

# 【2024 事業報告書 ④】

HKFA審判委員会 女子部

## 中国FAとのWEB交流会

- 日 時 : 令和6年11月20日(水) 20:00～ 21:30
- 参加者 : 阿部恵理子・阿部 美季・高橋 柚葉・土屋 花・秋山 心音(2級審判員)  
オホーツク地区ユース審判員(3級審判員)  
津村 理子(サッカー3級インストラクター)
- スタッフ : 大岩真由美氏(北海道サッカー協会副会長)  
大石かおり(サッカー2級インストラクター・女子部)



5R ～一歩一歩着実に～



中国FAの米村真由美  
1級インストラクター  
にご協力いただき、  
12名の審判員・イン  
ストラクターに参加し  
ていただきました!

### 参加者のコメント

#### 阿部 美季

中国FAの皆様と交流させて頂き、サッカーや審判の話だけではなく移動の話や普段の活動状況など違った視点からのお話も聞くことが出来てとても楽しかったです。違う地区だからこそ知らなかったこともありとても学びになりました。両地区の女子審判員としてはまだ人数的にも少ない方だと思うので、サッカーを通して少しずつでも審判に興味を持ってくれる方が増えたら良いなと思いました。ありがとうございました。

#### 土屋 花

今回このような貴重な時間に参加できたこととても嬉しく思います。今年度、様々な全国大会に参加させていただき改めて審判の輪というものを強く感じていました。そうした中で今回のように大会の中ではなく交流会としてリラックスした状態で話すことが出来たのはとてもよかったです。特に北海道はシーズンも終わり、なかなか審判員の方々に会えていなかった分離れていてもつながることが出来るということに感動していました。中国地区の審判員の方々からはたくさんの文化の違いを教えてくださいました。

印象に残っていることは、**なでしこやWEリーグで活躍しているチームが5チームもあるということ**です。改めて女子サッカーの普及を感じることが出来ました。これからも女子サッカーにより多くの人が関心をもってもらえるようまずは私たちが様々な地域を知っていこうと強く思いました。

今回このような交流の機会を作っていただいた北海道サッカー協会副会長の大岩真由美様、米村真由美様、大石かおり様、また楽しい時間を一緒に過ごしていただいた中国地区の審判員のみなさま、北海道地区の審判員のみなさまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 大岩真由美氏より

今回、審判現役時代から親交のある中国地区の米村真由美さん(中国地区女子審判担当・1級インストラクター)と、大石さん(北海道審判委員会女子部)にご協力頂き、初の試みの、中国地区と北海道地区のオンライン審判交流会が実現しました。

テーマは「**審判活動の文化や環境の違いを知ること、新たな審判仲間との交流の場**」とし、あえて女性限定にして行いました。

まずは「**審判をはじめたきっかけ**」を含めた自己紹介からはじまり、競技規則など一切話題にせず、インストラクターの米村さんと大石さんからはそれぞれの地域の紹介を、審判活動環境をはじめ、地図、特産物や観光名所などイラストや写真などを用いて具体的に話して頂きました。そこで明確な環境の違いを感じた方が、多かったことと思います。

その後、事前に「**北海道地区から中国地区に聞きたいこと**」「**中国地区から北海道地区へ聞きたいこと**」を伝えておき、当日の回答は参加した審判員が答えるといった全員が声を出して参加できる交流会にしました。

終わって参加者の反応がどうだったのか気になりましたが、「なかなか会えない他地域の方と交流できて良かった」「良い雰囲気気で気楽に参加できた」「また開催してほしい」など、ポジティブな感想が多く嬉しかったです。

コロナ禍で得たオンラインという手段を、今回このような形で新たな企画をチャレンジしてみました。違いを知る中、それぞれ自分なりに目標や楽しみを見いだしながら活動している仲間が全国にいるんだと知れて、「**出逢いの喜び**」今後の審判活動にプラスになれば嬉しいです。

米村さんや大石さんの事前準備から当日のサポートのお陰と、参加者の積極的な発言に感謝いたします。また機会がありましたら、違った内容で実施出来たらと思っています。**ありがとうございました! 感謝**

# フィットネス研修会①

- 日 ち : 2024年11月24日 (日) 10:00~12:00
- 講 師 岡田 渉 (サッカー2級審判インストラクター・女子部)
- スタッフ 大石かおり (サッカー2級審判インストラクター・女子部)
- 参加者 大村 美嗣 (1級審判員)  
土屋 花・秋山 心音 (2級審判員)
- オルガナイザー 藤井 陽一氏 (HKFA審判委員会委員長)  
川合 信氏 (空知地区FA審判委員会委員長)



## ■ 日程

10:00	審判員集合
10:20	ウォーミングアップ
10:45	Speed Test 40m 6.6秒以内×6本
10:55	Interval Test 75m run 17秒・25m walk 22秒 ×40本
11:25	クールダウン&簡易的なトレーニング
13:00	解散

今回は1級の基準で実施しました



## ■ 参加者のコメント

### 秋山 心音

まずは皆様大変お忙しい中、そして長距離の移動もある中、このような研修会の場を設けていただき、ありがとうございました。今回の研修会の参加者は私含め3名と少なくはありましたが、大村さん・土屋さんのお二人の研修会での取り組みにとっても刺激を受けました。

1級基準はクリアすることが出来ませんでした、今回私はインターバルでクリア出来なくても、**レーンには残り最後まで走ることを決めていました。**今回のフィットネスを通して、仲間と最後まで一緒に走ることで初めて感じた思いもあり、私自身は楽しく研修会を終えることが出来ました。大村さん・土屋さんお二人とも日頃から様々な思いを抱えて、審判活動やトレーニングに励んでいることと思います。そんな中でも**研修会を通して共に頑張れることが嬉しかったです。**やることはたくさんありますが、少しずつでもトレーニングに励みたいと思います。

## ■ 岡田渉2級インストラクターより

今回はフィットネス研修会としてFitness Testを主なターゲットとして行いました。基本的にはTestを実施し終了する従来の内容からTest前にウォーミングアップを。また、Test後にはクールダウン&体幹トレーニングを実技で実施しました。**ウォーミングアップに関しては、股関節をメインに。体幹トレーニングに関しては、フォームとバリエーションに重きをおいた**研修内容としました。