

2024 地域フィジカルトレーニング研修会

事業報告 Volume 2

1. 担当者コメント

今シーズンでは『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』を目的に研修会を実施しています。

3回目の研修会では主に、Refereeのインストラクター活動をしてきている方・日頃から地区でReferee活動をしてきている審判員のご参加、4回目では1級審判員がお二人も参加していただけるなど、「事業報告 Volume 1」でお知らせした目標のうちの一つ【カテゴリーを問わずReferee Groupとして刺激しながらTrainingを行う】が、少しずつ達成されてきました。

2024シーズンも折り返しを過ぎ、よりシビアな時期に差し掛かってきています。Trainingを通したConditioningを継続しつつ、9月には、Training仲間をさらに拡大すべく帯広でのフィジカルトレーニング研修会を計画中です。

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	
3回目	6月25日(火)	札幌	10人	W-UP	Sprint Training
	テーマ:	Speed Training		Core Training	judgement & Sprint Training
4回目	7月15日(月)	札幌	12人	W-UP	Core Training
	テーマ:	Aerobic Endurance (Recovery)		Aerobic Endurance	Strength

3. 今後の予定

	日程	開催予定場所	内容	
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

レフリーが日頃どんなトレーニングをしているかに興味があり、参加させていただきました。チューブを使ったウォーミングアップから始まり、スピードトレーニングを中心としたメニューが行われました。

試合を想定した様々なトレーニングが設定され、ステップワークからのスプリントや対角線を意識したスプリントトレーニングなど、非常に興味深いレパートリーのトレーニングを見せていただきました。

トレーニングが進み苦しい時間も審判員が声を掛け合い、最後まで集中して取り組んでいる姿が印象的でした。

勉強の機会を与えていただきありがとうございました。今後も参加させていただきたいと思います。

(参加者：KM)



今回のトレーニング会は「Aerobic Endurance(Recovery)」をテーマとし13名で行われました。今までリカバリーと聞くと、ストレッチや軽いランニング等を想像していましたが、今回のトレーニングではスクワットやゴムチューブを用いたりリカバリーを行い、筋肉にある程度の刺激を入れることも重要なリカバリーの要素であることを実感しました。

また、私は今シーズン初参加でしたが、同じ目標を持っている仲間とトレーニング会という形で時間を共有できたことは有意義でした。

これからリーグ等も中盤終盤に入ってくる時期ですが最後まで自分自身と向き合い向上心を高く持ち続けたいと思います。(参加者：IW)

