

大会参加報告

平成 26 年度 全国高等学校総合体育大会サッカー競技(男子) 参加報告

----- 「煌めく青春 南関東総体 2014 に参加して」 サッカー2 級審判員：平山 浩輔 -----

はじめに

この度は、南関東総体（山梨県開催）に参加させて頂き、本当にありがとうございました。
参加させて頂くにあたり、兵庫県サッカー協会の方々、兵庫県高校体育連盟の方々をはじめ、現地では、インストラクターの先生方、山梨県サッカー協会の方々大変お世話になりました。私が今回経験させて頂いたことを、少しでも共有して頂ければ幸いです。現地での活動をご報告させていただきます。

平成 26 年度全国高等学校
総合体育大会サッカー競技

煌めく青春 南関東
総体 2014



探究心を持つことが肝要
(平山 2 級審判員)

7 月 31 日(木)

◆研修 1 日目

- 13:00～ 開講式（葦崎高校に集合：2 級審判員のみ）
- 13:10～ 競技規則テスト（50 分）
- 14:00～ 移動（葦崎中央公園陸上競技場）
- 14:45～ ウォーミングアップ（城野聖一フィットネスインストラクター）
- 16:00～ ジョギング、バックステップ、サイドステップ、ストレッチ等
トレーニング（2 班に分かれて時間で入れ替わり）
 - 前半（山岸貴司フィットネスインストラクター）
 - 200m ジョグ→1 km 走（4 分以内）、ショートダッシュを入れたアジリティ
トレーニング
 - 200m ジョグ→1 km 走（タイム制限無し：全力で）
 - 後半（石山昇インストラクター）
 - レクリエーション（3 種類）
 - ・笛の回数で人数集合，2 班に分かれたハンドパス，オセロ（ピブスを用いた）
- 18:00～ 夕食
- 19:00～ 研修
 - 「水分補給の重要性」（山岸貴司フィットネスインストラクター）
 - 試合日まで，当日，試合中，ハーフタイム，試合後に分けて考えることが必要。
→各個人が良いパフォーマンスを発揮するために，「こだわり」を持つことが重要。
 - 試合日まで：コンディショニングを整える
(栄養のある食事，睡眠，生活環境，水分補給，トレーニング：暑熱順化等)
 - 試合当日：飲み物（保冷用機を使用），アイシング用品，エネルギー食品の準備等
 - 試合中：飲めるタイミングで積極的に補給

- ハーフタイム：ハイポトニック飲料の摂取，体表面のアイシング，着替え等
- 試合後：体内水分量の確認（体重が2%減っているとダメ）。尿の色が濃い場合水分補給が足りない状態が多い。運動直後30~45分間で，糖質とタンパク質を3対1で摂ると，失われたエネルギー補給と筋修復が速やかに行われる。

- 20:00～ 「準備」（PR*：大塚晴弘氏） *＝プロフェッショナル レフェリー の略
- 準備をしていても対応できない事も起こりえる。
 - その時どうするか？
 - その時の対応方法をイメージする。



- ・自分の持っている知識，経験を合わせて臨機応変に対応（冷静に）。
- ・自分が責任をもって決断する（指導を受けてきたことを使う）。

- 20:45～ 競技規則の改正について（太田潔インストラクター）

◆まとめ

1日目というこうともあり，緊張感のある中で研修が行われました。

トレーニングでは，他の都道府県の審判員の方々と交流を持ち，講義ではパフォーマンスを上げていくための日々の大切さや準備の必要性（イメージトレーニングを含む）を学びました。特に印象に残ったのは，パフォーマンスの維持・向上のために，運動中・後のハイポトニック飲料（糖分濃度2.5%以下のドリンク）を飲むことが良いということを教えて頂いたので，今後の参考にしたいと考えています。

研修終了後，PRの大塚晴弘さんが宿舎の部屋に来て下さったので，今までの経験等を聞かせて頂きました。その中でも副審を行う上でのアドバイスを頂きました。1つは，副審サイドのタッチライン付近がボールの出所で，オフサイドラインを監視しなければならない時の身体の使い方を教えて頂きました。左肩を開くことと，左足を右足よりも前に出し，ゴールライン方向にダッシュしやすい準備をしておくこと。2つ目は，ボールの出所と，オフサイドラインの目の動かすタイミングを教えて頂きました。

8月1日(金)

◆研修2日目

- 6:15～ モーニングトレーニング（甲州弁ラジオ体操）
- 7:00～ 朝食
- 7:50～ 移動（押原公園人工芝グラウンド）
- 8:20～ ウォーミングアップ（山岸フィットネスインストラクター）
ジョギング，ストレッチ，ステップ等
- 9:00～ プラクティカルトレーニング（3班に分かれて時間で入れ替わり）
 - (1) 副審
 - ①副審サイドのオフサイドラインの判定→ゴールライン上の判定
 - ②ハーフウェーライン付近のタッチアウトの主審との協力
 - (2) 主審と副審の協力
 - (3) ペナルティーエリア付近での競り合い→再開
- 13:30～ 研修試合（VFK 八田河川敷グラウンド）（中込均インストラクター）
東海甲府 vs 日本航空（副審1，第4審判を担当：各15分）
- 18:00～ 夕食
- 19:00～ 研修
 - 開講式（1級審判員も含めた）
 - 運営面について（黛俊行インストラクター）
要綱の確認，判定基準について

- 19:55～ 「コミュニケーションについて考える」(大歳和法インストラクター)
コミュニケーションとは？
- ・わかりやすく伝える力(お互い同じイメージを持つ)
 - ・相手の思いに耳を傾ける(傾聴→ラポールの形成)
 - ・相手の思いを整理してあげる
 - ・相手の価値観や感情に共感する
 - ・相手のささいな表情や感情を見逃さない
- 20:15～ 「のこぎりはなぜ引いて切るか」(金崎良一インストラクター)
のこぎりの歴史を考察することから・・・下記のことにつながっていく。
- ・ピンチが必ず訪れる
(道具として衰退していく時期がある→それがのこぎりの場合のピンチ)
 - ・考えなければピンチはピンチのまま
 - ・考えて行動すればピンチを脱する可能性が高くなる
 - ・マイナスがプラスに転じることがある
- ウィークポイントは
「気づき、考え、行動する」ことによりストロングポイントに。

◆まとめ

研修2日目は、スキルアップを目的としたプラクティカルトレーニングや講義が主体でした。プラクティカルトレーニングでは、昨日大塚さんに教えて頂いた、副審時の身体の使い方や目の使い方を練習することができました。まだまだ自分のものにはなっていませんが、意識的に実践していき、身につけていきたいです。

夜には、1級審判員の方々も参加され緊張感も増してきました。

しかし、久しぶりに大学時の先輩にもお会いすることができ、

研修会終了後もお話することができました。

とても懐かしく感じるとともに、大会で一緒に組んで頂く機会があればと感じました。

8月2日(土)



◆研修3日目

- 6:00～ モーニングトレーニング(甲州弁ラジオ体操)
- 6:30～ 朝食
- 7:15～ 移動(葦崎中央公園芝生広場)
- 12:00～ 総体1回戦 盛岡商業 vs 鹿児島実業2(2-1, 0-2) 3
主審:宮部範久氏 副審1:平山浩輔 副審2:里吉雄介氏 4th:藤井貴也氏
- 13:35～ 反省会(中込均インストラクター)
- ・ファウルサポートについて
カウンターから主審が遅れた場合のヘディングの競り合いの際は積極的にサポート。
 - ・ベンチコントロール
ベンチの温度の下げ方の工夫
- 18:30～ 夕食
- 19:30～ 研修
- 「本日の各会場での報告」
- ・得点の喜びについて
スタンドが低くて入ってしまう可能性のある会場について
 - ・得点后、再開を遅らせるチームへの対応
 - ・飲水タイム中に使用して良い道具について(霧吹き可否等)
 - ・アンダーシャツの首から見える個人的なメッセージについての対応

- 20:35～ 「審判員の心得」(宮成武人インストラクター)
以下の9点が重要
①リーダーシップ ②誠実さ ③ルールに関する知識(意図, 思想の理解)
④冷静さ ⑤正しい判断 ⑥身体上の特性 ⑦ユーモアのセンス ⑧勇気
⑨協調性
- 21:05～ 「集中力を高める食事」(柳元良文インストラクター)
集中力 → 脳に十分な栄養が必要 → エネルギーはブドウ糖
※朝食が大切(体温が上がり集中力アップ)
シリアル < パン(脂質が多い) < ご飯(脂質が少ない)
そのためご飯が良い(白米より玄米のほうが, なお良い)
参考: 男性⇒丼ぶり1杯(300g) 女性⇒茶碗1杯(200g)

◆まとめ

研修3日目に入り, いよいよ大会が始まりました。1回戦は, 副審1を担当させて頂き, 判定に関することはもちろん, ベンチコントロールも含めたことも勉強させて頂きました。

研修では, 審判員の資質についてとパフォーマンスの向上に必要な事について, 新しい知識と再確認をさせて頂きました。一日一日の振り返りや積み重ねが必要だと改めて考えさせられる機会となりました。

8月3日(日)

◆研修4日目

- 6:00～ モーニングトレーニング(甲州弁ラジオ体操)
6:40～ 朝食
7:30～ 移動(敷島総合公園多目的運動場)
10:00～ 総体2回戦 長崎海星 vs 高岡第一0 (0-0, 0-0) 0 PK (4-2)
主審: 小曾根潮氏 副審1: 平山浩輔 副審2: 矢島光氏 4th: 野澤和人氏
11:50～ 反省会(中込均インストラクター)
・PK戦前のベンチの監視の役割分担をはっきり行うこと
・ゴールライン上の判定の際, コーナーフラッグポストの前に入り込むことがあるが, 基本は回り込まないように
18:30～ 研修
「本日の各会場での報告」
・キャプテンマークに書かれているメッセージについて
・試合での判定についての映像を検証
18:45～ 「良いレフェリーに必要なこと」(グラハム・ローズ インストラクター)
トップレフェリーに必要なことは?
・スピリット ・フィジカル ・パッション ・スキル ・クイックネス
・勇気 ・楽しむこと
向上していくために ⇒ ポジティブな姿勢が重要
↓
自己分析(素直さ: 苦手なことに目を向ける)
目標設定(長期, 中期, 短期) ※振り返りを行うこと
個人の特性
・良いボディランゲージが必要
・立ち振る舞い
・職業に応じたレフェリングにならないように
→ 笑顔などを用いて楽しむことが必要
19:30～ 懇親会

◆まとめ

研修4日目は、2回戦で、副審1を担当させて頂きました。昨日よりも落ち着いて判定することができたことは、良かったことでした。

研修では、イングランドから来られているグラハム・ローズインストラクターより講義がありました。特に印象に残ったことは、職業の特性が審判をする上で弊害にならないようにということでした。そのために切替えが重要ですが、個々人に合わせた切替え方や審判員としての志が重要だと教えて頂きました。

講義の後は、明日で最終日ということもあり夕食を兼ねた懇親会を開いて頂きました。お世話になった、インストラクターの方々や山梨県審判委員会の方々、参加された審判員の方々と様々なお話をすることができ、有意義な時間を過ごすことができました。

8月4日(月)

◆研修5日目

6:00～ モーニングトレーニング（甲州弁ラジオ体操）

6:30～ 朝食

7:20～ 移動（韮崎市営総合運動場）

12:05～ 総体3回戦 尚志 vs 青森山田 1 (1-1, 0-0) 1 PK (2-4)

主審：鶴岡将樹氏 副審1：塚田健太氏 副審2：平山浩輔 4th：鈴木規志氏

14:15～ 反省会（大歳和法インストラクター）

- ・判定を行う上で、主審か副審のどちらが多くの情報を持っているかを考えることも重要。一番は、正しい判定を行うためにどうするかを考えること。

15:00～ 解散

研修を振り返って

今回は研修審判員として全国大会の試合を担当させて頂く中で、様々なことを勉強させて頂きました。試合に向けてのコンディション調整から試合中のパフォーマンスを維持・向上するための取り組み、試合後のケアまでの講義や技術的な面でのお話などから、自分自身が細かい所まで探究心をしっかり持つことが必要だと感じました。

私は、副審を3試合担当させて頂き、その中でステップワークや身体の使い方などを学ぶことができました。このことを自分の身体に染み込ませることができるように今後も活用していきたいと思います。また、最終日には1級審判員の方々と組ませて頂き、それぞれの立場を考えた気配りを試合中に感じる事ができました。私自身が今回の経験を糧にして向上していけるように、課題に取り組んでいきたいと思います。

最後になり申し訳ありませんが、今回の研修会に参加させて頂くにあたり、辺見先生をはじめ兵庫県高校体育連盟の方々、大西委員長をはじめ兵庫県サッカー協会の方々や今までご指導頂きましたインストラクターの先生方、姫路市サッカー協会の方々、また長期の研修へ参加を許可して頂いた、職場や家族に心より感謝させて頂きます。ありがとうございました。

今後ともご指導、ご鞭撻の程をよろしくお願い致します。

