

## 研修会・講習会

## 大会 参加報告 (平成 25 年度全国高等学校総合体育大会 サッカー競技)

## ----- 「2013 未来をつなぐ北部九州総体に参加して」 サッカー2 級審判：堀 善仁 -----

初めに、今回このような機会をいただいた兵庫県サッカー協会審判委員会ならびに大会の審判運営で色々とお世話になった福岡県サッカー協会のみなさんに深く感謝申し上げます。

研修派遣審判員として、福岡市内で開催された平成 25 年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技に 7 月 30 日(火)から 8 月 3 日(土)までの 5 日間参加させていただきました。7 月 30 日、7 月 31 日は研修として体力テストや筆記テスト、講義やフィジカルトレーニング、プラクティカルトレーニングなどが行われ、8 月 1 日から本格的に大会のスタートとなりました。とても充実した 5 日間を過ごすことができ、報告することも多くなってしまいました。長文になってしまいますが、お許しください。

## &lt;7月30日~第1日目~&gt;

- 13:00 博多の森陸上競技場会議室に派遣審判員が集合
- 14:00 開講式 梅本チーフインストラクター、各インストラクターからのご挨拶
- 14:30 競技規則テスト
- 15:30 ウォーミングアップ開始
- 16:00 スプリントテスト(テスト①)  
40メートル走 6.4秒以内×6回
- 16:30 インターバルテスト(テスト②)  
150メートル走(30秒)+50メートル歩(40秒)×20回
- 17:30 体力テスト終了 更衣後、移動
- 18:00 ホテル(研修会場)に到着
- 18:30 夕食
- 20:00 講義
- 22:00 研修終了



堀 審判員

## &lt;1日目の感想&gt;

梅本チーフインストラクターより「インターハイは唯一 2 級審判員が主審を担当できる全国大会である。また研修の場として 2 級審判員に門戸が開かれている分、自分が参加した目的や大会の意義などを明確に理解すること」と話があった。

次に太田潔インストラクターから「競技規則の改正」に関する講義があり、主にオフサイドの競技規則の変更について話があった。オフサイドかノーオフサイドかを判断する際に、最後の守備側競技者のプレーが意図的かどうかの判断が重要になっているとのことであった。意図的かどうかを最終的に判断するのは審判員(主審・副審)である。意図的かどうかを判断する目安として、「ボールが守備側競技者に向かっている時間」と「ボールと守備側競技者の距離」があげられ、守備側競技者がプレーしようとする時間がなく反射的に足を出すのは意図的なプレーではないのではね返りと判断していいという話だった。また「セーブ」という言葉の意味についても話もあり、セーブはゴールに向かっているボールからゴールを守るプレーのことであり、GKだけでなくFPのプレーも含むという話があった。

オフサイドの競技規則の改正については、今まで通りの解釈でいいが、「相手競技者が意図的にプレーした(意図的なセーブは除く)ボールを、既にオフサイドポジションにいる競技者が受けたとしても、その位置にいることによって利益を得たとは判断しない」という文言をしっかりと理解し、現場(試合)で対応できるよう整理しておくことが重要だと感じた。

次に山岸 JFA フィットネスインストラクターからの講義があり、主に Referee の体力強化についての話があった。Referee には短い距離をスプリントし、細かくポジションを変える動きを 90 分間続けることが求められている。その中で、①スプリント走なら 40 メートル走 6.0 秒を 6 本、②インターバル走 150 メートル走(30 秒)50 メートル歩(35 秒)を 30 本。この 2 つがトップリーグの試合を担当するにあたって基本的な体力となるとの話があった。またストレ

ングス[筋肉の強化とピラー(体幹)の強化]をRefereeのトレーニングに取り入れることで、筋肉量を増加し、1シーズンを通してケガがない体づくりをすることが必要だという話もあった。またトレーニングの計画を立てるという話もあり、心拍数を用いたトレーニング計画の立て方を教わった。まず最大心拍数の出し方を教わった。

最大心拍数の計算式

214 - (年齢 ÷ 2) - (体重 ÷ 10) = 最大心拍数

最大心拍数の80%以上を20分以上続けると高負荷トレーニングとなり、スタミナを強化することができるということだった。この高負荷トレーニングを最低週1回(目安として試合日の3日前)に取り入れることで試合日に影響の出ることなくスタミナの強化が図れるということだった。しかし地域や県の審判割り当ては1年間を通して行われるため、オフシーズンがない。強化に力を入れすぎると疲労がたまり、逆にケガをしてしまうので、時には強化を休む時期を作ることも必要だということだった。

試合に関しては、Refereeのアップをもっと入念に行ったほうが良いという事だった。各自でやりましょうということではなく、Walk → Jog → 動的なストレッチ → Jog(スプリントを入れてもよい)という一連の流れを主審が優先権を持って、Referee Teamとして行うことで試合での協力につながってくるという話だった。試合中・試合後のコンディショニングの整え方についてもご指導いただき、試合前はスポーツ飲料、試合中・試合後はハイポトニック系飲料が効果的という話だった。また試合の30分後から45分後の間に炭水化物(おにぎり)や炭水化物をとると疲労の回復に効果的だという話だった。

トレーニングについての具体的な種類や試合後の回復方法など今まで自分がしっかりとできていなかった部分について、講義でご指導いただけたので今後の活動で活かしていきたいと感じた。またJFA コモンズという日本サッカー協会のメール配信サービス等でもフィットネストレーニングの話はあるということだった。

一日目の最後はプロフェッショナルレフェリー(PR)の松尾一さんからの講義だった。「①自分と向き合う②プレッシャーについて」ということをテーマでご指導いただいた。①の自分との向き合い方については、「Refereeをしている自分と向き合うということは、Refereeをしている時に本当の自分が出せているかということである。インストラクターや外からの目を気にして、あやつりRefereeになってしまっていないか。自分が思ったことを素直に行動してみて受けた指導は自分の幹に響く。素直に自分のことを表現できる人は、人としての幹が強い人なのかもしれない」という話が印象的であった。②のプレッシャーについては、松尾さん自身がよく「何万人の人に見られて緊張しませんか。」という質問を受けるらしく、その中で松尾さんが考えるプレッシャーの排除のしかたをご指導いただいた。松尾さんは試合に向けた予期・予測や計画は大事だが、「こんなことがあったらどうしよう」だとか「荒れた試合になったらどうしよう」といった悩みは『見えない相手』と考え、『見えない相手』とは戦わないようにするそうだ。自分の過去の試合で出た課題の改善や試合に向けた準備に全力を注ぐことで悩みや空想と戦わないようにするという事だった。

松尾さんの話を聞いて印象的だったのは、「ミスジャッジを忘れることはできない。しかし過去のことを振り返っていると今のことがおろそかになってしまふ。やってしまったという気持ちを少しそっとしておくことで今の判定に集中し、過去に振り回されないようになる。」という話であった。今までの自分はミスを引きずってしまうことがあったので、この感覚が身に付くよう、考え方を変えていきたいと思った。また動きやポジショニングでは、表面的な動きにならないように、自分の見たいものを見るためにポジションをとるという指導もあった。最後の「サッカーは日常の延長です。それぞれを切り離すことなく、様々な分野からたくさんのことを吸収されてはどうですか。」では、審判員の自分と仕事をしている自分で大きく違う人はあまりおらず、普段の行動や態度が審判にも反映されるということ学んだ。

### <7月31日~第2日目~>

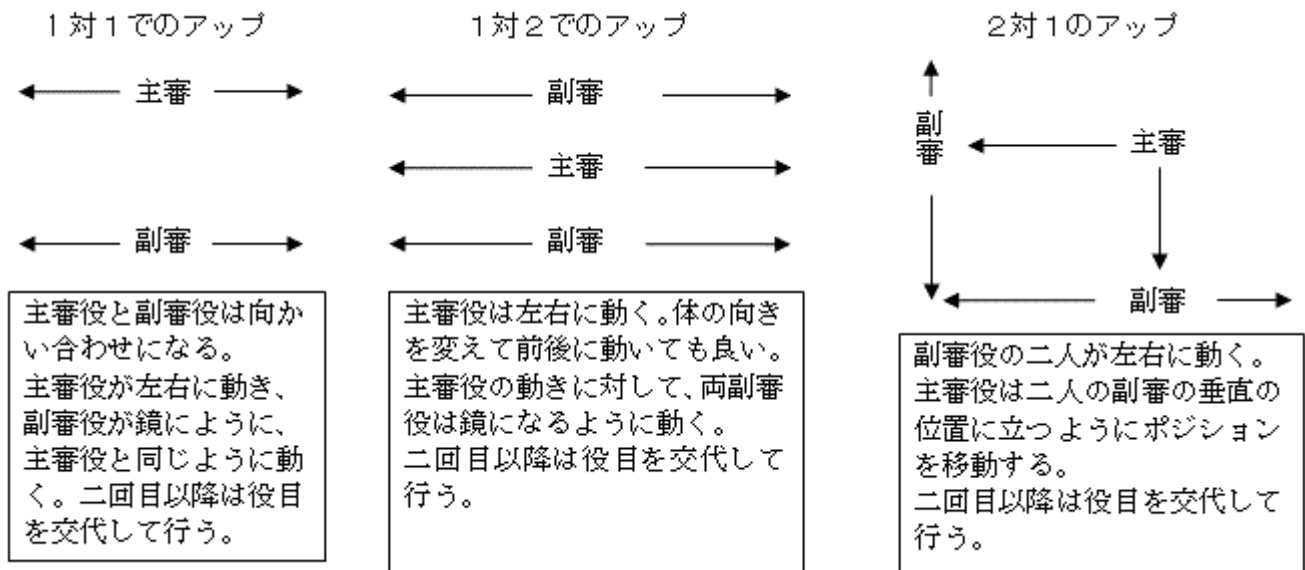
- 6:20 モーニングトレーニング
- 7:00 朝食
- 8:30 移動
- 9:00 福岡フットボールセンターにて実技研修  
フィットネストレーニング・プラクティカルトレーニング
- 12:00 昼食
- 13:00 研修試合
- 16:00 移動
- 17:00 1級及び女子1級審判員集合
- 18:00 夕食
- 19:00 開講式・研修
- 21:00 研修終了

フィットネストレーニングでは、体幹を意識したストレッチとトレーニングを行った。また前向きのジョグからバックステップへの体の軸を意識したターンを何度か繰り返した。また山岸インストラクターより、スタートを切る際のステップバックの足について指導があった。ステップバックの足は人によって右か左のどちらかが多くなるという。いつもステップバックする足は負荷がかかり、ケガにつながってしまう。そのため両足をバランスよく使ってステップバックをすることで、負荷を減らすなど工夫が必要であるという話であった。また体を前方に鋭角に傾けてスタートを切ることにより、よりスムーズなスタートにつながることもご指導いただいた。

プラクティカルトレーニングでは、①オフサイド②タッチジャッジ③アップで使える主審と副審の協力の3つのトレーニングを行った。①のオフサイドでは、昨日の講義であった「守備側競技者の意図」を重視したシーンが多くあった。守備側競技者のプレーに注目していると、ボールをプレーしている競技者が2列目かどうかなど、守備側のプレー以外の監視がおろそかになってしまうことがあった。しっかりと自分の中で整理し、実践で正しい判定を行わなければいけないと感じた。また副審で「守備側競技者の意図」がわからない場合は、オフサイドポジションに攻撃側の競技者がいればとりあえず旗を上げて、オフサイドポジションに競技者がいたことを主審に知らせることが必要だと石山インストラクターより話があった。また主審としては、即時にオフサイドかどうかを判断し、笛を吹くか、明確にキャンセルを伝えることが必要になることを梅本チーフインストラクターよりご指導いただいた。

②のタッチアウト・ゴールライン上の判定に関しては、多くの審判員が副審を担当するというので、正しいタッチアウトの判定やゴールイン・ノーゴールの判定ができるか太田インストラクターよりご指導いただいた。副審として、体の向きを変えたり、少しのスプリントで説得力ある位置に動いたりすることが意外に遅れてしまうことがわかった。何か起きそうだという予期予測が必要だと感じた。

③松尾さんには試合前に使える審判団のアップの仕方を教わった。



2日目の午後からは研修試合が行われた。研修試合では高校生の30分ハーフの試合を使い、主審・副審のセットが15分おきに交代します。研修試合では主審を担当させていただき、太田潔インストラクターにご指導いただきました。太田インストラクターからは、ファウルの基準について教えていただきます。ファウルの基準として、その試合のレベルや競技者の技量なども考慮してファウルの基準を作っていくことも必要だということでした。

ホテルに戻って19時より1級・女子1級審判員も合流しての研修が始まりました。改めて行われた開講式では、上川徹 JFA 審判委員長より「ひたむきさと一生懸命さを表に出したレフェリングをしてほしい」というお話があり、審判として大会に携われる感謝の気持ちを持つようにということでした。

その後上川 JFA 審判委員長より今大会のレギュレーションの確認と諸注意が行われました。諸注意の中では、ベンチでの指導者や交代要員のマナーとして、暴言、暴力などの根絶や、雷が発生した場合の中断と再開はレフェリーが判断するようにという話がありました。またすべての試合においてフェアで、タフで、スピーディーな試合を展開できるよう、安全に配慮のかけたチャレンジ等にはしっかりと対処するという話もありました。

その後イングランドとの交流プログラムで来られているイングランドの審判インストラクター、ポール・テイラーさんより「How to achieve your dream (夢の達成のしかた)」というタイトルで講義がありました。その中で印象に残ったのは「SMART Goals」というものでした。Goal (目標)を設定するにあたって、Specific (明確な)、Measurable (測ることができる)、Attainable (実現可能な)、Relevant (現実的な)、Time-Bound (期日が決まっている)という5つを考慮すると、自分をより高めることができる目標設定をすることができるということでした。



その後福岡県の柴田インストラクターより、「スキルアップのために」というテーマで講義が行われ、「自分なりに笛を吹くのではなく、競技規則を読んで条文の中から答えを引き出すことが大事である」という話をいただきました。また北海道の山崎インストラクターからは「接遇やおもてなしとサッカー審判員」についてご指導いただきました。接遇というのは、相手を思いやる気持ち(Respect)が含まれており、自分の判断でお客様の求めていることを求められる前に行くことである。審判員も先手を打つことが大事であるというお話でした。

#### <8月1日～第3日目(大会1回戦)～>

6:00 モーニングトレーニング  
 6:30 朝食  
 7:00 各会場に出発  
 8:00 各会場に到着し、準備  
 10:00 第1試合 Kick off  
 12:00 第2試合 Kick off  
 15:00 第3試合 Kick off  
 17:30 宿舎到着  
 18:00 夕食  
 19:30 研修  
 21:00 研修終了

3日目に本格的に大会が始まった。尚志高等学校対鳴門高等学校の試合の副審1を担当させていただきました。自分自身緊張もありましたが、いつも通りを意識して試合に臨みました。試合後は徳永インストラクターから、①ファウルサポートをするにあたって、主審がどこにいるのかを確認すること、②オフサイドのフラッグアップのタイミングの2点をご指導いただきました。

宿舎に帰ってからの研修では、まず試合結果や各会場での問題点の報告がありました。

また北海道の柳本インストラクターより「競技者のコントロール」の講義がありました。マンマネージメントを行う上で大切な要素として、①強い気持ち、②気づく力～正しい情報の収集～、③コミュニケーションをとる、④仲間を増やしていく、⑤信頼を得る、の5点があげられた。何のためにコミュニケーションをとるのかというと、審判員の目標である「サッカーの魅力を最大限に引き出す」ためであるということだった。

その後、徳永インストラクターより資質向上として「物の見方・考え方」のプレゼンがあった。マッチ棒を使ったパズルなどを用い、1つの見方ではなく、いろいろな角度から考えることを学んだ。

#### <8月2日～第4日目(大会2回戦)～>

6:00 モーニングトレーニング  
 6:30 朝食  
 7:00 各会場に出発  
 8:00 各会場に到着し、準備  
 10:00 第1試合 Kick off  
 12:00 第2試合 Kick off  
 15:00 第3試合 Kick off  
 17:30 宿舎到着  
 18:00 夕食  
 19:30 研修  
 21:00 研修終了



運営用  
ユニホーム

3日目の夜に割り当てが発表され、2回戦の米子北高等学校対中京大中京高等学校の副審2を担当させていただきました。女子国際審判員の桑原さんと手代木さんとセットを組まさせていただき、副審として基本的なオフサイドラインのキープ、昨日ご指導いただいたオフサイドやファウルサポートのフラッグアップのタイミングを意識して試合に臨んだ。

試合後の反省会では、関根インストラクターよりフラッグテクニックについてのご指導をいただいた。またオフサイドラインをキープする際のスプリントが良かったと言っていただき、意識したことが実際に試合で出せたので、今後も続けていきたいと感じた。

宿舎に戻っての研修では、鈴木インストラクターより「自己分析」、関根インストラクターより「対角線式審判法」についてのプレゼンがあった。自己分析では24時間の中で、いつ気分が落ち込んでいるのか、気分が高ぶったのか。またその時にどんなことがあったのかを自分で整理することで、レフェリーとしてPDCAサイクルを生活に取り入れることを学んだ。また「対角線式審判法」では、もっとも重要なことは主審の職権と任務の中にある「副審ならびに第4の審判員がいる場合は、それらの審判員と協力して試合をコントロールすること」であることを学んだ。審判団は「The only team without supporters(サポーターのいないチーム)」である。その分強い力で結ばれていなければいけないという話だった。

#### <8月3日～第5日目(大会3回戦)～>

6:00 モーニングトレーニング  
6:30 朝食  
7:00 各会場に出発  
8:00 各会場に到着し、準備  
10:00 第1試合 Kick off  
12:00 第2試合 Kick off  
終了後、会場ごとに解散

研修審判員として大会に参加できる最後の日となった。3回戦となり試合数も減っていく中で、国学院久我山高等学校対帝京可児高等学校の副審1を担当させていただいた。試合後、柳元インストラクターから副審として主審の死角での手の不正使用のサポートをもっと積極的に行うようにとご指導いただいた。そして試合会場で閉講式が行われ、解散した。



#### <総括>

今回このような貴重な経験をさせていただき、本当にありがとうございました。初めてインターハイという場面に立ち、改めて競技者の勝ちたいという気持ちの強さとその気持ちと気持ちがぶつかり合う瞬間を判定する審判員の仕事のむずかしさを感じました。また筆記テストや体力テスト、試合での評価点で合格できなければ割り当てがもらえないという非常にシビアで、かつ審判員としては当たり前な場面に遭遇することもありました。今回は副審として試合に関わるが多かったですが、今後兵庫県でも開催されるこの大会で主審が務められるよう精進していきます。

最後になりましたが今大会でお世話になった関係の皆様方、お忙しい中兵庫県から試合会場まで足を運んでくださった大西審判委員長、小川強化育成部長、辺見先生、吉本先生、またこれまで指導や助言を下された方々のお陰で3試合も割り当てをいただくことができました。また今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願ひ致します。