

2026年 3月30日

## 伊達研修 報告書

オホーツク地区 鈴木陽和

### 1, 研修会概要

参加大会：伊達スプリングフェスタ

研修日時：2026年3月19日～2026年3月21日

参加者：ユース審判員；計9名

講師：6名



### 2, 研修内容

#### 【3月19日】

- ・審判員としての基本姿勢、今研修会の目標（工藤氏）
- ・北海道ユース審判員プロジェクト（古曽部氏）
- ・全国派遣審判員報告（沼田、鈴木）

#### 【3月20日】

- ・実技研修
- ・プラクティカルトレーニング（靱山氏、岸本氏）

→9.15m正しく測れるか、8秒カウント

- ・審判スキルの向上とその意義～主審のポジショニングから考える～（工藤氏）
- ・試合前のウォーミングアップ（岡田氏）



#### 【3月21日】

- ・ウォーミングアップトレーニング（岡田氏）
- ・実技研修

### 3, 感想

今回の研修では、今までになかったプラクティカルトレーニングやフィジカルコーチによる講義がありました。プラクティカルトレーニングでは、普段何気なく測っている9.15mが本当に正しく測れているのか、またルール改正により、新たに始まった8秒カウントを正しく適用することができるのかを、実技研修の合間に確認しました。9.15mだと思って測っていても、実は1m以上ずれている人などもいて、試合前の歩幅確認が重要だと再確認することができました。また私はいつも13歩で測っていましたが、9歩や10歩で9.15mを測る人と12歩、13歩で測る人のどちらが信頼性があるかと聞かれ、確かに歩数が多

すぎないほうが見え方がよいと気づきました。フィジカルコーチの講義では、ウォーミングアップがテーマでした。今までなんとなく行っていたウォーミングアップですが、改めて、何のためにやるのか、どんな効果を得ることができるかを説明していただきました。そして3日目の試合前、実際に本格的なウォーミングアップ教えてもらったところ、体が全然冷めないし、走りやすさがまったく違うのを感じました。今回で最後のユース研修になりますが、最後までたくさんのことを学ぶことができ、参加できてよかったです。これからはユースではなくなりますが、オホーツクでたくさん挑戦して成長していきたいです。

