



レフェリーフィットネスコラム



牛尾眞一郎

今回はFitness Checkについて！

みなさん、サッカー選手は、キックやパス、戦術などの技術的な練習と合わせて、走り込み、ストレンクス(筋力)などのPhysical(フィジカル)の練習も行っていることは簡単に想像がつくと思います。実は、レフェリーも競技規則の理解や判定するための技術的な学習や練習と合わせて、ストレンクス、ランニングの練習が必要です。選手のフィジカルが上がってくると、サッカーのプレーのスピードや選手のスピードも上がってきます。審判もついて行く必要がありますね。少年少女のプレーも非常にスピードが上がってきていると感じています。

公式審判員は昇級審査の際に、Fitness Checkがありますね。県内の昇級試験等は、全てが下記のものに新しくなるわけではありませんが、情報としてFIFAのものをお知らせさせていただきます。

いろいろな変遷を経て、今年度から新しくなりました。千葉県協会 審判委員会のホームページでも紹介していて、音源をダウンロード出来ますので、トレーニングにご活用下さい。

(URL : <http://cfa-referee.lolipop.jp/fitness/fitnessstest2017.html>)

種目は2種目です。

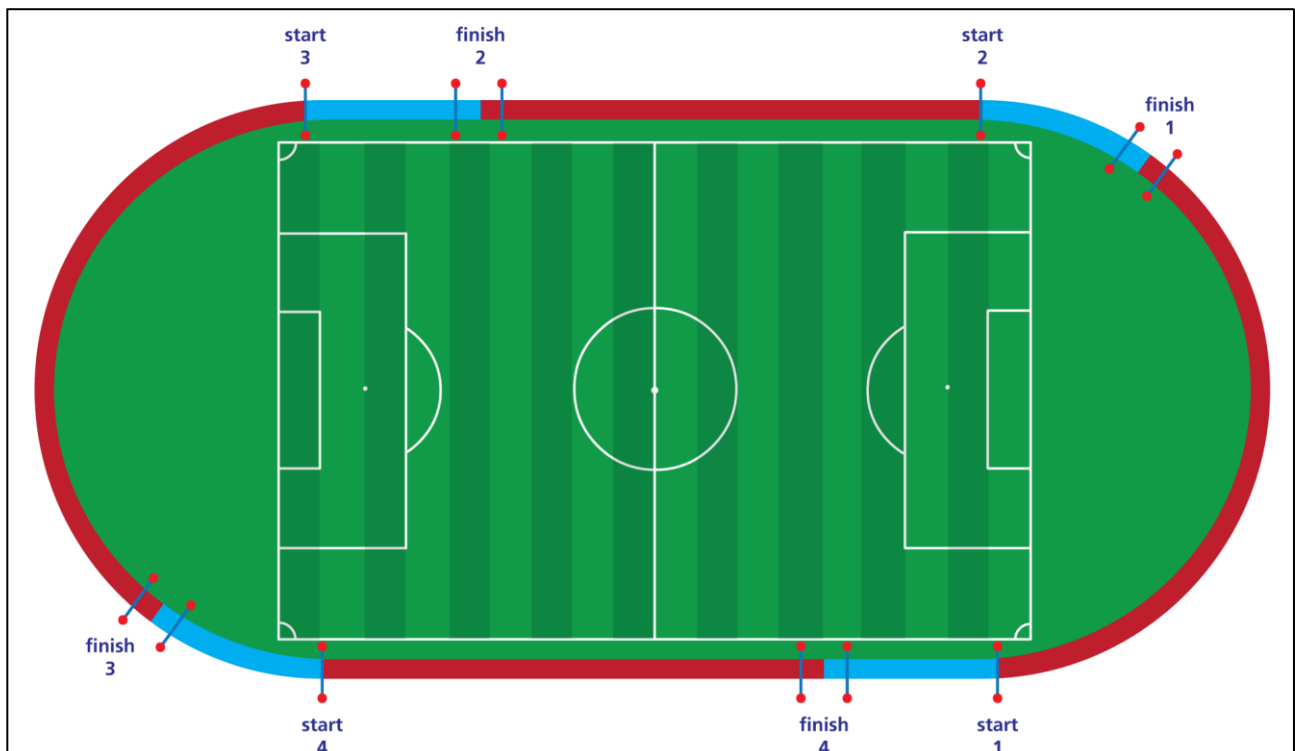
簡単に言うと、短距離走と持久走です。いずれもサッカーの試合の審判に必要な能力とされています。

①40mのスプリントを繰り返す(6回)反復する能力

基準はW杯、リーグの主審は、6.00秒以内で走ります。

②75mをハイスピードで走り、25mを歩くことを繰り返す(40回)反復する能力

(インターバルテスト)



start1→走る→finish1→歩く→start2→走る→finish2・・・40本繰り返す

グラウンドの周回数で言うと10周(400m×10周)です。

人によっては、たった4kmかと思う方もいるかもしれませんが、しかし、サッカーの試合の審判同様、4kmの中にスプリント、ストップ、ラン、ウォークが混ざると、身体にとっても大変な負荷がかかります。

このようなFitness Checkを参考にいただき、自分なりのタイムを設定してトレーニングをしたりして、良いコンディションで試合の臨めるような準備をしていきたいと思えます。

これからもウォーミングアップ、クールダウン、トレーニング方法、走り方、リカバリー方法、栄養など一緒に勉強していきましょう

ご質問、勉強したいことありましたらどうぞご連絡ください。

地域レフェリーフィットネスインストラクター 牛尾眞一郎 ushishi2010@ybb.ne.jp