選んでトレーニングをしていましたが、現在は試合が続くため一切トレーニングしていません。リハビリ中心に行っています。

金次：基本的には人混みをさけた中で外でのランニングやインターバルなどを中心に取り組んでいます。ジムなどを利用する時は、早朝や人の少ない時間帯を考慮して使用するようになっています。

亀井：基本的に1人で行うのでトレーニングの内容自体はそこまで変化していません。週3日程度のランニングと毎日の体幹トレーニングです。ただ、フットサルや合同トレーニングなどの複数人ワイワイと行うものはできなかったためその部分での影響はありました。

Q. ナイターでの決勝ということで気をつけたことがあれば教えてください。

先立：選手がボールと照明が重なり浮き球の処理をミスしてしまう可能性があるため、特に得点に直結しやすいDFの選手が浮き球に対応する時は「クリアミスが起きた時にすぐ切り替えて動き出せる気持ちと体の準備」を意識していました。

浅田：昼も夜もあまり意識しないことを大切にしています。

金次：ナイターの試合は経験をしているので、特に気にかけてことはありませんが、食事のタイミングなど日頃行っている準備をしました。

亀井：照明が明るかったため特に意識はしていませんでした。

Q. レフェリーニュース読者に向けて一言

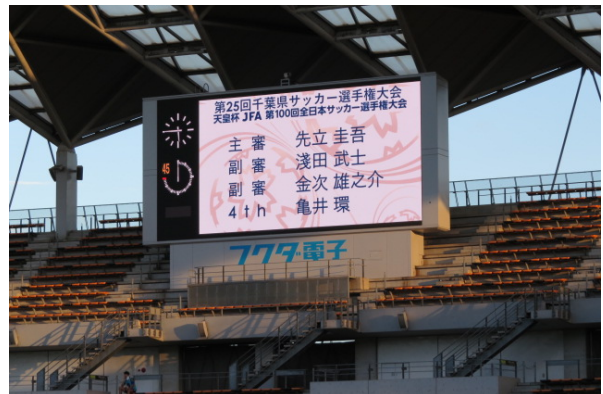
先立：千葉県に移籍してきてちょうど1年が経ちました。まだまだお会いしたことがない方がたくさんいらっしゃると思いますので、試合や研修でお会いした際にはお気軽にお声かけください！

浅田：暑い中で過密スケジュールが続くので体調には気を付けてください。

金次：まだまだコロナが収束しない中で色々なストレスを感じながら生活をしたり、審判活動に取り組んだりしていると思います。その中でお互い大変なことを共有したりしてこの状況を皆さんと乗り越えていけたらと思います。まだまだ暑い日も続きますが頑張りましょう。

亀井：このような試合の割り当てをいただけて非常に光栄です。

今後も良いレフェリングを目指して一試合一試合取り組んでいこうと考えています。一緒に頑張りましょう。



第4の審判員の亀井さんは千葉県選手権決勝戦、初割当となりました。4名の皆さんお疲れ様でした。

2020 年度千葉県女子サッカー選手権大会 (皇后杯 JFA 全日本女子サッカー選手権大会千葉県予選) 決勝戦

2020年7月26日(日) 15:00 kickoff 東総運動場
帝京平成大学女子サッカー部 3(1-0、2-0)0 暁星国際高等学校女子サッカー部

R:彦坂 由樹子氏 A1:竹内 真理氏 A2:沢田 静氏 4th:池田 朋代氏(文中敬称略)



(左から 沢田さん、池田さん、彦坂さん、竹内さん)

Q. 試合を振り返り、レフェリングについて全体的な感想をお聞かせください。

彦坂: 天候が心配だったのと、コロナで試合がなかったのも、久しぶりの審判と言う事が心配でした。体力的には後半、思う様に動けませんでした。一緒に組んだ皆さんの協力もあり、楽しく終わる事が出来ました。有難うございました。

竹内: 拮抗した試合展開で緊張感がある中、集中して副審の任務に向けることが出来たと思います。ただ、スタートが遅れ、ボールや選手に追い付くのに必死になる場面もありました。試合に水を差すような大きな失敗もなく試合を終えて、安堵しています。

沢田: 昨年までは選手として活動していたので、本格的に審判活動を始めたばかりですが、主審の彦坂さんとアイコンタクトを取りながら基本的に忠実に副審を務めることが出来たと思います。

池田: 勝ちたい気持ちをピッチで最大限に表現した良い試合でした。この場に居られた事をありがたいと思いました。

Q. コロナ禍においては今でも終息が付かず大変な状況ですが、今日の試合に向けてご苦労された事・頑張った事・進んで行動した事は色々あると思います。その辺りを踏まえて、ここ最近の近況を教えてください。

彦坂: 試合から離れてしまっていたので、試合感覚を戻すのに予選から審判を割り当てて頂きました。身体もしっかり準備できるよう、自宅で体感トレーニングやランニングなど行いました。

竹内: 去年の11月から仕事が立て込み、割り当てが受けられないままコロナ禍に突入しました。低下する体力維持のために時間を捻出して近所を走り、体重増加を食い止めることを心掛けました。あとは、サッカー観戦をしていました。

沢田: コロナに加えて社会人としての生活も同時にスタートし、普段の生活に慣れるまでなかなか審判活動と両立する事が十分ではなかったのですが、徐々に時間を作ってトレーニング出来るよう



になりました。まだまだ工夫が必要なのでいろいろな方のトレーニング方法を参考にしていきたいです。

池田：4thなので、他の審判員がゲームに集中出来るように会場のセッティングや、私で出来ること・気になった事はその場で解決等をしました。

Q. 「レフェリーをやっていて最高！良かった！」と、思う瞬間を聞かせて下さい。

彦坂：プレーオンをかけ得点が決まった時や、試合が終わりチームの皆さんと握手して、「ありがとうございました」と、言っていたいた時です。

竹内：審判が出来る事を常に楽しみに活動しています。審判をしていて良かった、と思える瞬間に出会える日を心待ちにしながら日々精進しています。

沢田：まだ審判活動は始めたばかりですが、レフェリーをやる事でサッカーに関わり続けられることは私にとって価値があると思っています。また、選手の時には見られなかった景色をレフェリーは見ることが出来るので、「サッカー」を新たな角度で学ぶことが出来て楽しいです。

池田：選手のプレーを審判でしか見られないアングルで見られる事。それがナイスプレーだと尚更嬉しい。試合終了後の選手の清々しい挨拶を見受けた時、今日は良かったと思う。



Q. 彦坂さん、竹内さん、池田さんに質問です。沢田さんのような若いレフェリーを見ていて思う所をお聞かせください。

彦坂：お肌がピチピチで良いな！と思います(笑)

竹内：沢田さんは大学生のときにはトップ選手として、また運営としてもサッカーに携わり、卒業されたら本格的に審判活躍をされると聞いていましたが、競技規則の勉強もされており真剣に取り組む姿に年齢差を越えた、人としての素晴らしさを感じます。社会人としての沢田さんの活躍にも期待していますし、お手伝い出来る事はしたいと思っています。

池田：若いっていいなあー、と思います(笑)。最近特に自分の体が思うように動いてくれないので…。これからの沢田さんの活躍に期待し、そしてバックアップして行きたいです！



Q. 沢田さんに質問です。彦坂さん、竹内さん、池田さんのようなベテランのレフェリーの方々とクルーを組む機会はあまり無いかと思いますが、ご一緒されてみていかがでしたか？

沢田：経験の浅い私にとって、試合開始前から終了後まで常に学ぶものがありました。今後、自分自身が上を目指すにあたって貴重な経験であり、自分の中の引き出しが増えました。また、お三方は私が選手の時の試合で何度もお世話になっていたのも、レフェリーとして組む事が何だか不思議な感覚でした。





Q. 最後に、千葉県の審判員皆さんへ一言、お願いいたします！

彦坂：この歳になっても活動できる事、嬉しく思います。それは周りに支えてくれる仲間がいる事、周りにご指導をしてくださる方々がいる事です。引き続き、ご指導のほどよろしくお願いします。

竹内：まだまだコロナの収束は見えませんが、みなさま、健康には気をつけてお過ごしください。いろいろな場所でお目にかかれる日が近いといいなあ、と思います。

沢田：いつも温かいサポートをありがとうございます。先の読めない状況が続きますが、会場で多くの方と出会える事を楽しみにしています。今後とも、よろしくお願いいたします。

池田：いつも女性審判員で集まると、皆さん前向きな方々ばかりで割当に行くと元気を貰って帰ります。こんな仲間がもっともっと、大きい輪になる事を願っています。





今回は「試合後のコンディショニング！」

暑い夏が終わり、夏バテも気になるところだと思います。今年の夏は未経験のことが多くあった夏だったかと思います。感染症予防、感染拡大防止対策などやるべきことが数多くある中で、審判活動後のコンディショニングを今回は取り上げました。免疫力の低下を防ぎ、コンディションを整えて活動する一助となれば幸いです。

クールダウンの必要性

疲労からの回復促進
安静状態への復帰
事故防止(呼吸循環器系負担の軽減)
コンディションチェック(ケガ等)
次の試合への最初の準備

疲労回復！
→自律神経を整える「良質の睡眠」

クールダウンの実際(例)

1. 速やかな水分、糖質補給(100%オレンジジュース等)で栄養補給
2. 軽度の有酸素運動(ジョギング・自転車エルゴメーター)
3. ダイナミックストレッチ(ラジオ体操的な動的なストレッチ)
4. スタティックストレッチ(静的なストレッチ)
5. 再度水分、糖質補給
6. シャワー等
7. アイシング等セルフケア、軽食(食事まで時間がかかる場合)
8. 食事
9. 入浴(アイスバス・ぬるめの湯に長めにつかる)
10. ケア・トリートメント(ストレッチ、マッサージ等)

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、リハビリ方法、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ご連絡ください。

フィットネス部 牛尾真一郎 ushishi2010@gmail.co.jp
フィットネス部 石原 美彦

昇級おめでとうございます

敬称略

サッカー3級 石寄 照彦、大崎 亮司、勝木 哲浩、川村 空生、木下 和敬、木下 武治、曾木 莉玖、
田中 悠太、田邊 康也、徳岡 隆弘、富澤 秀文、藤井 凌、藤木 信利、森 次雄、
安井 光一、八塚 裕昭、吉岡 優希

昇級者の皆様の中より以下寄稿いただきましたのでご紹介いたします。

・ 富澤 秀文氏

皆様こんにちは。この度、3級昇級審査に合格いたしました富澤と申します。審判活動を始めたのは、子供が所属していた4種サッカーチームを少しでも手伝いたいと思い、4級審判員の資格を取得しました。現在は船橋市の4種トレセン、1種で審判活動をさせていただいております。審判活動を通じて、たくさんの審判員の方達と出会う中でご指導いただいたり、刺激を受け、私もスキルアップして審判活動を続けたいという気持ちになり今回チャレンジしました。3級審判員として認められるよう、これからも努力をしていきたいと思っておりますので、今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。



・ 川村 空生氏

この度、サッカー3級審判に合格しました、轟町中学校3年の川村空生です。私が審判を始めたのは、中二の時です。怪我でサッカーができなかった時期があり、その時部活の顧問の先生から「リハビリのような感じで練習試合の審判をしてみたら？」と言われ、やってみたところ、選手とは違う視点から見る景色にはまってしまい、そこから資格を取ってみようと思い今に至ります。3級をとるまでには育成部U-18の方々から様々なアドバイスをいただきました。1種の練習試合や3種の公式戦で経験を積ませていただきました。特に、試験前に何度かzoomでリモート研修会をしていただき、細かいところまで指導していただきました。この研修会がなかったら合格できなかったと思います。本当にありがとうございました。審判員としての活動は、瞬時に見極め冷静に判断することがとても難しく時にはミスをします。ですが、それだけ難しいものだからこそ、選手などに試合が終わった後「ナイスジャッジ」と言われた時にはとてもやりがいを感じます。これからも、日々上を目指して努力していきます。



7月24日に行われた昇級審査は千葉市美浜区の千葉県フットボールセンターにて開催されました。新型コロナウイルス感染症対策として室内の利用を極力避ける、マスク・消毒液の利用などを徹底しました。緊急事態宣言下で春の開催が見送られましたが、皆様のご協力の下、昇級を希望される方々にその機会をご提供できたことに感謝いたします。

9月以降、県下・地域で行われる試合も増加しております。今一度感染予防を徹底の上、引き続き委員会事業にご協力をよろしくお願いいたします。



《休止・降級の方法》

審判資格の休止、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。

※更新講習会を受講してしまった場合は、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

b. 審判番号

c. 氏名

d. フリガナ

e. 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

f. 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: 2021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。

《10月開催の昇級審査日程変更についてお詫び》

審判委員長 堀川栄多

10月4日に開催した3級昇級審査および2級昇級予備審査のご案内において、日程の誤りがありましたことを衷心よりお詫び申し上げます。

問題判明後、速やかに訂正と既にお申込みされた方へお詫びの連絡を致しましたが、申込み期間が短くなったことなど受験を希望される皆様に混乱を招いてしまいました。

今回の件をうけて審判委員会では行事の日程や会場についてチェックを強化し、このようなことが起きないように万全を期してまいります。

重ねてお詫び申し上げますとともに、今後とも当団体の事業に変わらぬご支援ご協力のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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、お申込みは(公社)千葉県サッカー協会事務局
(TEL [043-310-4888](tel:043-310-4888))にご連絡をお願いいたします。



編集後記

新型コロナウイルスの影響で試合ができなかった日々から一転、延期となっていた試合が一気に押し寄せ、試合数が増えているという方も多いかと思えます。P7のフィットネスコラムでは試合後のコンディショニングが取り上げられていますので早速取り入れてみてはいかがでしょうか。(Fucchie)

レフェリーニュース編集員

高野 祐介
長谷川 鉄哉
木川 綾
瀬上 祥太

E-mail : cfarc.somu@gmail.com



公益社団法人 千葉県サッカー協会審判委員会 <http://cfa-referee.lolipop.jp/>