

## 第2回育成強化部(U25)研修会報告

期間: 2015年6月7日(日)

研修会場: 龍ヶ崎市立城之内中学校・会議室・校庭

参加者: 小澤拓也 坂元隆介  
小澤亮太 外岡将司  
大内里央 小室博明  
奥田 潤  
染谷弘樹  
波多野 森  
高田尚弥  
兼子敦朗  
額賀美沙子  
宮本拓哉  
益子 伶

近間雅昭	(茨城県インストラクター)	育成強化部 部長
西尾英朗	(1級審判員・茨城県インストラクター)	育成強化部副部長
岡部拓人	(茨城県インストラクター)	国際主審
富田就将	(茨城県インストラクター)	競技部 部長
海老沢雅彦	(関東インストラクター)	指導部 部長
八木治之	理学療法士	柏日体高校トレーナー
永島淳平	八木氏アシスタント	

### 【タイムスケジュール】

9:00- 受付  
9:20- I. 海老沢指導部長挨拶  
II. 近間育成強化部部長・富田競技部部長 挨拶  
III. プレゼンテーション  
① 育成強化の目標 近間  
② 主審の動き 岡部  
③ 県内1級審判員の週間トレーニング 西尾  
関東高校サッカー研修会報告 染谷・波多野  
講義: 週間コンディショニング・栄養摂取・など  
11:50- 校庭にてトレーニング  
① 体幹TR  
② アップ・ダウンの方法など  
5日 13:30- 解散・終了

### <総括>

今回の研修会の主旨は育成強化部が何故新設されその目標は何かを伝える事であった。  
チーム茨城レフェリーのスローガンのもと若手の審判員が中心となりこの中から一人でも多くの1級候補を  
排出することが最大の目標である。  
その条件として個人のレベルアップ、人間性豊かで常識のある審判員になることの必要性を伝えた。

#### 講義:

- ① 岡部国際主審より主審の動きについて質問形式で行われた。(いつ? 時間状況・どんな動き?・効果は? それに必要なトレーニングは?)
- ② 西尾副部長より県内の1級審判員の週間トレーニング方法を学んだ。(忙しい時間でも出来る方法を模索する)
- ③ 八木理学療法士より運動後の栄養摂取の必要性、週間コンディショニングを学んだ。  
校庭にてアップ・ダウン・体幹トレーニングを実践しその重要性を学んだ。

育成強化部として2回めの研修となったが今回は実戦的な指導ではなく短い時間で内容のある講義とトレーニングを取り入れた。審判員というアスリートが必要な栄養と基礎トレーニングとは何か? 今後それをどのように実践するのか県内1級審判の週間トレーニングをヒントにやるべきことを伝えた。

最後に今回の研修会において会場の提供をしていただいた藤ヶ崎委員長、お忙しいところをわざわざ講師で来ていただいた八木氏、アシスタントの永島君、岡部氏、競技部長富田氏、指導部長海老沢氏に感謝したい。

