

## 2024 地域フィジカルトレーニング研修会

### 事業報告 Volume 1

#### 1. 担当者コメント

今シーズンの目的は『Physicalの重要性を認識し、その必要性を意識しながら、自らPhysicalの可能性を探り、常識にとらわれないTrainingを行うこと』です。  
1回目はシーズン開幕前であった為『基礎Conditioning』をテーマに実施。  
2回目では『Sprint Ability Training』をテーマとし、試合で起こり得る状況での判断を求められる、Physicalを発揮する実戦形式でのトレーニングを行いました。  
審判委員会では2024シーズンを通して

- ◇1人ではなく、Referee Groupとして刺激し合いながらTrainingを行う
- ◇ Trainingを通してConditioningの把握する
- ◇ Physicalのネガティブな側面をポジティブに変えていく

以上の三つを目標に据え、引き続きフィジカルトレーニング研修会の事業報告を定期的に発信していきます。

#### 2. 日時・場所・参加人数、テーマ・トレーニング内容

	日程	開催場所	参加人数	内容	
1回目	4月16日(火)	札幌	9人	W-UP	Strength
	テーマ:	基礎Conditioning Training		Range of motion	Aerobics
2回目	5月16日(火)	札幌	7人	W-UP	Agility
	テーマ:	Sprint Ability Training		Sprint Training	Judgment

#### 3. 今後の予定

3回目	6月	札幌	Speed Training	Quickness
	テーマ:	Speed トレーニング		
4回目	7月	札幌	Endurance	Speed Endurance
	テーマ:	Aerobic Endurance		
5回目	9月	帯広	Sprint Training	Endurance
	テーマ:	Sprint & 持久力強化トレーニング		
6回目	11月	札幌	Strength	High Intensity Run
	テーマ:	High Intensity Training		
7回目	2025年2月	札幌近郊(2日連続)	Aerobic Endurance	Strength
	テーマ:	Physical 基礎スキル習得		



## 4. 参加者コメント

今シーズン第一回目のフィジカルトレーニング会は9名の参加でした。トレーニングを通して、各自のコンディションを再認識するとともに、よいパフォーマンスをシーズン終盤まで維持するという目標を全体で共有し、

フィジカルに対する意識を高めることができました。

個人的には、これまでトレーニングの目的を「筋持久力や心肺機能等の向上」と捉えて取り組むことがほとんどでしたが、本日のトレーニングのように週末のゲームでのパフォーマンスを最大化する（＝コンディショニング）という観点も持ちながらトレーニング計画を立てることも重要なことだと感じました。今後は、日々のトレーニングの目的をより明確にして取り組み、フィジカルを向上させていきたいと思います。

(参加者：MD)



2回目の開催は7名の審判員が参加しました。今回のテーマは「スプリントアビリティトレーニング」でスプリントに特化したトレーニングを行いました。

チューブトレーニングで筋肉に刺激を入れるところから始まり、アジリティを行った後にスプリントのトレーニング、そして判断を含めたスプリントトレーニングを行いました。スプリントの中の判断の早さ・判定の正確性を求めながら行うことでより実践に近づけることができました。施設の関係上、予定より少し短い開催となりましたが満足度が高いトレーニングをすることができ、今後の自主的なトレーニングも極力試合をイメージをして行っていきたいと思いました。

(参加者：TP)

