

その後宿舎に移動し皆で夕食を共にしました。15人ほどおりましたが、様々な職種、年齢、色々な方がいる中で皆さん審判が好きな事が伝わり、面白く感じました。

2日目及び3日目はまずは試合を行い、実際の試合による映像やインストラクターの方々からのお言葉による反省会が主となりました。個人的に普段からあまり緊張はしない方なので普段通りできたことが多いとは思いますが、まだまだ技術的には足りないことばかりですのでこれからの審判活動の中で修正、向上していければと思っています。

余談ですが男子決勝戦は千葉県のクラッキス松戸アマレイロとルキナス印西ブルーの対決で、主審は千葉2級の室田さんでした。千葉県の仲間としてとても誇らしく思います。

今回の関東研修会参加にあたり、千葉県サッカー協会の方々、関東サッカー協会の方々、神奈川サッカー協会の方々、大会関係者の皆様に多大なるご配慮を頂きまして恐縮の至りですが、参加させて頂いたことに心より感謝申し上げます。この経験を活かしさらなる向上を目指し、鋭意努力して参る所存でございます。

フットサル2級審判員 木村 拓

昇級おめでとうございます

次の皆様が“憧れのワッペン”を手になされました。おめでとうございます。一層のご活躍を期待しております。

サッカー女子1級	上田 千尋氏
サッカー2級	天野 喜章氏
フットサル2級	木村 拓氏
サッカー3級	石川 力斗氏、石塚 奈保氏、岩田 賢二氏、梅原 力氏、江田 優太氏、大内 昂氏、川上 達也氏、桐生 誠氏、寺井 隆氏、平山 美幸氏、吉田 宏樹氏、吉満 修二氏、米田 卓也氏
フットサル3級	井村 洋和氏、井元 貴規氏、小倉 敬右氏、小林 智氏

昇級者の皆様の中より以下寄稿いただきましたのでご紹介いたします。

● 天野 喜章氏(サッカー2級)

千葉県の皆様、この度、2級昇級審査に合格しました、天野喜章です。2016年は不合格、2年越しの合格となり喜びもひとしおです。

山岸委員長をはじめ、審判委員会役員の皆様が、ご一緒した審判員の皆様が、私を応援して下さい、ご指導下さったお陰です。本当にありがとうございました。

審判が楽しくてしかたない、もっともっと上手になりたい！

千葉県のサッカー、審判委員会、審判員の皆様は、そんな気持ちにさせてくれました。

そんな皆様に、46歳の私がどれだけ恩返し出来るか、お役にたてるかわかりませんが、これからも頑張っていけますので、どうぞよろしく願いいたします。



プロフェッショナルレフェリーの家本氏(右側)と筆者

● 木村 拓氏(フットサル2級)

皆様、こんにちは。流山市在住の木村拓と申します。流山市は千葉県の中では端のほうにあり、千葉県のフットサル会場は千葉市方面や館山などで開催することが多かったので初めのうちは移動に少し時間がかかりましたが、最近は慣れてきてか小旅行のように楽しめるようになっております。また、徐々に使用できる体育館も増えてきており、フットサルに対する見方も変わってきているのでは、と感じております。先日は地元の流山の体育館でU-15の大会なども行われ、個人的ですが自転車で移動できるという嬉しい体験もできました。

さて、今年は自身にとって大きな転機となり、フットサル2級試験に合格することができました。4月に県内での予備試験が体力、筆記と行われ、それに合格したのち今度は実際の試合の見極めが行われま



した。なんとかパスし、10月に関東での体力、筆記の本試験を受験し、半年以上かけてのようやくの合格でした。

しかし今感じるのやはりまだまだ足りないモノが多いということで、試験を受けていた間の半年以上の間も同じモノを感じておりました。それは競技規則に対する理解の浅さや、判定に対する甘さ、動きの質の低さ、試合に臨む際のモチベーションの上げ方、上げればキリがありません。試験に臨むことで自身の足りない点が見えてきました。ですがこのように感じるができるようになってきたのも試験を通して今まで以上に取り組んだ結果であるとも感じております。また、まだまだ実力不足の自分がここまで来れたのは素晴らしい周りの方々に恵まれた結果であり、ここまで支えてくださった皆様をはじめ、多くの方々に感謝いたします。

ですがこれで一旦の幕引きというわけではなく、むしろ足りない点が浮き彫りになってきた事でさらなる向上心が生まれてきました。皆様には引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



レフェリーフィットネスコラム

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

今回は、FIFA 11+ Referee Editionについて！

FIFA(国際サッカー連盟)では、ケガ予防のプログラムとして、「FIFA 11+ Referee Edition」というものを作成しています。今回はその紹介です。



牛尾 眞一郎

詳細は、FIFA medicalのHPでも紹介されています。

(<http://fifamedicinediploma.com/lessons/prevention-fifa11-referees/>) 英語版 PDFのマニュアルもダウンロード可能です。

大事なことは、ケガを予防し、しっかりとトレーニングをしていくことです。たくさんのトレーニングの情報がありますが、今回をそのうちの1つとしてご紹介させていただきます。

自分自身の身体と対話しながら、姿勢は正しいか、呼吸はしっかりできているか、重心はどこにかかっているか確かめながら行ってみましょう。続けていくことで、より自分自身の身体を知ることができると思います。

「FIFA 11+ Referee Edition」

2つのランニングエクササイズとコアやバランスのトレーニング内容となっています。今回は、コア・バランストレーニングのご紹介です。6つの基本運動と主審、副審用に2つずつの運動があります。

1.2などは30～60秒姿勢をキープ、6はゆっくりとした動作を行い、筋肉に刺激を入れたりします。

1. ベンチ
2. サイドウェイベンチ
3. ブリッジ
4. ハムストリングス(太もも裏)
5. カーフ(ふくらはぎ)
6. スクワットジャンプ
 - ・ For 主審
 - ・ For 副審
7. 片足立ち
7. 斜めランジ
8. フロントランジ
8. ラテラルジャンプ



1.ベンチ



2. サイドウェイベンチ

「コア・体幹トレーニング」という言葉を知っている方も多いと思います。審判の動きの中で大事な加速やストップ、方向転換において自身の体重や生み出した勢いをコントロールするために足腰と連動して体幹が常に機能しています。身体のブレが生じないように全身運動を通してバランス良く鍛え、ケガのない身体を目指していきましょう！

今回のプログラムはいかがだったでしょうか。動きをつけてぜひ知っていただきたいのですが、伝わりにくかったですね。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