

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

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んどご連絡  
ください。



## 6. スクワットジャンプ

### 《更新講習会のお知らせ(サッカー)》

(公社)千葉県サッカー協会主催分のみ掲載してあります。下記以外にも各郡市協会主催の講習会がありますので、インターネットをご利用いただける方は『KICKOFF』でご確認ください。

#### 4級審判員対象

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	最寄駅	募集人数	駐車場	申込期間
2018年 2月25日(日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モル ール「スポーツ センター駅」徒 歩10分	160名	有	2018年2月10 日まで 本年度最終

#### 3級審判員対象

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	最寄駅	募集人数	駐車場	申込期間
2018年 2月25日(日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (2～4研修室)	千葉都市モル ール「スポーツ センター駅」徒 歩10分	90名	有	2018年2月10 日まで 本年度最終

#### 2級審判員対象

開催日	受付時間	講習時間	形式	会場	最寄駅	募集人数	駐車場	申込期間
2018年 2月11日(日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (2研修室)	千葉都市モル ール「スポーツ センター駅」徒 歩10分	30名	有	2018年1月22 日まで 本年度最終

#### 【審判委員会からカテゴリー審判員の皆さんへのご案内】

2017年10月20日

カテゴリー審判員 各位

千葉県サッカー協会 審判委員会  
委員長 山岸 佐知子

#### 今年度の審判資格更新に関するお知らせ

日頃より、審判活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。  
皆さんの活動が、千葉県のサッカー競技を支えていると思っております、日常のトレーニング・体調管理も大変かと思いますが、審判活動に励んでいただければと思います。  
連絡が遅くなってしまいましたが、今年度の審判資格更新方法について下記のとおりお知らせいたします。

更新方法 (カテゴリー審判員)

1. 県主催の審判員更新講習会での更新。  
(審判委員会各部主催の更新講習会を含む)