

IFA レフェリーキャンプ 2025

茨城県内の 1 級も含めた審判員・審判インストラクター合同でトレーニングを行う 2025 年シーズン開幕に向けた IFA レフェリーキャンプを開催しました。元 NHK アナウンサーの河村太郎さんをお迎えし、審判員への講演を行っていただきました。レフェリーキャンプは、2013 年から開始し今回で 12 回目となりました。

【日程】 2025 年 1 月 11 日(土)～1 月 12 日(日)

【会場】 神栖総合公園サッカー場、神栖市武道館

<スケジュール>

1 月 11 日

10:00-12:00 フィットネストレーニング

13:30-15:00 フィジカルトレーニング

15:30-18:30 講演会及び報告会

1 月 12 日

10:00-12:00 プラクティカルトレーニング

講師紹介 河村太郎 氏

元 NHK アナウンサー。青森・大分・水戸・仙台放送局に勤務。スポーツ放送を軸にニュースや震災台風などの災害報道に携わる。

現在は DAZN 等でサッカーを中心にスポーツ実況を担当。Jリーグはもちろん、欧州サッカーやワールドカップの放送も担当している。

2 級審判の資格も所持。

●フィットネストレーニング●

- ・ダイナミックストレッチ
- ・アクチベーション（筋刺激）
- ・グリッドを使ったグループワーク

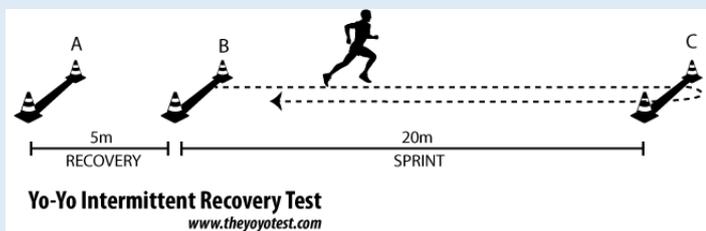


ダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）を行い、体を動かし筋肉を刺激しながらウォーミングアップを行いました。関節の可動域を広げたり、柔軟性を高めたりする効果があります。

また、昨年のゲスト小粥さんに指導していただいたアクチベーション（筋刺激）を実際に試合前に取り入れたことでパフォーマンスが変わったという話が聞かれました。実際、運動前にアクチベーション（筋刺激）を行うことで、走る際に使う筋肉が活性化され、安定して走ることができました。

グループワークでは、コミュニケーションと脳神経のウォーミングアップを行いました。審判員は、走りながら常に様々なことを考え、判断・判定をしています。瞬時に考え判断し行動するウォーミングアップを通じて、事前の準備が大切であることを感じました。午後に控えているフィジカルトレーニングを前に、参加者の皆さんは最初こそ硬い表情でしたが、それぞれのトレーニングを通じ、表情が次第に柔らかくなっていきました。

●フィジカルトレーニング●



Yo-Yo テスト

- ・20m スプリント（往復） - リカバリー（10秒）
- ・音に合わせて、20mの往復走を繰り返す。（レベルが上がるにつれて音の間隔は短くなる）



1位（65回）渡邊温太さん
お疲れ様でした、次はめざせ70回！



トレーニングを終えて
無事に終えて、皆さん安心した表情です。
今シーズンは、フィジカルも強化していきましょう！

●講演会●

「実況アナのビジネストーク術 ～ひきつけるトークと基礎～」

《言葉のチカラ》

「人間力」をフル活用して、相手に響かせる
「言語化」は超重要！



《「伝わる」ための大切なマインドとは？》

「相手」が1番！ 自分は2番 どうすれば相手に伝わるか？
コミュニケーション能力は、「感動力」と「表現力」に比例
「俺様の世界へようこそ」の意識 「歩くテーマパーク」になろう

《印象力を変える》

笑顔のススメ
ジェスチャーかクセか
目線は意味をもて
印象を変えるための準備



審判は何で勝負すべきか？
性格は変えられる

河村さんのお話は、最初から最後までとても興味深く、終始なごやかな雰囲気です。講演会は進みました。河村さんご自身が2級審判員の資格を所持しているだけあって、我々審判員がすぐ使えるスキルから、日常心がけたいマインドの面まで多岐に渡りお話をさせていただきました。誰でも知っている内容ですが、実践できていないこともあり、私自身襟を正す気持ちになりました。どれをとっても非常に勉強になり、超有料級の講演会になったのではないのでしょうか？

私自身が一番心に残ったお話は・・・ 「宇宙銀行」 心に響きました。貯徳します。

●報告会●

昨年、FIFA U17 女子ワールドカップ (in ドミニカ共和国)に参加した小泉朝香さんから大会報告が行われました。小泉さんは、準決勝を含めた計4試合を担当しました。今大会は、「リクエスト式ビデオ判定」と呼ばれる「フットボール・ビデオ・サポート」が導入され、日本人として初めて本形式を担当した審判員となりました。大会の映像を用い話された内容は、他では聞けない貴重なものとなり、参加者は真剣な表情で報告会の内容に耳を傾けていました。



●プラクティカルトレーニング●

<ペナルティーエリア付近の判定>

ペナルティーエリア付近で起こりうる事象（特にサイドからのセンタリング、及び中央への縦パスへの対応）を整理し、ポジショニングを含めた事前の準備、視野を向けるタイミング等を確認し、実際の試合で対応できるようにするトレーニングです。

加えて、事象に対し、懲戒罰が必要かどうか瞬時に判断し、その理由を直後に言葉で伝えられる練習をします。

参加した審判員からは、「ボールがある場所と次の争点をどういう割合で見ればいいのか？」という声も聞かれ、実際の試合で生かすことができる良い機会となりました。



<オフサイドの判定>

（副審プラクティカルトレーニング）

- ・ペナルティーエリア内でオフenseが攻撃を展開し、シュートを打つ。その際に、オフenseの選手がゴールキーパーに対し、インパクトを与えているか判定する。
- ・審判員は主審と副審に分かれ、ゴール裏及び、副審の背後から撮影した映像を見て振り返る。



オフサイド（特にインパクト）の判定は、主審と副審で見方が異なる場合があり、お互いが持っている情報（ピース）をすり合わせていく必要があります。

副審として、

- ・正しいポジショニング（ボール及び後方から2人目の競技者）で判定する
- ・オフサイドポジションの選手がゴールキーパーに近いか
- ・オフサイドポジションの選手が明らかな動きをしているか
- ・ボールがどこを通ったか
- ・オフサイドポジションの選手が明らかにゴールキーパーの視野を遮ったか

等を瞬時に判断する必要があります。主審も同様に縦の角度から状況を監視しなければなりません。時には、主審・副審で協議が必要な場合があります。自分たちが持っている情報（ピース）をすり合わせ、正しい判定に導くためには、上記の考慮事項を相手に伝わるよう言語化していく必要があります。



その他にも、全力で走りながらボールの行方を確認し、ゴールキック・コーナーキックを判定するトレーニングを行いました。

<ゲーム実践>

最後に 11 対 11 の試合のレフェリーを行いました。映像を撮影しながら試合中の動きやポジショニング、判定について、インストラクターからアドバイスをもらい、確認をしました。



IFA レフェリーキャンプは今回の開催で 12 回目 (2021 年は中止) となりました。30 名以上の審判員が一堂に会し、トレーニングをしながら親睦を深めるこのキャンプは、大変貴重な時間になったのではないのでしょうか。

河村さんの講演は、ご自身が 2 級審判の資格をお持ちであるため、時折、審判話を挟みながら、我々審判員の心にとっても響く内容となっていました。約 2 時間の講演で得たたくさんの学びは、今後の審判活動に生かされるはずで、河村さんのお話の中で出た「人間力」。ぜひこれを磨いていきましょう。

他県からの参加者は、昨年に続き愛知県から指導者 2 名、若手審判員 1 名も参加していただきました。現場での指導や情報交換はもちろん、他県で行われる大会への招待など交流を継続することにつながっています。

茨城県審判委員会としては、今後も審判員、インストラクターの育成・強化及び、より良い活動環境を目指したサポートをするために様々な取り組みを行っていきたく考えています。

今シーズンもどうぞ宜しくお願い致します！

(文:田邊裕樹)

