

# REFEREE NEWS



公益社団法人千葉県サッカー協会審判委員会

April 2021

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

祝 新1級審判員誕生！ ～ 瀬田 貴仁審判員 ～	P.2
2021年度審判委員長ご挨拶 ～ (公社)千葉県サッカー協会 審判委員長 堀川 栄多 ～	P.3
～ レフェリーニュースの発行について ～ ～ 2021年度 審判委員会 役員紹介 ～	P.4～5
～ 4級審判員新規取得講習会のお知らせ(サッカー・フットサル) ～	P.6
～ 昇級審査のお知らせ(フットサルのみ) ～	P.7～8
JFA第26回全日本フットサル選手権大会千葉県大会 ～ 2020年12月20日(日) 決勝インタビュー ～	P.9～10
今日も地域で頑張っています！！ ～ 2020年12月12日(土)、13日(日) 鎌ヶ谷市中学生新人戦大会 ～	P.11
★競技規則の理解を深めよう★ ～ 脳震盪に関わる通達と理解～	P.12～15
2021レフェリング スタANDARD	P.16
レフェリー・フィットネスコラム ～ 持久的トレーニングと水分補給について ～	P.16～18



## 祝 千葉県所属審判員から新たに1級審判員が誕生！

2021シーズンより、一級審判員として活動させていただきます、瀬田貴仁と申します。

千葉県の皆様に多大なるご支援、ご協力を頂きましたおかげで、一級認定試験に合格することができました。本当に感謝しております。自分自身が成長していくことで、生まれ育った千葉県のサッカー界に貢献、恩返しができるよう精進してまいります。

また、今後は一級審判員としての活動となりますが、これまでと変わりなく目の前の1プレー1プレーに対して真摯に向き合い、選手とともに素晴らしいゲームを作り上げられるよう、全力を尽くしてまいります。至らぬ点多いかと思いますので、ぜひ皆様にご指導いただけますと幸いです。

このご時世で、直接お会いできる機会が少なくなっておりますが、会場等で皆様にお会いできることを楽しみにしております。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



### 【瀬田氏プロフィール】

氏 名：瀬田 貴仁(せた たかひと)

年 齢：35歳

出 身：千葉県鎌ケ谷市

選 手 経 歴：八千代高校→東京学芸大学→ソニー仙台FC(JFL) 通算135試合出場

選手タイトル：2014年、2015年、2016年、2017年JFLベストイレブン

2015年JFL最優秀選手賞

審判員経歴：2020年JFA1級審判員取得

🏆2021年JFL審判員として活躍される瀬田氏です。選手ファーストを体現できる審判員として、今後益々のご活躍を期待しております。

1級昇級おめでとうございます。

# ～ 2021年度審判委員長ご挨拶 ～

(公社)千葉県サッカー協会 審判委員長 堀川 栄多

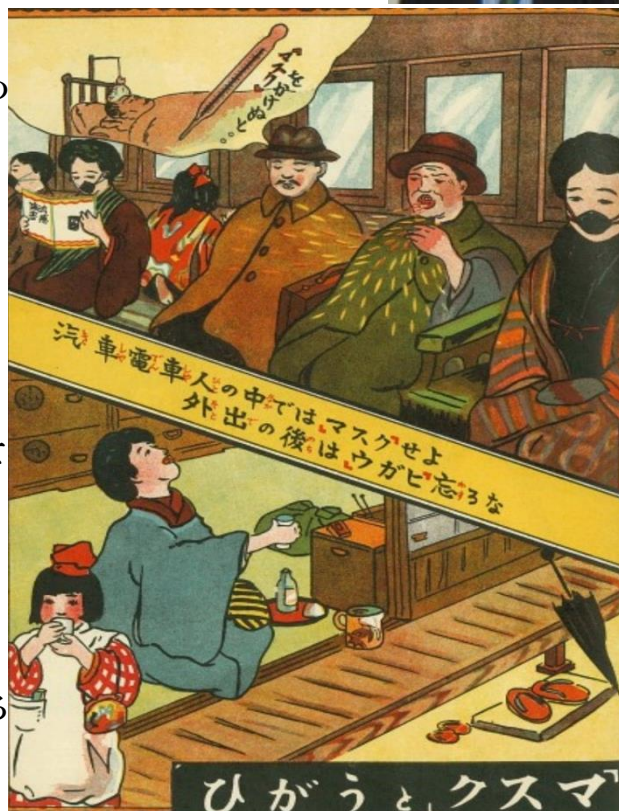


## ひがうとくすま

“なんのこっちゃ?”とか “どうとう気がふれたか?” “それとも “誤字・脱字?”と思うかもしれませんが、今から100年前、国の指導で製作されたポスター(右図)のキャッチコピーです。大正時代、横書きの向きが今と逆なので正しくは “マスクとうがい(ひ)”と書かれており、当時流行した西班牙(スペイン)風邪の感染予防を呼びかける目的で作られたそうです。100年も前に現在と全く同じような内容のポスターが作られていたことに驚きを隠せず、文頭に掲載させていただきました。

話を続けると、このとき日本国内でスペイン風邪が終息するまで約3年かかり、このあいだ感染拡大のピークが3回あったと言われています。現在の状況が100年前の状況にそのまま当てはまりませんが、予防法しかり酷似している部分が多く、今一度先人の知恵を無駄にははいけないと思ったところです。

話を改めて現在の千葉県内のサッカー事情に目を向けると、2021年シーズンに向けて入念な感染症対策のもと、各種別・連盟および委員会が一丸となって準備を整えているところです。審判委員会では2020年度、安全・安心を最重要視して、出来るだけ事業の開催を控えてきました。皆様のお力添えにより、派遣審判員がサッカー活動中に新型コロナウイルスに罹患した事案は生じませんでした。引き続き試合中、運営を掌る自覚と高い意識を保ちつつ、活動いただけると幸いです。



国立保健医療科学院図書館所蔵  
内務省衛生局著「流行性感冒」1922.3

2021年度は安全・安心を再重要視することには変わりはありませんが、出来ることを出来るやり方で、千葉県のサッカー活動を積極的に下支えしていく考えです。

具体的には、以下の3点について重点的に取り組む予定です。

- ①環境の整備
- ②普及事業の改善
- ③育成事業の拡大

環境整備としては派遣事業をはじめ各種の事業において、関連機関と協力しつつ皆様が安全で安心して活動できるよう努めます。普及に関しては審判資格の取得・昇級・更新の各講習会について、コロナ禍も安定的な開催に努めます。特に取得や更新講習会はオンライン化を積極的に進めます。育成に関しては現場で活動頂いている審判員の方々をサポートすべく、指導者の派遣やオンラインを活用(実地研修のオンライン配信を含む)した研修会を前年以上に実施していきます。また、オンラインで審判資格を取得された方や4級審判員の方を対象に、千葉県フットボールセンターの優先利用日を活用して、技量向上のためのフォローアップを実施します。

また、この時期、実地での活動が叶わない方々におかれましては、再開後の活動に備えて数多くのオンライン研修会をご用意しますので、外出せずにサッカーに触れていただけると幸いです。

最後になりますが、今年は日本サッカー協会(JFA)が創立から100周年を迎え、様々な記念事業が予定されています。文頭のとおり100年前、感染症が拡大するなか、これに負けることなくサッカーや野球など日本選手権がスタートし、まさに逆境の中で多くの競技団体が創設されました(因みにこのとき全世界的には五輪アントワープ大会が開催されたそうです)。

何かと暗い話が多い世の中ですが、スポーツは人々の日常生活に勇気と希望をもたらす大切な要素です。このスポーツを多くの人々が楽しむには、審判員・指導者である皆様のお力添えが必要不可欠です。

今年度も皆様とご家族の生命・健康の安全を最優先に考えて事業を進めて参りますので、可能な範囲でご協力のほどよろしく願いたします。

## ☆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・10月号はweb、7・1月号は紙面）発行しておりますが、コロナ禍の影響もあり、また昨今の各種値上げ（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を圧迫し、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、今年度からは7月号もweb化することとなりました。

昨年度に引き続き紙面発行回数が減少しますが、（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ので、何卒ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。

～2021年度より～

紙面発行：1月号、web発行：4・7・10月号



## ～ 2021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	部員 (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、 村上 匡、宍浦 智子、 曾我 文宏、河合 英治
普及部 ～新規/更新講習会や 昇級審査の運営を行います～	榎原 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	村上 勝則	

部署と主な業務内容	部長	副部長	部員 (順不同)
女子部 ～女性審判員の発掘、育成、 指導を行います～	宍浦 智子	上田 千尋	吉田 伸子、松岡 恵美子、 遠藤 かおり、彦坂 由樹子、 谷口 收正、竹内 真理、 千葉 恵美、池田 朋代、 大橋 明子
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、 室田 智広
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	栗澤 淳一	山中 吉一、稲葉 太郎、 高須賀 清司、岡田 滋、 吉田 伸子、遠藤 かおり
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	染田 洋	長谷川 鉄哉、伊藤 欽一、 木川 綾、瀧上 祥太 高野 祐介、太田 光俊
レフェリーアカデミー ～若手審判員の育成・強化を行います～	河合 英治		
審判指導者イントレ ～審判指導者の養成を行います～	菅原 英雄	岡田 滋	



## ≪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。

この講習会は、現地に集合して行う対面式の講習会です。詳しくは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。

また、募集定員はCOVID-19対策を考慮しています。国やサッカー協会の動向を踏まえ、定員を増やすことを検討していきます。

**※ COVID-19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	千葉都市モル ール(2号線)スポ ーツセンター駅	50人	有	一般¥7,200 ユース¥1,550
5月23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 ール(2号線)スポ ーツセンター駅	50人	有	一般¥7,200 ユース¥1,550
6月6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 ール(2号線)スポ ーツセンター駅	50人	有	一般¥7,200 ユース¥1,550
6月27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 ール(2号線)スポ ーツセンター駅	50人	有	一般¥7,200 ユース¥1,550
7月22日 (木・祝)	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 ール(2号線)スポ ーツセンター駅	50人	有	一般¥7,200 ユース¥1,550
7月25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 ール(2号線)スポ ーツセンター駅	50人	有	一般¥7,200 ユース¥1,550

## ≪4級審判員新規取得講習会のお知らせ(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(JFAのページ)でご確認下さい。(申込方法・注意事項は7・8ページをご参照下さい。)

**※ COVID-19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9日 (日)	9:30～ 10:00	10:00～ 17:00	講義	天台 宿泊研修所	千葉都市モル ール(2号線) スポーツセンター駅	20人	有
7月4日 (日)	9:30～ 10:00	10:00～ 17:00	講義	天台 宿泊研修所	千葉都市モル ール(2号線) スポーツセンター駅	20人	有

帯同審判員対象フォローアップ研修会

COVID-19感染症対策の為、開催予定なし。

カテゴリー審判員対象研修会

COVID-19感染症対策の為、開催予定なし。

# 2021年度 第1回 3級審判員昇級認定審査のお知らせ(フットサル)

2021年度、1回目の昇級試験を実施いたします。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：2021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
  - 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

- ・ 2021年5月15日(土)大網体育館
- ・ 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)

※ 詳細等が決定次第、Webサイトに掲載致します。



## 2021年度 第1回 2級審判員推薦審査のお知らせ(フットサル)

(この推薦予備試験は2021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: 2021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

- ・ 2021年5月15日(土)大網体育館
- ・ 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次審査可否発表後』  
合格者に第三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。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。



## JFA 第26回全日本フットサル選手権大会 千葉県大会 (決勝)

2020年12月20日(日) 15:30キックオフ ~東金アリーナ~

バルドラル浦安セグンド 2(0-2,2-2)4 0-PA

主審:木村 拓氏、第2審判:松田 卓磨氏、第3審判:藤崎 翔平氏、タイムキーパー:中村 翔氏(文中敬称略)

千葉県のフットサルチームナンバーワンを決める試合を終えた審判団に、東金アリーナでインタビューを行いました。



「中村翔氏、松田卓磨氏、木村拓氏、藤崎翔平氏」

**Q 今日一日お疲れ様でした。まずは、決勝を終えた感想をお願いします。**

**木村 :** 大きな問題なく無事終わられてホッとしています。レフェリーチームの助けに加え、大変な中での運営の方々の尽力や、両チームのフェアプレーに感謝しています。

**松田 :** 0-3から残り3分をきったところで、1-3、2-3と1点を争うスリリングな展開になった試合を、大きな問題なく終えることが出来て何よりです。但し、両チームとも同日にタフな準決勝を戦った後の2試合目ということで、筋肉系のトラブルによって途中でプレー続行不可となってしまった方が出たことは残念でした。

**藤崎 :** 大きなトラブルもなく試合が終わってホッとしています。

**中村 :** 今日一日お疲れ様でした。今回の大会も無事に終了して一安心です。



**Q 今年新型コロナウイルスの影響で様々な制限やこれまでと違った運営となりましたが、一番つらかった事、もしくは印象深い事は?**

**木村 :** これまで当たり前毎週活動できていたものが急にゼロになって、再開の目処が立たない中でトレーニングを続ける事は、精神的に大変だった時期もありました(苦笑)。

**松田 :** 6月からサッカー、7月からフットサルと競技会が始まったことに対する喜びが印象深いですね。今シーズンの前半は試合が無かった中、多くの皆様にご尽力いただいたおかげで、週末に試合がある!という日常が徐々に戻ってきました。試合が出来るということがいかに幸せなことなのか、改めて感じた年でした。

**藤崎 :** つらかったことはありません!むしろ安心安全に運営してくださっている関係者の方に感謝しています。

**中村 :** 今までにない状況で選手や運営関係者も試行錯誤して大会を開催していただきました。今まで普通だったことが普通でない環境で改めて一つの試合、大会が行われるのに様々な人の協力があると感じたシーズンでした。(一同、納得!)



Q 松田さんを除いた3名は、主にフットサルのレフェリー担当をされていますが、サッカーと比べてフットサルのレフェリーをしている魅力は？

木村：試合展開が早く、攻守の切り替えですぐに得点のチャンスが来ることです。また、ベンチや選手が近いので、最近では多くの方とコミュニケーションを取れることも面白いと感じます。

藤崎：ズバリ！攻守の切り替えが早いこと！

中村：フットサルはサッカーに比べピッチが狭い分、攻守の切り替えの早さ、選手の駆け引き、戦術の多彩さ、ピッチと観客席が近い分臨場感が魅力です。

Q 松田さんは他の3名と違いサッカーのレフェリーも多く担当されていますが、サッカーのレフェリーとは違う魅力を感じる時は？

松田：スピーディーなゲーム展開の中で、スキルフルな個人技や華麗なパスワークを同じピッチ上で楽しめることですね！心の中で(時には思わず口に出してしまうことも!)「お〜っ!!!」と感嘆の声をあげることもしばしばです(笑)。

Q 皆さんは決勝審判も何回か担当され経験も豊富ですが、フットサルレフェリーあるあるや、ハプニングなどはありますか？

木村：ごくまれに小動物がピッチ内に紛れ込んでしまったり、予測不能なボールの軌道で体育館の備品が壊れてしまったり、悪天候が重なってピッチ内が滑りやすくなってしまったり、(スケートリンクと表現しております)柔軟な対応が求められることはあります(笑)。

藤崎：フットサルではサッカーの時より距離や時間にシビアになりますね。

中村：フットサルはプレーをつないで試合を組み立てるため、ボールがアウトせずカウンターの繰り返して、試合中に体力テストをやっている感覚になったことがありました(笑)。

Q 松田さんはフットサルの決勝戦を担当するのは今回が初めてだと思いますが、サッカーとは違った準備や心掛けなどはありますか？

松田：決勝戦のために、という特別なことはないですが、フットサルの試合を担当する準備という観点では、試合の中でサイドステップ、バックステップを多用するので、日頃のトレーニングにそれらのステップワークを向上させるメニューを取り入れています。坂道バックステップダッシュとか、なかなかつらいですよ(笑)。

Q 最後に、新年度に向けた抱負や目標は？

木村：試合やトレーニングを楽しみつつ、もう一つ上のステージへ行ける様に努力し続けたいと思います。また、このような状況下でも活動できる事に感謝しつつ日々を過ごしていきたいです！

松田：常に選手が気持ちよくプレーできる、より良い環境作りを目指していきます。そして、フットサル、フットサルレフェリーの魅力を、多くの皆さんに伝えていけたら良いですね。もう少し千葉県のカップレフェリー仲間が増えると嬉しいです。(一同、うなづく)

藤崎：1試合1試合を大切にしていきたいです。

中村：今シーズンは新型コロナウイルスの影響で、シーズンの短縮や試合の間隔がまばらになったりと、コンディション調整が大変な1年でした。この経験を活かし常に最高のパフォーマンスができるよう一日一日を大切にしたいと思います。



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。



## 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12月12日(土)、13日(日)鎌ヶ谷市中学生新人戦

～福太郎スタジアム、鎌ヶ谷第五中学校～



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。今回は鎌ヶ谷市中学生新人戦大会において、鎌ヶ谷市審判部から派遣され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：これだから審判は辞められない審判の魅力とは？ |                |

- ①：浜道 秀二(はまみち しゅうじ)  
 ②：昨年度、千葉県サッカー協会審判委員会より30年の永年功労表彰を頂きました。今年度も資格更新しましたので31年になります。  
 ③：息子二人がお世話になった、鎌ヶ谷コーポラスサッカークラブでのお父さん審判が原点です。  
 ④：失敗した判定の数々を思い出します。頭が混乱を来した「まずい！ゴメン！」と、レベルアップのための学習事例には事欠きません。修正し次の機会に生かすことが重要でした。  
 ⑤：審判活動を通して多くの出会いの機会を頂きました。人との繋がりを持つことで活動の範囲も広がり、生活においても家庭、仕事と社会活動においてメリハリのある良い刺激となっています。これからを担う方々にサッカーと審判活動の楽しさを伝えて行ければと思います。



- ①：櫻井 孝一(さくらい こういち)  
 ②：もう忘れました！(苦笑)レフェリー服を着て20数年となりましたが、毎試合新人審判員の謙虚さを持ってレフェリー服を着ています。  
 ③：審判員の活動は20数年前、少年サッカーの伝道師こと 辻義和氏【船橋市教員】との出来から始まり、現在に至ります。  
 ④：審判活動において印象的なことは、武藤和彦氏【市川市教員】や相岡浩康氏【船橋市教員】と出会い、学びの機会の場を多く頂き、私の糧となり成長させて頂きました。私の審判員の師であり、感謝しています。  
 ⑤：審判活動の意義することは前項で述べましたが、人との接点の場の一つであることです。同じ審判員-選手-指導者-多くの関係者。世代-年齢-カテゴリー等、問いません。また、毎試合、新人審判員の気持ちでピッチへ入る緊張感、そして試合の中にある醍醐味感、それが忘れられないからです。その為にも、毎回反省-修正し、日々トレーニングに努める老審判員です。ピッチで、お会いする機会ありましたらば、どうぞよろしくお願ひします！



- ①：今村 浩司(いまむら ひろし)  
 ②：2007年に資格を取得しました。  
 ③：子供が地域の少年サッカークラブに入会、クラブで審判としての活動を始めました。  
 ④：小・中学生中心の活動ですが、自分の1つ1つの判定に対し、周りからの声は自分に大きく響くことです。  
 ⑤：審判を行う中で、判断・決断・後に引きずらない、ことが必要と考えています。緊張感の中で、自分を高めてくれる、と信じています。これからも少しでも地域の子供たちの元気な姿を見ながら、それを支えておられる皆さんの一助になればと考えています。



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！！



## 競技規則の理解を深めよう

2021年トップのJリーグが開幕し、日本サッカー界が慌しくなる季節がやってきます。そこで、今回は2021年に注目される競技規則を掘り下げて理解しましょう。

注目は、富士ゼロックススーパーカップで早速適用が有った脳震盪による交代のお話…。

2021年1月に通達された内容は次の通りです。

第3条―「脳振盪による交代」(再出場なし)の追加における試行について、「第3条―競技者」の暫定的改正、および脳振盪受傷またはその疑いがある場合の対応として「脳振盪による交代」(再出場なし)追加の試行にかかる決定を行った。

### 第3条―競技者:「脳振盪による交代」(再出場なし)の追加の試行

サッカーの試合において発生する頭部の神経にかかる負傷の可能性に関する試合中の対応策向上を模索するための様々な検討を踏まえ、IFAB理事会は、専門機関のそれぞれの会議からの勧告を慎重に検討した。

これらの勧告に基づき、IFAB理事会は、脳振盪を受傷した疑いがあった場合、「再び交代で試合に戻ることなしに」試合から退かせることで競技者を保護する、そして、この方法を促進するため、競技者の安全や安心を優先することによって競技者のチームが数的不利益を被らないようすべきであることの見解に強く同意した。この結果、IFAB理事会は、「脳振盪による交代」の2つの試行実施を承認した。これにより:

- ・ 競技者が試合中に引き続いて別の脳振盪を受傷することを防ぐ - 同じ試合中に複数の脳振盪を受傷すると、結果的に致命的な結果になる可能性がある(「セカンドインパクト症候群(SIS)」)。
- ・ 強いメッセージを送る - 「疑わしければ、試合に出さない: If in doubt, sit them out」 - これは競技者の安全や安心の確保を最大化させることになる。
- ・ 他の競技者を補充する。競技者の安全や安心を優先させたとしても数的・戦術的不利益を生じさせない。
- ・ すばやく診断しなければならないという医療スタッフへのプレッシャーを軽減する。
- ・ 容易に運用ができ、普段はドクターや資格ある医療関係スタッフがいないようなサッカーピラミッドの下部のレベルを含め、すべてのレベルの試合に対応可能。加えて、
- ・ 専門家(例えば、スポーツにおける脳振盪グループ)の勧告に合致する。

「脳振盪による交代」の使用は、再開を遅らせて、チームの医療スタッフによる(配置されている場合/使用可能な場合)フィールド上での最長3分間の診断することを含む、他の実施手順と併用して運用することになる。さらには、これは競技規則の範ちゅうを超えるものになるが、試合後のトレーニング再開や試合再出場の実施手順の履行が推奨される。

### 【試行への参加】

関連するどのレベルの競技会でも、(2つのうちの)いずれの試行に参加可能である。大陸連盟 および各国協会は(各国協会が主催していれば、その競技会に代って)、IFABおよびFIFAにどちらの試行に参加するのかの承認申請をしなければならず、公式な実施手順を用いること、また、要求に応じてフィードバックすることに合意した競技会のみ参加が認められる。

## 【試行の実施手順】

ふたつの試行の実施手順概要は、次のとおり。試行に参加希望の団体は、実施手順の詳細、フィードバック要件等、詳細な情報を請求することができる。「脳振盪による交代」(再出場なし)の追加試行の目的に鑑み、次の実施手順のすべてに従わなければならない、これらの実施手順に説明されている以外の実施は認められない。

## 【実施手順】 A

### 原則

- ・1試合において、各チーム最大1人の「脳振盪による交代」を使うことができる。
- ・「脳振盪による交代」は、その前に何人の交代が行われているにかかわらず、行うことができる。
- ・氏名を届け出る交代要員の数が、交代の最大数と同じである競技会においては、既に交代で退いた競技者であっても「脳振盪による交代」に基づき、交代で競技者になることができる。

### 進め方

- ・交代の進め方は、第3条 - 競技者に基づき行われる(下記に示される場合を除く)。
- ・「脳振盪による交代」は、次により行うことができる。
  - 脳振盪を受傷した、または、その疑いが生じた直後に
  - 最初にフィールド上での3分間の診断を行った後、またはフィールド外での診断後に
  - (競技者が、その時より前に診断を受け、競技のフィールドに戻った場合を含め)それ以外で脳振盪を受傷した、または疑われるときはいつでも
- ・チームが「脳振盪による交代」を行うこととした場合、できることならば、異なる色の交代カード/様式を用いて主審/第4の審判員に知らせる。
- ・受傷した競技者は、その後、どのような場合でも試合に出場することができない(ペナルティーマークからのキックを含む)。また、できる限り、更衣室や医療施設に関係者に付き添われて行かなければならない。

### 交代の回数

- ・「脳震盪による交代」は、「通常の」交代の回数の制限とは別に取り扱われる。
- ・しかしながら、チームが「脳振盪による交代」を「通常の」交代に合わせて行った場合、1回の「通常の」交代としてカウントされる。

## 【実施手順】 B

### 原則

- ・1試合において、各チーム最大2人の「脳振盪による交代」を使うことができる。
- ・「脳振盪による交代」は、その前に何人の交代が行われているにかかわらず、行うことができる。
- ・氏名を届け出る交代要員の数が、交代の最大数と同じである競技会においては、既に交代で退いた競技者であっても「脳振盪による交代」に基づき、交代で競技者になることができる。
- ・「脳振盪による交代」が使用されたならば、相手チームは、(脳振盪に限らず)どんな理由であっても交代を「追加して」行うことができる。

### 進め方

- ・交代の進め方は、第3条 - 競技者に基づき行われる(下記に示される場合を除く)。
- ・「脳振盪による交代」は、次により行うことができる。
  - 脳振盪を受傷した、または、その疑いが生じた直後に
  - 最初にフィールド上での3分間の診断を行った後、または、フィールド外での診断後に
  - (競技者が、その時より前に診断を受け、競技のフィールドに戻った場合を含め)それ以外で脳振盪を受傷したまたは疑われるときはいつでも
- ・チームが「脳振盪による交代」を行うこととした場合、できることならば異なる色の交代カード/様式を用いて主審/第4の審判員に知らせる。
- ・受傷した競技者は、その後、どのような場合でも試合に出場することができない(ペナルティーマークからのキックを含む)。また、できる限り、更衣室や医療施設に関係者に付き添われて行かなければならない。
- ・主審や第4の審判員は、相手チームに交代の回数が「追加」されたことを通知する。
- ・これは、この追加された交代により、相手チームは、「脳振盪による交代」と同時でも、その後いつでも使っても行うことができる(競技規則に別途示される場合を除く)。

### 交代の回数

- ・「脳振盪による交代」は、「通常の」交代の回数の制限とは別に取り扱われる。
- ・しかしながら、チームが「脳振盪による交代」を「通常の」交代に合わせて行った場合、1回の「通常の」交代としてカウントされる。

吐き気



見当識障害



脳震盪前後の記憶が無い



頭痛



めまい



眠気



ふらつき



<https://www.youtube.com/embed/Fpc1yvu-z2Q?feature=oembed>

FIFPro(国際プロサッカー選手会)からの脳振盪に対する注意喚起動画です。  
元チェコ代表GKのペトル・チェフ選手が、選手の将来を守るために大切なことを伝えています。



# スポーツ現場における脳振盪の評価

以下の症状や身体所見が**ひとつでも**見られる場合には、脳振盪を疑います。

## 1. 自覚症状

以下の徴候や症状は、脳振盪を思わせます。

意識消失	素早く動けない
けいれん	霧の中にいる感じ
健忘	何かおかしい
頭痛	集中できない
頭部圧迫感	思い出せない
頸部痛	疲労・力が出ない
嘔気・嘔吐	混乱している
めまい	眠い
ぼやけてみえる	感情的
ふらつき	いらいらする
光に敏感	悲しい
音に敏感	不安・心配

## 2. 記憶

以下の質問(競技種目によって多少変更してもかまいません)に全て正しく答えられない場合には、脳振盪の可能性あります。

「今いる競技場はどこですか？」

「今は前半ですか？後半ですか？」

「最後に得点を挙げたのは誰

(どちらのチーム)ですか？」

「先週(最近)の試合の対戦相手は？」

「先週(最近)の試合は勝ちましたか？」

**脳振盪疑いの選手は直ちに競技をやめ、専門家の評価を受けましょう。**

**ひとりで過ごすことは避け、運転はしないでください。**

## 3. バランステスト

「利き足を前におき、そのかかとに反対の足のつま先をつけて立ちます。体重は両方の足に均等にかけます。両手は腰において目を閉じ、20秒のあいだその姿勢を保ってください。よろけて姿勢が乱れたら、目を開いて最初の姿勢に戻り、テストを続けてください。」



目を開ける、手が腰から離れる、よろける、倒れるなどのエラーが20秒間に6回以上ある場合や、開始の姿勢を5秒以上保持できない場合には、脳振盪を疑います。

Pocket SCAT2 (Concussion in Sports Group, 2009) を一部改変

監修：日本脳神経外傷学会 日本臨床スポーツ医学会

# 2021 レフェリング スタンダード

2021レフェリングスタンダードビデオがJFA審判委員会より配信されています。  
競技規則は万国共通！一度ご覧になり正しい判定に繋がってください！！



<https://www.youtube.com/embed/G3ikAKiQYKo?feature=oembed>

## レフェリー・フィットネスコラム

リーグがはじまり、関東・県内レベルでも2021シーズンが幕を開けます。COVID-19での活動制限の中、トレーニング不足の方もいるかもしれません。トレーニングが不足することで、体力(持久力)が落ちてしまった方も少なからずいるでしょう。

今回は、特に**体力を戻し、維持・改善させていくこと**に焦点を当てた、持続的トレーニング(有酸素トレーニング)の方法と、水分補給をご紹介します。

### 持続的(有酸素性)トレーニングについて

「レフェリーを対象にした研究で明らかになっていること」

(Ishihara et al. *Football Science* 2015, Ishihara et al. *IJSHS* 2017).



フィットネス部  
石原 美彦



- 90分ゲームでは10~12kmの移動距離である
  - ① そのうちランニング (10km/h: キロ 6 分以上) での移動は 5~7 km.
  - ② ①のうち強度の高いランニング(15km/h: キロ 4 分)は 1.5~3.0km.
- 持久力があるほど、①や②のランニングをより発揮できる.
- ①や②の量が多いほど、移動距離は多くなる.
- 移動距離が多いほど、近くでファウルの判定ができています.

持久力は、レフェリーにとって基礎となる体力要素であると言っても過言ではありません。普段みなさんはどんなトレーニングをされていますか？体力を戻していく、戻った体力を維持していく、少しでも向上させていくためには、適切な強度の設定が必要になります。強度の確認は、客観的指標として心拍数 (HR) を、主観的指標として主観的運動強度 (RPE) を活用してみてください。3~6枚目の空欄に自分の年齢から各自心拍数を計算してみましょう！



**心拍数 (Heart Rate: HR) の活用**

- 運動中や、運動直後 ( ※運動終了1分後、3分後 )  
※リカバリー時のHRの回復を見ることで、コンディショニングの変化を確認できる。
- 心拍数は、1分間に何回拍数があったかで計算する.
- 1分間数え続けるのは大変なので以下で代用してみよう.
- 15秒間でのカウント × 4 = 脈拍数 ( 拍/分 )
- 10秒間でのカウント × 6 = 脈拍数 ( 拍/分 )




POLAR M430





橈骨動脈





**RPE : 主観的運動強度 (CR-10スケール)**

主観的運動強度 (RPE)		
0	nothing at all	全くなし
0.3		
0.5	extremely weak	非常に弱い
0.7		
1	very weak	かなり弱い
1.5		
2	weak	弱い
2.5		
3	moderate	中くらい
4		
5	strong	強い
6		
7	very strong	かなり強い
8		
9		
10	extremely strong	非常に強い

RPEとは、  
 Borg's category-ratio scaleのことで、  
 [ 0 ] を安静レベル、  
 [ 10 ] を今まで経験したことのない  
 くらいの最大レベルのキツさとする。

**トレーニングの直後に( 30分以内 )**  
**「今日のTRGはどのくらいキツかったか？」**  
 という問いに対して、  
 最も適切な数字を自分の主観で選ぶ  
 それを今日のTRG負荷とする。

## 有酸素性トレーニングの負荷強度設定



- HRmaxとは、最高心拍数のこと
- 220-年齢 or 208-0.7×年齢から算出。どちらが合うかは個人差があります。
- 推定値を求めるだけでなく、Yo-Yoテストなどでオールアウトした際に実測する方がBest！

種類	トレーニングが できている人		これから本格的に トレーニングを再開する人	
	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)
低強度	65%HRmax (50 - 80%)	2 (1 - 3)	60%HRmax (50 - 75)	2 (1 - 3)
中強度	80%HRmax (70 - 90%)	4 (3 - 5)	75%HRmax (70 - 85%)	4 (3 - 5)
高強度	90%HRmax (85 - 100%)	6 (5 - 10)	85%HRmax (80 - 95%)	5 (4 - 8)

Hammami A. et al, (2020)

## 有酸素性トレーニングの負荷強度設定 ~その1~



種類	トレーニングが できている人		これから本格的に トレーニングを再開する人	
	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)
低強度	65%HRmax (50 - 80%)	2 (1 - 3)	60%HRmax (50 - 75)	2 (1 - 3)

### これからTRGをする再開する人

- 運動時間: 20~60分
- 週に3日~5日入れるところから始める！
- キロ8~9分前後くらいのペース(心拍数: HRを確認できる際は、上記HRの範囲が確認！)

コンクリートなど、固い場所を走る人は  
腰や膝、足関節などご注意ください！

### TRGができている人

- 運動時間: 20~60分
- この強度は、筋トレ、ちょっとハードなTRGをした後のダウン・リカバリーの日にも活用可能。
- キロ8分~キロ7分くらいのペース(HRを確認できる際は、上記HRの範囲が確認！)

## 有酸素性トレーニングの負荷強度設定 ~その2~



種類	トレーニングが できている人		これから本格的に トレーニングを再開する人	
	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)
中強度	80%HRmax (70 - 90%)	4 (3 - 5)	75%HRmax (70 - 85%)	4 (3 - 5)

### これからTRGをする再開する人

- 1週間ほど低強度で身体を慣らしてから...
- 週に1~2回を目安にスタート。
- 目標: 分速166m(キロ6分)~分速200m(キロ5分)

コンクリートなど、固い場所を走る人は  
腰や膝、足関節などご注意ください！

### TRG量の目安

[4~5分ラン+2~3分レスト]  
→3セット~5セット(合計20~30分)など  
休息を入れながらでも良いです。

### TRGができている人

- オフ明けや屋外TRGの際のW-up後など積極的に取り入れていく！
- 目標: 分速200~230m ≒キロ4分30~5分)
- 持久力がある人は、自分でペースを(キロ4分程度まで)上げる(HR要確認！)

## 有酸素性トレーニングの負荷強度設定 ~その3~



- TRGができる環境にもよるが、2週間以上低・中強度で継続してから
- 週1~2取り入れていく ⇒ Ex. 週の中頃: 水~金に!

種類	トレーニングが できている人		これから本格的に トレーニングを再開する人	
	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)
<b>高強度</b>	<b>90%HRmax</b> (85 - 100%)	<b>6</b> (5 - 10)	<b>85%HRmax</b> (80 - 95%)	<b>5</b> (4 - 8)

コンクリートなど、固い場所を走る人は  
腰や膝、足関節などご注意ください!

### 高強度TRGの考え方

- 高強度は細分化される(右図参照)
- インターバル形式が基本
- 右図のように種類(目的)に沿って  
運動時間・休息、セット数、強度が異  
なることを理解する。

種類 【セット数】	運動時間	休息	目標HR (範囲)	目標RPE (範囲)
持久力 【3セット以上】	4分	1分	85%HRmax (80 - 90%)	6 (5 - 10)
スピード持久力 【5セット以上】	2分	1分	90%HRmax (85 - 95%)	7 (5 - 10)
スピード 【2~10セット】	30秒	30秒	95%HRmax (90 - 100%)	7 (5 - 10)

Bangsbo J. (1994)

## 水分補給について

これからの季節は、水分補給もお忘れなく! 汗は体から熱を奪い、体温が上昇することを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水状態となり、体温調節能力や運動能力が低下するとされています。暑い日には特に、こまめに水分補給をする必要があります。

また、汗からは水と同時に塩分も失われるため、水分補給には0.1~0.5%程度の塩分と5%程度の糖分を含んだものが適しています。

### 【考え方】

- 日常生活レベルでの水分補給 ⇒ 水でOK.
- 運動時では ⇒ スポーツドリンク (激運動や高温環境下では、アイススラリーや経口補水液も有効)

### 【ポイント】

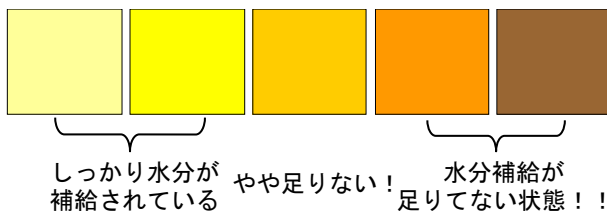
- ① 温度: 5~15°C 胃から腸への通過が速くなる.
- ② 補給: 発汗減の70-80%は補給.
- ③ 1回の量: 飲む量は300ml/回程度.

### 【水分量の確認】

1. 体重測定 / 運動前と運動後に計測 ⇒ 減少が体重の2%以内か確かめる.

例えば・・練習(試合)前体重60kgの場合58.8kg以下になっていたら ⇒ 水分補給が足りない!

2. 練習中または練習後のおしっこの色に注目してみよう.



参考資料: 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」、日本サッカー協会「熱中症対策ガイドライン」

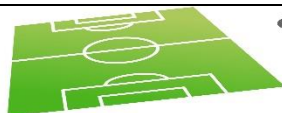
今後もウォーミングアップ・クールダウン・トレーニング方法・走り方・リハビリ方法・栄養等、知識と実践を織り交ぜながら情報提供していきますので、一緒に勉強していきましょう。ご質問や勉強したいテーマ・トピックなどがありましたら、どしどしご連絡ください。今シーズンも引き続き、レフェリーフィジカル研修を開催いたします。一緒にトレーニングしましょう!! 2021シーズンも怪我なく、充実したレフェリングができるようサポートいたしますので、ご参加お待ちしております!!

CFA審判委員会フィットネス部

地域レフェリーインストラクター 石原美彦・牛尾眞一郎 [ushishi2010@ybb.ne.jp](mailto:ushishi2010@ybb.ne.jp)

## 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



- 今回、初めて編集をさせて頂きました。寄稿頂いた皆様ありがとうございました。
- さて、2020年シーズンは未知のウイルスCovid-19の世界的流行で幕を開けたシーズンでした。1年経って
- いまだ脅威ですが、試合を成立しようと一人ひとりが一丸となって試合に臨まれる姿は、2020年シーズン大
- きな励みになりました。今シーズンも気が抜けませんが、皆様無理のない範囲で活動をお願い致します。
- また、委員長のご挨拶にもありました通り、今年はJFAが100周年という節目にあたります。この100周年に
- サッカーに関わる事を喜びに感じながら、今シーズンも宜しくお願い致します。(Taka)



高野 祐介	E-mail : <a href="mailto:cfarc.somu@gmail.com">cfarc.somu@gmail.com</a>
長谷川 鉄哉	
木川 綾	
瀧上 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>



# Facebookもチェック

