

2024 地域フィジカルトレーニング研修会

事業報告 Volume 3

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。

5回目の研修会は帯広開催。シーズン中にも関わらず1級審判員が2名も参加してくださり、試合に求められる高いPhysical に対応するべく、より高度な判断を求められる実践的なTrainingを行いました。

6回目ではユース審判員にオブザーバーとして参加してもらい、シーズン中には実践できない「身体を究極まで追い込んだ限界状態のなかでいかに最大値を発揮できるか」という試みにも挑戦しました。

2024シーズンについてはトレーニング会が全6回目にて完結し、残すは次のシーズンに向けて3月のフィジカル キャンプのみとなりました。

キャンプでは『シーズン前のコンディション確認』『サッカーのスタンダードにマッチしたPhysical』を2本柱として計画中です。

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	
5回目	9月23日(月/祝)	帯広	7人	W-UP	Core・Strength Training
	テーマ：Sprint & 持久力強化トレーニング			Sprint Training	Referee Area Training
6回目	11月30日(月/祝)	札幌	12人	W-UP	Strength training
	テーマ：Physical festival			Heart rate training	Whole body training

3. 今シーズンの活動内容

	1回目	2回目	3回目	4回目
開催場所	札幌	札幌	札幌	札幌
テーマ	基礎Conditioning Training	Sprint Ability Training	Speed Training	Aerobic Endurance (Recovery)
日時	4月16日	5月22日	6月25日	7月15日
人数	9名	7名	10名	12名

4. 参加者コメント



今回は『Sprint & 持久力強化トレーニング』をテーマに帯広を舞台に開催しました。普段は参加が難しい帯広近辺の審判員も参加し、シーズンが終盤に差し掛かる中で、審判員としてリーグ・大会の成功に繋げる為、参加者全員で声を掛け合い、お互いを高め合って取り組みました。特に、レフェリーサイドやペナルティーエリア内での事象をイメージし、警告・退場までの流れを含めて全体で確認を行い、実戦を意識したトレーニングに励みました。本トレーニングを通じて、シーズン中のコンディション維持・向上に取り組み、審判員としての職務を全うして参ります。(参加者：SS)



今回初めて、北海道強化指定審判員のフィジカルトレーニングに参加させていただき、非常にハードだと感じるトレーニングだったと感じました。

やはり、北海道トップレフェリーになるため、このトレーニングをやり切るだけの体力が必要だと実感しました。1試合をやり切るため、日頃から身体作りに励んでいきたいと感じることができました。また、ポジティブな雰囲気でのトレーニングができたことは非常に良かったと思いました。仲間と行うトレーニングの雰囲気作りの大切さもあわせて、今回学ぶことができました。今後、また参加させていただければ幸いです。今回は本当にありがとうございました。

(参加者：SY)

本トレーニングテーマは「Muscle festival」であり、各部位に筋力付加をかけながら、レフェリーとして必要な動きへ繋げるトレーニング内容でした。

開催時期が北海道でのサッカーオフシーズンでありましたが、来シーズンに向け、高負荷トレーニングをすることによりフィジカル能力向上へのよい刺激となるばかりではなく、北海道強化指定審判員として他審判員とトレーニングすることで、帰属意識の再認識やエンゲージメント向上へ繋がり、そのことで個人的にもモチベーションアップへ繋がったと感じます。このトレーニングを来シーズン開幕への弾みにし、今後ともトレーニングを継続していきたいと思えます。(参加者：MO)

