

令和元年6月30日

(公財) 北海道サッカー協会 各位

北海道レフェリーアカデミー 第5回 事業報告

報告者：田口 平蔵(札幌)

〈日時〉 令和元年6月22日(土)、23日(日)

〈場所〉 札幌市厚別南地区センター、札幌厚別公園陸上競技場

札幌市豊平区民センター、札幌第一高等学校

〈参加者〉 インストラクター：今川 一輔 氏、岡田 渉 氏、古曾部 統太郎 氏、
三上 正一郎 氏(22日)

審判員：小松 祐也、高橋 海星、田口 平蔵、牧田 隆史

オブザーバー：大石かおり氏 (22日・2級 ins) 森宏介氏 (22日・2級 ins)

6月22日

9:30 集合：厚別南地区センター

10:00 フィジカル講義「『心拍』、『Warming Up』について」 担当 INS：岡田氏

心拍数とは1分間に心臓が何回縮小と拡張を行っているかを示す数値であり、脈拍数とは体表から触診できる動脈の拍動の事で、心拍出による動脈内の圧変動が抹消に伝播され生じる。自身の身体能力(運動強度)を把握するには数値が正確に測定できる心拍数が指標となる。

運動生理学的アプローチの指標には、「心拍数“Heart Rate max”」、「乳酸値”Anaerobic Threshold”」、「酸素摂取量“VO2max”」、「主観的運動強度“Rate of Perceived Exertion”」などがあり、中でも心拍数と主観的運動強度は自身で計測が容易であり、心拍数は正確に計測することができるため、日常のトレーニングから



Polarの心拍計を用いて運動強度を計測するとよい。また、各審判員から集計したデータと試合映像(主審任務)よりどのような局面で最大心拍数になっているか検証し、その時の主審のポジショニングや判定について検証を行った。

心拍領域を基準とした運動強度では、有酸素運動と無酸素運動に分けることができ、それぞれの目的・効果を学ぶことができた。さらに、トレーニングの例とした映像ではペース走やステップワークなどがあり、これからの日常のトレーニングに役立てたいと思う。

11:00 審判員プレゼンテーション「第4の審判員としての対応」

小松→

第4の審判員を務める際に意識することは「常に立って動きながら監視する」ことである。判定について助言できることや何か事象が起きても即座に対応できるためである。

また、自身のケーススタディで何もできず困惑してしまった経験から、テクニカルエリア内で異議が生じても判定に対して説明をせず、第4の審判員で対応が不能になった場合は主審の判断を仰ぐ必要があると整理した。

高橋→



3つの映像を基に、実際に自分が第4の審判員を務めた時にどのような対処をとったのか、現役1級審判員の意見を基に第4の審判員の対応について発表した。まとめとして、余計な話をせず、状況に応じて何を最優先に対応すべきかをまとめ、話を正面で受けるのではなく、うまく促す必要がある。

田口→

第4の審判員は競技規則第6条「その他の審判員」の中の一人である。第4の審判員の対応において、自分が経験したエピソードを基に対応方法について発表した。

第4の審判員を務めるにあたり、試合前の準備を万全にし、試合中にどのような対応を求められても焦らず落ち着いて対応する。そして、判定に疑義が生じても毅然とした態度と言葉遣いに注意しながら対応し、主審が任務に集中しやすいようにサポートする。特に、テクニカルエリア内のコントロールについては、何事にも段階を踏んで対応することが必要である。

牧田→

第4の審判員の役割について映像を基にケーススタディを4パターンに分けてまとめた。

- ①判定に対する抗議について、抗議があっても合意点を求めながら会話を進めていき、無責任な行動や言動があれば、ベンチ内を注視し、何が合ったか主審に伝える準備をする。
- ②ファウルサポートについて、主審から見えづらく、副審もサポートしづらい事象において、主審からサポートを求められた際に伝えられるよう自分の考えを持つ必然がある。
- ③ケガ人の発生について、担架の準備とチーム役員の入場を管理しなければならないが、この二つについてはAR1と協力し、役割を分担しておく必要がある
- ④得点の喜びについて、交代要員がフィールドに入らないように注視し、過度に長いセレブレーションの場合は早く戻るように促す必要がある。

12:00 移動・昼食

14:00 観戦研修 明治安田生命 J1 リーグ第16節 北海道コンサドーレ札幌 VS サガン鳥栖 (R:高山啓義氏, AR1:簞城巧氏, AR2:山際将史氏, 4th:三上正一郎氏)

今回の観戦研修では、審判団のマン・マネージメントに 焦点を当てて研修を行った。特に、主審のマネージメントが印象的であり、警告を示す際に対象の競技者の陣地に戻るコースに先回りをし、待ち構えて警告を示す方法は、選手に無駄なフラストレーションを貯めさせずにストレスなく試合を進めていたと感じた。また、第4の審判員のベンチコントロールでは、ベンチの声すべてに対応するのではなく、内容や時間帯、雰囲気を感じ取って対応していたので、是非手本にしたいと思った。



16:30 移動

16:40 ビデオクリップ「ヘディングの競り合い」 担当 INS:今川氏

「ヘディングの競り合い」において、各審判員が判定する際の課題をあげた。その課題が生じてしまう原因は何なのかビデオクリップを基に検証をした。ビデオクリップでいくつかの事象を実際に判定し、中でも主審のポジショニングについて争点との距離感も大切だが、争点を

監視する適切な角度をとることも重要である。また、判定する際には競り合う競技者の位置関係も考慮することで的確な判定をすることが可能になる。



17:30 夕食

18:00 講義「レフェリーのためのスポーツ栄養学」

株式会社明治 田中 麻依子 氏

レフェリーと一般人の違いとして、「1日に使われるエネルギー量が多い」、「カラダ(筋肉や血液)へのダメージが大きい」、「汗から多量の水分とナトリウムやカルシウムなどのミネラルが失われる」ことがあげられる。そして、「食べる」ことはトレーニングである。食事は休養とともに体力をつくる基礎であり、基礎を作り上げることが、より高度な技術獲得へつながる。

食事について、①主食・②おかず・③野菜・④果物・⑤乳製品で構成されるバランスの良い「栄養フルコース型」の食事を意識し、①～⑤をまんべんなく摂取する必要がある。また、強いカラダ、フィジカルを強化するにはたんぱく質を多く摂取し、エネルギーとして糖質を蓄える必要がある。リカバリーには炭水化物とたんぱく質を30分以内(ゴールデンタイム)に摂取し、水分補給は喉が渇く前に、こまめに、少しずつとる意識を持つ。

講義の中で、知らなかった知識や情報を得ることができたので、今後の日常生活から見直すきっかけとなった。

19:30 諸連絡・解散

6月23日

9:15 集合：札幌市豊平区民センター

9:30 マナー講座「自分も相手もプラスになる！マナー講習会」

株式会社ハッピーアロー 森 順子 氏

ビジネスマナーとは、仕事をする上で必要とされる基本的な行動である。相手からの信頼を得るためにも、ビジネスマナーを身に付け、円滑なコミュニケーションを図る必要がある。

コミュニケーションの基本となる挨拶では、①表情、②声・スピード、③姿勢が大切であり、実際にお辞儀を審判員同士で確認し合った。他には身だしなみや、言葉遣いの基本となる尊敬語・謙譲語・丁寧語の正しい遣い方を学ぶことができた。ビジネスマナーではあるが、審判員としての振る舞いにおおいに活かせる内容であった。



11:10 移動・昼食

13:00 試合実践①

U-18 札幌ブロックリーグ2部 東海大学札幌高等学校2nd VS 北海道科学大高等学校 Top

(R:田口平蔵、AR1:小松裕也、AR2:高橋海星、4th:牧田隆史)

主審自己分析→

一試合通して一貫した判定をすることができた。アドバンテージも積極的に適応することができ、その後ファウルを犯した選手に対し注意を忘れずにできた。「判定するタイミング」を見極められず判定が困難になることが自身の課題であったが、前日のビデオクリップで整理したことで、正確に判定することができた。ただ、繰り返し違反する選手に対し注意が弱く勇気をもって二つ目の警告を示すことができなかった。

また、選手の用具の不備があったにもかかわらず、審判団4人とも気付かずに試合を進めてしまったので、常に情報共有が必要だと反省した。

INS 分析→



判定に関しては概ねよかったものの、足裏でのタックルや繰り返し違反する選手に対して最低限注意が必要であった。警告も視野に入れる必要があった競技者もいた。

競技者のユニフォーム不備は審判団として徹底して管理し、用具チェックの際に何が違反なのか情報を共有することで予防することができるので改善する。

15:00 試合実践②

U-18 札幌ブロックリーグ1部 東海大学札幌高等学校 Top VS 札幌光星高等学校 Top

(R:牧田隆史、AR1:高橋海星、AR2:小松裕也、4th:田口平蔵)

主審自己分析→

ペナルティーエリア内にて、GKとFWの接触があり、自分からははっきり見えず、副審から、距離は遠いがはっきり見えるという事情があった。その場面で、自分は判断材料がほぼないにもかかわらず、「オープンな接触」であると決めつけてノーファウルとした。

こうした場面では、自分がわからなかったことをわからないまま判断するべきではないと思うため、こういう時こそ副審と協力するべきであったと感じた。

自分の目で見たことを判定するという事は確実性が増えてきたが、自分で見えていないのに思い込みで判定するということがまだ癖として残ってしまっている。わからないまま判断するのではなく、わかるように自分の動きを考えることに加えて、副審や第4の審判員と協力することによって判断を下し、選手が納得してプレーできるようにしていきたい。

INS 分析→

笛のタイミングが遅く、選手が困惑しているようなシーンがあった。

注意をしに行く際に、笑顔で対応してしまったら、ファウルされた方のチームは納得しないと思われるため、改善が必要。

コーナーキックでのポジション争いがあった際に、選手が互いに正当にプレーをできるように対応する必要があったのではないかと。

16:00 諸連絡・解散