

平成 29 年 6 月 14 日

北海道サッカー協会 審判委員会 各位

北海道レフェリーアカデミー第 4 回 議事録

報告者：須摩 和樹（小樽）

<日 時> 平成 29 年 6 月 11 日（土）、6 月 12 日（日）

<場 所> 札幌厚別公園競技場、北海道サッカー協会会議室、札幌英藍高等学校

<参加者>

レフェリーディベロップメントオフィサー：山崎 裕彦 氏

インストラクター

：三上 正一郎 氏（1 日目）

古曾部 統太郎 氏（2 日目）

森 英樹 氏 阿部 義秀 氏 山下 浩司 氏

今川 一輔 氏 村山 尚哉 氏 黛 俊行 氏

審判員

：堀 悠雅、宗像 瞭、板矢 智志、須摩 和樹

オブザーバー

：木村 博之氏（1 日目） 工藤 圭祐（1 日目）

中村 一貴（1 日目） 山口 麗弥（2 日目）

6 月 11 日（土）

8：15 集合：札幌厚別公園競技場

10：00 平成 29 年度 第 40 回北海道サッカーリーグ第 4 節

札大 G P-新日鐵住金室蘭サッカー部

（R：宗像 瞭 A1：須摩 和樹 A2：工藤 圭祐（強化）4th：堀 悠雅）

12：00 昼食

13：00 ノルブリッツ北海道-北職会 岩見沢

（R：板矢 智志 A1：堀 悠雅 A2：高橋 健太（強化）4th：須摩 和樹）

15：00 移動（北海道サッカー協会会議室へ）

15：55 競技規則「第 14 条」 三上 I N S

ペナルティーキックとペナルティーマークからのキックの違いについて確認した。

ペナルティーキックの反則を取り蹴るまでの手順は、ペナルティーマークの上にボールが静止しているか→キッカーの特定をする→ゴールキーパーがキッカーに面して両ゴールポストの間のゴールライン上にいるか→ボールより後方にいる競技者がラインを踏んでいないかこれらの手順を整理し順番通り行えばスムーズにマネージメントを行うことができる。

ペナルティーキックを行うために試合時間を延長させる場合、キックが完了した時点で試合終了となる。そのため、キーパーがはじく、ゴールポストから跳ね返る等があった場合でも、そのあとのプレーは認められず終了となる。このことは、ペナルティーキックを行う前にフィールドプレーヤー全体に伝えなければならない。

17：00 W e b 講義 「栄養学①」 株式会社 管理栄養士 村野 あずさ 氏

試合の当日にいいコンディションで迎える為に食事が重要である。体を動かすだけがトレーニングではなく食事もトレーニングの一つである。レフェリーは一般の人と比べ試合のある日の 1 日のエネルギー消費量が違う（10000 キロカロリー）。その中でバランスの良い食事「栄養のフルコース」一回の食事の中で主食・おかず・野菜・果物・乳製品を食べることが理想で



ある。

カラダ作りをしていくうえで除脂肪体重（LBM）を増やすことで、パワー・スタミナ・スピード・ジャンプ力これらの事に差が出る。トレーニングをしたのちにタンパク質を摂取することで筋肉の増加につながる。（トレーニング後30分以内に）

コンディショニングでは、試合当日食事を炭水化物・果物を中心として（糖質の補給とビタミンの補給）試合開始の3～4時間前に食べ終わることが重要。試合後のリカバリーは試合後30分以内に鮭のおにぎり、バナナなど。のどが渇く前にこまめの水分補給も大切である。



18:00 夕食

18:30 Web講義 「フィットネストレーニング理論」JFA 山岸 貴司 氏

なぜレフェリーはフィジカルが必要なのか、それは、より争点に近づき事象を見極める為に求められること。そのため現代の体力テストでは、より試合に近いことを想定して行われている。レフェリーは（インターバル走）アシスタントレフェリーは（30mスプリント）です。

普段のトレーニングの中でどれだけ負荷をかけることが出来るかで試合への訓練となる。その中で、一瞬のスピード、加速力が必要とされている。さらに、一週間で負荷をコントロールしていかなければ試合の当日にいいコンディションでは臨むことが出来ない。トレーニングをするのも良いが休息も大切である。

姿勢（Posture）は走ることなどにも関係してくる。姿勢が悪いと無駄あるフォームに見えてしまい、説得力にも欠ける。横隔膜は姿勢筋・呼吸筋なので重要である。呼吸をした際に横隔膜の可動域が3cm未満だと息切れが早くなるなどの要因になるが一つのストレッチで横隔膜の可動域を広げることができる。ただ、継続的に行わなければ人間の体は元に戻ってしまう。

20:00 ビデオクリップ 「PA付近」 三上INS

ペナルティーエリア付近での判定は得点に関わってくるので重要である。その中でもペナルティーエリアの中か外かで、カードの種類も変わってくるという事もある。ペナルティーエリアかペナルティーの外かで起きた事象だけれど倒れたのはエリアの中ということもあるので最初の事象を見逃してはいけないとい事が求められる。

ペナルティーエリアのきわどい場所ではアシスタントレフェリーが見えるのであれば協力が必要である。

21:00 1日目日程終了

2日目（雨天の為日程を変更した為）

9:00 集合（札幌英藍高等学校）

9:20 試合分析（ノルブリッツ北海道 - 北蹴会 岩見沢）

R自己分析→判定の一貫性に欠けていた。近くにいることに安心して、角度の修正を怠ってしまった場面では正しい判定ができなかった。アドバンテージは積極的に適用できたが、最初のアドバンテージはDFラインであり、素早く大きなチャンスもならない場面だったため、適当ではなかった。CKの場面で接触した選手が顔をおさえて倒れているときには、素早くプレーを止めて負傷者の対応をすべきだった。



INS分析→ボールが自分に近づいてきているときに安心して、ポジショニングを取り直さなければならない。周りを見ておらず、アーリークロ

スに遅れている場面があった。いつ、なにを、どのように見て、どう記憶して、どう処理するのかの追求が必要である。角度によって見え方が大きく異なり、正しい角度で見えないと判定も大きく変わってしまう。後半のアドショナルタイムの場面では、近くにいたが、正しい事象を見れなかった原因を考える 必要がある。

10:30 試合分析 (札大GP - 新日鐵住金室蘭サッカー部)

R 自己分析→その時々に応じた適切なポジショニング、威厳ある主審を見せるためのマネジメント、平常心を保つメンタルを課題とし、試合に入った。平常心のメンタルについては達成することができたと感じたが、前者二つの課題については、引き続き課題となると思う。具体的には、縦にボールが抜ける際の動き出しと、中盤でのポジション修正及び選手の変化を狙った適切で効果的なマネジメントである。



I N S分析→ポジショニングについて、特にアシスタントサイドについては幅を取りすぎてクロスが上がりそうになっても、肝心なゴール前から遠い位置にいる。アシスタントサイドは、副審もいるため、任すことも必要であり、監視すべき優先順位を整理する必要がある。マネジメントについては、試合の開始数分の際はより大きな効力を発揮することがあるため、時間帯も頭に入れながら行うと良い。

12:00 昼食

12:45 プラクティカルトレーニング (副審が監視すること タッチジャッチ) 今川 I N S

タッチジャッチでクリーンに見ることができる場所で最後のワンタッチを見切れているかレフェリーの角度からとアシスタントレフェリーの角度から明確に見えているか。

次にオフサイドラインを加え、監視するものが増えていく中でも正確な判定がレフェリーと刺し違いない見分けることが大切である。



13:15 プラクティカルトレーニング (動きだし・ポジショニング) 村山 I N S

ポジショニングを取る為に動きだす前に見ておかなければならないことを確認した。守備側の競技者の位置と枚数・攻撃側競技者の位置と枚数・ボール保持者の状況(目線・持ち方)・スペース・副審・レフェリー自身の位置を確認したのちに動きだし反則を見え競技者の邪魔にならないポジショニングへ行く必要がある。

14:15 審判員プレゼン「試合分析」

宗像→ポラールで計測をした心拍の変化とポジショニングの分析。

前半の入りの方は緊張していることから心拍に山があり、そのことから試合にうまく入りこめずにステップワークなどが多くなってしまったという事である。前半の25分ごろに心拍に谷がありそのあたりで疲れてきている。

後半の入りは前半と比べ心拍も高くなく焦らず冷静に試合に入りこめたとのこと。心拍が上下することで体に対し



での負担がかかる。

ポジショニングでは、前半では中央での動きが多く見られたけれど後半に入ると対角線式審判法を意識したら幅が取れ深く入り込めた。

堀→6種類の映像を見ていきながら良い点と悪い点についての分析。

前半では中央によってしまい選手のプレーの邪魔になってしまい膨らみながら争点を監視しようとしたが巻き込まれてしまった。巻き込まれないために膨らみながら争点を監視することで巻き込まれない。

ポジショニングを高く中央によってしまっていた。ポジショニングを取る前にフォアードの動き出しを見ていれば遅れることなくついていった。

ゴールキーパーがボールを保持した際にフォアードの選手が動きだすことが分析などでわかっていたためスプリントをしてプレーに遅れず良い距離で争点を見ることが出来た。



15:30 競技規則テスト 古曾部 I N S

16:30 振り返り・諸連絡・解散 山崎 R D O