



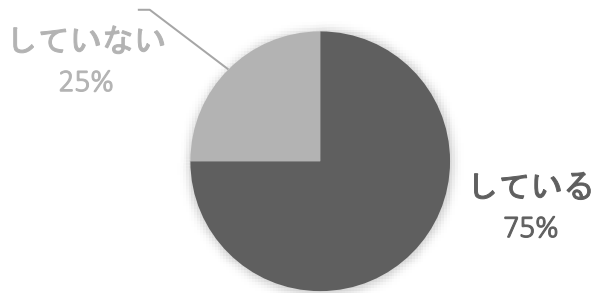
レフェリーフィットネスコラム

千葉県内の派遣審判員の方対象に、フィットネストレーニングについてのアンケートを実施させていただきました。今回は、その結果の一部をご紹介します。100名ほど回答をいただきました。ほとんどの方は3級審判員です。年齢も普段担当されているカテゴリー、担当試合数も様々という回答の中、週1~2回は審判活動のためにトレーニングをしているということでした。素晴らしいですね。



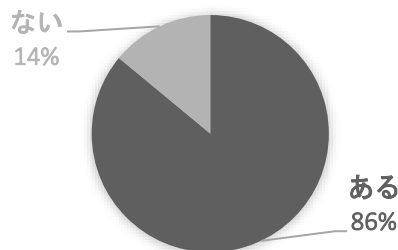
Referee Physical Coach
牛尾真一郎

審判のためにトレーニングしている

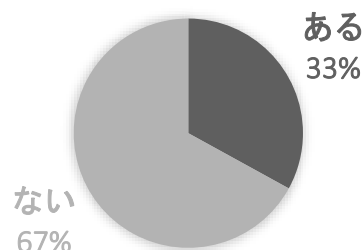


しかし、試合翌日まで疲労が残っている方が多くいることや審判活動中に怪我をしたことがある方も多くいることが分かりました。トレーニングと試合の疲労度、回復度のバランスをうまくとりながらコンディショニングをすることが大切です。

試合翌日まで疲労が残っている



審判活動中に怪我をしたことがある



早く疲労を回復し、次の試合に備えるために取り組んでみてはいかがでしょうか。

- 20分程度かけてウォーミングアップ
- 試合後のウォーキングやジョギング、ストレッチ、アイシングなどのクーリングダウン
- 試合後の適切な栄養補給
- 日常生活における睡眠確保や栄養などのセルフコンディショニング

ご質問、勉強したいことありましたらどんどんご連絡ください。

JFA Referee Physical Coach 牛尾真一郎 ushishi2010@gmail.com