

【活動報告書】

オホーツク地区サッカー協会 審判委員会女子部会 大石かおり

北海道サッカー協会審判委員会女子部主催の体カテスト体験会に、管内のサッカー3級審判員が1名参加しましたので、概要・感想を報告します。

日時 令和元年11月9日(土)

場所 北海道科学大学高等学校

内容 女子1級体カテスト

・40m走×6本 6.6秒以内

・インターバル走 7.5m run 17秒 + 2.5m walk 22秒 を40本

40m走

初めて測定器を体験しました。



インターバル走

フィジカルコーチの岡田氏に伴走してもらいました。



感想 サッカー3級審判員(女子)

体験を通して自分の弱さが見つかりました。しかし、弱さが強みに変わることで2級の基準をクリアできると思ったので、参加して良かったです。審判をするために必要な体力、走力、トレーニング法を学ぶことができたので、来シーズンに向けてより一層頑張ります。



イントレ(フィジカル)にも参加させていただき、座学・実技で審判員に必要なトレーニングについて学びました。
(写真はハーネスを用いて加速時の姿勢や足の動きを確認するトレーニング)