

審判委員会 女子部

2025年度女子審判トレーニングセンター

活動報告書

23 Nov, 2025

in KLFC



CONTENTS

TODAY'S THEME

サッカーを楽しむ

- 01 スケジュール
- 02 研修内容（要約）
- 03 講義①アクティブ審判員
- 04 講義②ビギナー審判員
- 05 プラクティカルトレーニング
- 06 紅白戦
- 07 写真館
- 08 発表
- 09 アンケート結果
- 10 まとめ

09:10	●	集合・受付
09:15	●	講義①
10:20	●	開講式・自己紹介
10:30	●	講義②
12:00	●	昼食休憩
13:00	●	実技研修①プラクティカルトレーニング
14:00	●	実技研修②紅白戦（審判割当）
15:55	●	グループ発表
16:20	●	まとめ・閉講式

気づき・学び

まずは、サッカーを楽しむこと。
レフェリーチームとして、全員で協力しあう
競技規則を読み、確認する
オフサイドラインのキープ
動き出しのタイミングと方向

活かしたいこと

動き方だけでなく、身体の向きにもこだわって！
綺麗な姿勢でシグナルします！
ゴール前で反則を適用した際に躊躇することなく、適切
且つスムーズな再開を更に目指します！

メモ

- ・自信を持って判定する！
- ・見たいものを“見に行く”
- ・ボールが出たら主審に
合図（フラッグアップ）する。
- ・審判目線でもサッカーを楽しむ！



場所：神戸レディースフットボールセンターにて。

活動内容

ビギナー

基本姿勢とシグナルを学ぶことから

まずは審判の任務と役割を競技規則のクイズ形式にて1つずつ学んだ。その上で基本的な姿勢やシグナルも身体を使って覚え、実践に備える。

まずは楽しむ事を大前提とし、活動していきしました。

アクティブ

知識や動き方をアップデート

映像研修からスタート。FWとGKとが接触する場面を見て各審判員から意見や考えを聞く。見方によっては、どちらが反則になるかが分かれる微妙なシーンではあるが、事実を元に事象を分解・検証。レフェリーチームとしてどう対処すれば良かったかを議論し、結論付けました。

PRACTICAL TRAINING & GAMES

試合形式でのトレーニングと実試合でのレフェリング実践

ビギナークラスは旗の持ち方、挙げ方からスタート。次にオフサイド判定に挑戦しました。

アクティブは、ハーフコートを利用して、①動き方への指導②ゴール前での反則③FKマネジメント④PK採用時の対応など、適切に処理できているかを一緒に確認しました。最後に紅白戦を通じて、学んだスキルを出し切りました。

講義①

映像分析

対象：アクティブ審判員
講師：的崎睦子氏

判定精度を上げる（ボールの優先権）

映し出された映像は、ゴール前でシュートを試みるFWとそれを阻止しようとするGKの2人が接触するものでした。

初見で判定を参加審判員へ聞くとGKの反則、FWの反則と二分される形となりました。確かに際どい判定であるこの場面。よく見るとFWはヘディングした後、GKと接触しているため、ボールの優先権はFWにあると言えます。



この事象をいかに正しく判定するかを全員で考え、話し合いました。

ボールの優先権の他、ペナルティーエリアの内か外か。競技者の位置と数はどうだったのか。接触している部位や強さの程度は？懲戒罰は必要か。再開場所と再開方法はどうか、といった細部までこだわって検証しました。

また、もし主審が明らかに迷っているような場面があれば、その事象において副審がより正確な情報を持っているのであれば、助言や援助の必要性がある事も一緒に学びました。



講義②

競技規則テスト

対象：ビギナー審判員

講師：別處大輝氏

競技規則をクイズ形式にして、楽しみながら理解度を高める。

初めて審判研修に参加される方が多かったため、クイズ形式（三者択一等）で進めたり、実際に旗を持ちながら答えてもらったり、と楽しく進行された講師の別處氏。（2級審判員）

アクティブ審判員も加わり、グループリーダーと一緒に考えながら正解へと導いていきます。

Q.フィールドの大きさは？

Q.副審が合図することを沢山挙げてみよう！

等.....首を傾げながらも少しずつ知識を高められた60分でした。



講師：別處氏



前に出てきてもらい「オフサイドが成立した時にどう旗を上げるのか」を実演してもらいました。

副審が合図をする時って、どんな場面か分かるかな？

実技研修①

午前中の研修内容を踏まえ、一旦頭で理解していたとしても、実際のフィールド上で“どう表現できるか”を確認しました。

01

フラッグテクニック



判定に説得力を持たせるためにも綺麗な姿勢で適切なシグナルを。

腕をまっすぐに伸ばし、旗を上げる。スローインやオフサイドの上げ方、腕の位置、持ち手など、正しい姿勢を教わった。

02

オフサイドの見極め



守備側競技者の後方から2人目の位置を移動しながら確認→判定

最初は静止状態で判定した後に次にオフサイドラインの上げ下げ、ボールの出所を見極めて判定するなど、状況に応じて判定していった。

03

ポジショニング



次にどんな事が起りそうかを予測して見える位置へ動く。

ボールが大きく前方に蹴られた後や左右に大きく展開され、争点から離れた位置にいた場合、どうポジションを取るかを学んだ。

04

判定とマネジメント



FKマネージメントにおける留意点を現場で直接指導。

反則した地点、クイックリスタートの保障や壁との距離、判定後に起こり得る競技者間の対立など、監視とマネジメントを繰り返してトレーニングした。

チーム：ビギナー

副審が行う合図と判断

姿勢が綺麗と

- 基本姿勢/シグナルが綺麗だと主審やベンチ、観客からも見やすく、判定への納得性が高まる。
- 合図（旗を上げる）ことで、主審を補助・支援する。

どう見て、どう判断した??

- ボールがフィールドから出た場合、すべき判断と行動、シグナルの仕方、再開方法を学びました。

"できた"が、増えた！

- オフサイドの判定に挑戦しました。最初はDFが停止した状況（オフサイドラインが動かない状態）で攻撃側のMFからFWへボールを蹴り、ライン上で見極めました。
- 次にオフサイドラインが常に上下している中での判定に臨みました。ボールが蹴られた瞬間に出し手と受け手を同一視野に入れる難しさに直面。インストラクターのアドバイスを耳にしながら徐々に正確な判定が出来ていました！



チーム：アクティブ

今回、学んだ内容、3選。

神戸国際大学附属高校サッカー部の皆さんに、競技者役としてプレーしていただきました。
ご協力ありがとうございました。

01



動き方・ ポジショニング

HFライン辺りからプレーがスタート。動き出した後、今起こっているプレー、あるいは今後予測されるプレーに対して、どこへ動き、どの角度・距離で競技者を監視するのか。動き方のトレーニング。

02



判 定

デモンストレーターが、このトレーニングのために敢えて反則を犯す場面を作り出します。その際に主審は「どの位置で見て、誰と誰の間に、どんな事が起こり、その結果どう判定したのか」を繰り返し実技トレーニングを行うことで動きの質や判定精度を高めていきました。

03



手順および マネジメント

反則行為を目視し、笛を吹き、判定を下す。その後、最も適切な処置/対応を考え、行動する。①反則した競技者を特定②反則のあった地点③再開方法と場所④競技者の位置と数（クイックリスタートの保障）⑤プレーを停止するか否かの判断⑥懲戒罰の有無⑦ボールと壁との距離⑧壁のコントロールなど、やるべき事を改めて確認しました。

実技研修②紅白戦

実試合で今日一日の総仕上げ・総点検を

ビギナー

オフサイドラインキープ

実技研修で学んだ事を実際の試合の中でやってみる。
ボールがフィールドから完全に超えた時、フラッグアップする。
守備側競技者の後方から2人目につく(オフサイドラインキープ)のが大変！
だって、男子高校生のスピードに追い付くのは至難の業だったから…。

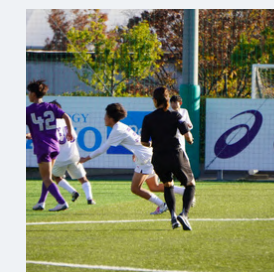


アクティブ

ポジショニングと判定

前のセッションでは敢えて反則を犯す状況を作っていたが、紅白戦では、実際の試合同様に真剣勝負の中での実践となる。

動き方や見る位置、正しく判定できているかを試合後にインストラクターより指導を仰ぎ、2回目の割当（主審を2回）に活かしました。





グループ発表

4グループに分かれ、各グループリーダーから発表がありました。

以下、ビギナーとアクティブに分け、要約した内容を記します。

ビギナー

難しさの裏側にあるもの

旗を上げる動作やオフサイドの判定に関し、実際にやってみて難しかったですが、だからこそ“やりがいがあった”と少し感じました。クイズも含め、審判員として「サッカーを楽しむ」ことが出来ました。

試合形式を体験してみて

高校生のスピードに追い付くのは大変でしたが、後ろにインストラクターの方がついてくださり、声を掛けてもらったことで、次に何をすべきか、オフサイドラインのキープに関しても細かなサイドステップを使うなど、今日一日で成長できたと感じました。

全然知らなかったルールを知れて為になったし、副審も少しは出来るようになって少し自信がついた。こういう機会があって良かった。

アクティブ

アタマとカラダ

<事実を見極める大切さ>を座学と実技研修で改めて学べた。
その上で競技規則を正しく理解し、ミスもありましたが、レフェリーチームとしてフィールドでそれを体現できた1日となりました。

並走指導

練習パートでは、選手役である高校生の方が故意に反則を犯す演出してくださり、それについて繰り返し判定していくことで、“やるべきことと手順”が頭の中で整理できた。理解不足が発生した場合、一旦練習を止め、時間を割いて丁寧に解説いただき、落とし込みが図れた。

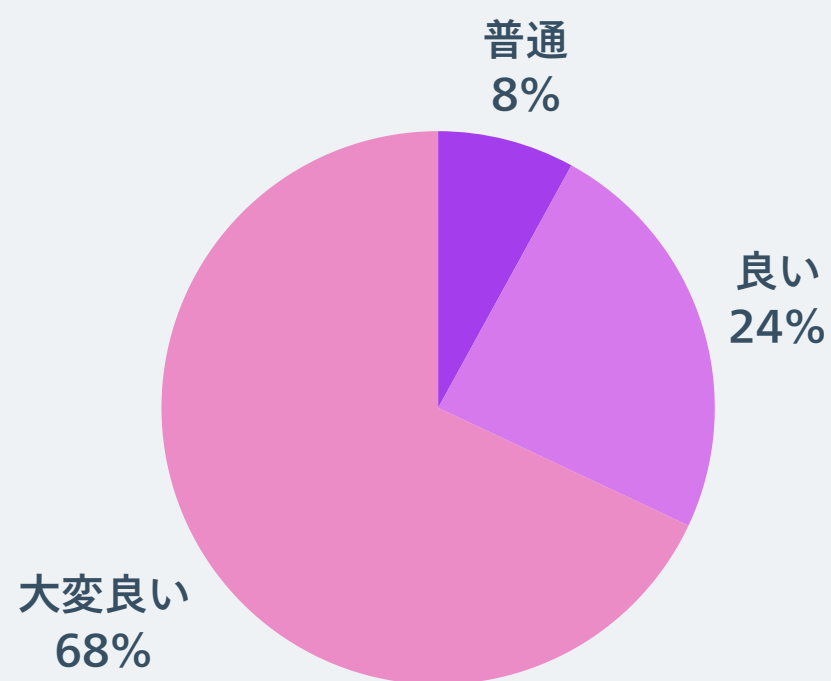
またシャドーレフェリー*に入ってもらったことで、動き出しのタイミングや走る方向、身体の向き、判定できる位置(角度)にいる必要性など、その場で一緒に確認できたことがとても勉強になりました。

*インストラクターが、一緒にフィールドに入って指導する方法。ピッチ内に主審が2人いることとなり、動きながら声を掛けたり、次に見るべき位置への動線や身体の向きなど、リアルタイムでの指導が可能。また即効性も高い。

アンケート調査・結果

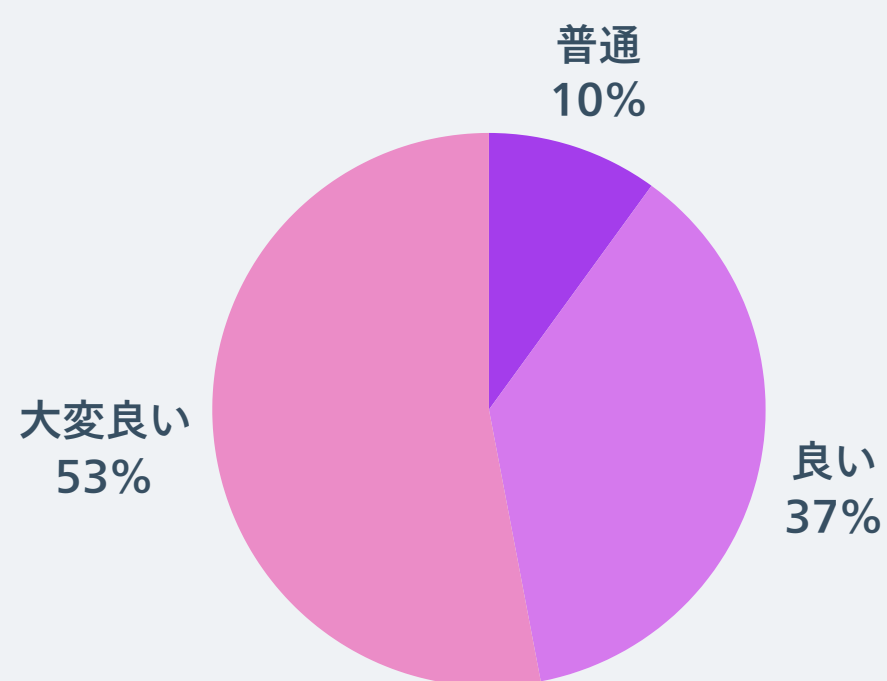
年齢、経験値、意見・感想など「参加して感じた事」をお聞きしました。

午前中の講義について



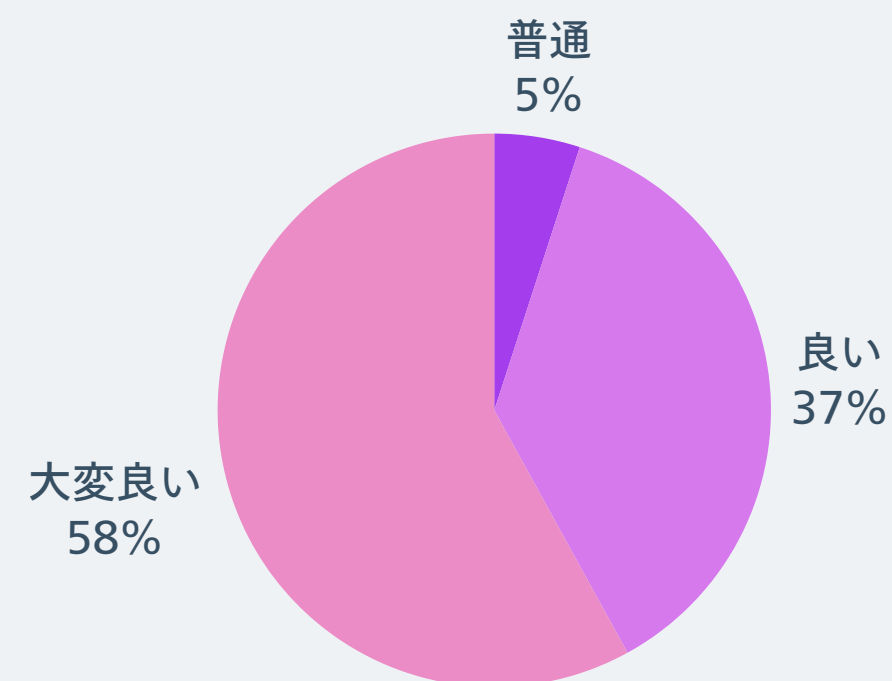
- ・ 事実は1つであるのに、判定が分かれた。映像（研修において）で繰り返し見返しても難しい事象だった。
- ・ 最後に留意点も含め、全員で統一見解が一致し、落ち着けて良かった。
- ・ 最終決定は主審であるが、副審の協力の必要性を強く感じた。
- ・ 第四の審判員の役割りを詳しく教えていただいた。
- ・ クイズでもう一度ルールを振り返ることが出来た。
- ・ グループのメンバーと話して交流出来た。
- ・ 分からなかったことや気になってたところが聞けたりして良かった。
- ・ 「サッカーを楽しむ」をテーマに、各グループに分かれ、そのテーマに沿ってコミュニケーションを取りながら講義を受けることが出来た。
- ・ クイズ形式にしていた所とかが、おもしろかったです。

実技①について



- ・ 的確なアドバイスや助言をしてくださり、出来ていない所を指摘されるのではなく、出来ているところを褒めて下さることでチャレンジしやすかったです。
- ・ 選手たちが協力してくれてファウルを作ってくれたので楽しみながら判定できました。松尾さんのアドバイスも簡潔なのに丁寧で分かりやすかった。
- ・ トレーニングや、どういう時がファウルかなど、判断や動きなどたくさん学べました。
- ・ オフサイドラインとかオフサイドのやり方を丁寧に教えてくれたので、良かったです。
- ・ ボールを見ながらラインを見るのが難しかったけど楽しかった。
- ・ 副審の新たな良さを知ることが出来た。
- ・ 分からない所も親切に詳しく教えてくれて、正しいやり方を知れました。

実技②紅白戦について



- ・ 実践の中での動き方、身体の向きを考え、動くことができ視野を広く持つことの大切さを学びました。
- ・ シャドーレフェリーとして、入ってもらえるのは何と言ってもありがたい。
- ・ 選手からのリスペクトもあり嬉しかった。午前で学んだことをすぐに実践できました。
- ・ 実際の試合で審判が出来たから、出来ている/出来てないいい所が分かった。
- ・ 時間は短くとも交代しながら主審を2回出来たことで、1回目の反省（指導を受けて、それらを改善できる時間があつた）を活かす機会があつたところが良かった。
- ・ 後ろからアドバイスを貰えたので、何をしたらいいのかが分かり易かった。
- ・ 高校生が足速くて追いつけなかったのが、大変でした。

振り返り・まとめ①

良い刺激が得られる関係性に

1級審判員 松尾久美子氏

新しい仲間と出会える場づくり

アクティブ審判員と初心者とをうまくミックスした計画（講義実技ともに）は参加したどちらの審判員にも良い緊張感と刺激のあるものでとても良いと感じました。非常に講習会の雰囲気や和やかで良いと感じました。初めてでも参加し易い雰囲気でした。

初心者に対して上級者（アクティブ審判員）が教えているところが多数見受けられていて上級者にとっては自信に繋がるし、初心者の参加者もより審判員というものが身近に感じられている雰囲気を感じました。

参加者がメモを取って1つでも多く、知らないことを一生懸命学ぼうとする姿勢に感銘を受けました。

グルーピングの設定など非常に良いと感じた。
参加者の意見や考え方を引き出せる工夫は講師のやり方次第でもっと変えられるのではないかと感じました。徳島県も見習ってやっていければと思います。淡路（五色）をメインでやる際には東四国（香川・徳島）の合同トレセンを実施すると効果的なのかなと勝手に思ったりも。

最後に、総評でもお伝えしましたが、私自身にとっても他のインストラクターや審判員から良い刺激を受けることができました。サッカーを通して新しい仲間と出会える場づくりとなっていて1日があっという間で最高に楽しく過ごさせていただきました。お天気が良かったのも要因の一つではありましたね。

今回の参加者の中から1人でも多くそして長くサッカーに携わっていつてくれることを期待しています。



振り返り・まとめ②

“継続は力なり”を肌で感じた1日に

女子部長 的崎睦子氏 元1級審判員(現2級)

女子審判トレセンの意味と意義

14回目の「兵庫県女子審判トレセン」が開催されました。今回は、特別講師に徳島県の1級女子審判員、松尾久美子さんにも来ていただき、アクティブ審判員にとっても初心者の方にとっても刺激的な時間を過ごせたのではないかと感じました。

また、このトレセンを通して現在アクティブ審判員として活躍する女子審判員も多く、トレセンを続けることの大切さを感じています。

トレセンを通して、アクティブ審判員はさらなる向上を、初心者の方には、アクティブ審判員に興味を持ってもらえたり、自身のチームと一緒にやるメンバーに経験したことを伝えてもらえたらうれしいと思っています。

最後に今回トレセン開催でご協力いただきましたスタッフの皆様、会場の皆様、神戸国際大学附属高校サッカー一部の選手・指導者の皆様に心よりお礼申し上げます。



神戸国際大学附属高校サッカー部関係者の皆様、神戸レディースフットボールセンター様

今年もご協力いただき、

ありがとうございました。



THANK YOU

サッカー部の皆様、チーム関係者様、施設関係者様、徳島県よりお越しいただいた1級審判員の松尾久美子様、本研修に関わった全ての方々のご協力のおかげで今年も実になる研修となりました。ありがとうございました。

初めて審判される方から2級審判員まで経験値に幅がある中、競技規則(ルール)をより深く知り、副審を経験できたこと、主審の動き方が少し分かったこと、1つの成功体験が次のパフォーマンスにポジティブな影響を与えることでしょう。

女子審判員も今後益々必要とされ、女子リーグや大会を自ら運営できる体制を維持・構築し、生涯にわたりサッカーを楽しめる環境作りにも貢献しないといけないと思っています。

これからも兵庫県内をはじめ、各都市協会から多くの女子審判員が発掘・育成できるよう、引き続きご支援とご協力をお願いし、本資料をもって活動報告といたします。

この度は、ご参加いただき、ありがとうございました。（また来年もお会いしましょう！）

（一社）兵庫県サッカー協会 審判委員会