

## 第二回北海道レフェリーアカデミー活動報告書

オホーツク地区 鈴木辰汰

日時：2025年4月26日、4月27日

### 【1日目】

会場：TOMASEI フットボールフィールド

時程：9：00 集合

10：00～15：30 試合実践

15：50～16：20 試合振り返り

16：30～17：20 講義「高強度トレーニングについて」（岡田 RAI）

17：30 解散

担当試合：苫小牧東高校 vs 合同（苫小牧南、白老東、浦河） 担当：今川 RAI

〈自己分析〉

今回、自分のできる最大を出そうという気持ちで行った。

スプリントのタイミングやステップワークからの角度づくりは意識できていてよかったと感じる。ファウルの判定に関しても問題なくできたと感じている。しかし、ハンドの反則の部分に課題が残ったので競技規則の理解に努めたい。また、マネジメントの部分で自分の課題である常に笑顔でやってしまい強弱をつけることができないところが顕著に出てしまった。振り返りの際に「時には審判を演じることが必要」というように言われ、自分の心の弱さを感じたのでそこには自分の中の覚悟や審判としての責任というところをしっかりと持って取り組んでいきたい。

〈INS 分析〉

アカデミーでの初実践、大変お疲れ様でした。鈴木さんのパフォーマンスで無事に試合を終えたことは評価いたします。また、負傷者の対応の速さと気付きは主審として良い対応でした。細かいアドバイスは振り返り時にお伝えした通りですので、参考にして下さい。改善点は4点です。①主審としての威厳を保ち時には笑顔を捨て厳しく注意するなど対応して下さい。②ハンドの定義を理解する③副審との協力。④予期予測をして早く動き出す。

### 【2日目】

会場：TOMASEI フットボールフィールド

時程：9：45 集合

10：00～10：50 講義「判定について」（西村雄一 JFA 審判マネージャー）

11：00～11：50 講義「レフェリングについて」（山崎裕彦 JFA 審判マネージャー）

12：00 昼食

12：30～13：50 ディスカッション「RAC 開校式の地域紹介に向けて」

14：00～ Physical check YOYO+speed Test

記録 (YO-YO\_47本 Sprint\_5.68)

### 【全体を通して】

まずは前回に引き続きこのような貴重な機会に参加させて頂きありがとうございます。

今回は初の一試合丸々の審判実技があり、自分の中でチャレンジをすることを目標に取り組みました。当日は、心身ともにリラックスした状態でいい状態で臨むことができました。その中で、自分の課題に向き合うこともでき非常に実りのある研修会でした。

当日は西村雄一さんと山崎裕彦さんがお越しくださり、沢山のアドバイスやお話をさせていただくことができ素晴らしい刺激を受けることができました。山崎さんから「審判」をするうえで大切なことを教えて頂きました。その中でも山崎先生が現役の時にあった教え子とのお話は審判を行う意味を考えさせられるものになりました。西村さんからは沢山の言葉を頂きました。特に最後におっしゃっていた「審判は人生を豊かにしてくれる」この言葉はこれから審判をやっていくうえでとても大切にしていきたい言葉を頂くことができました。このような経験が無駄にせずこれからの審判活動に活かしていきたいと思えます。