

# REFEREE NEWS



公益社団法人千葉県サッカー協会審判委員会

October 2016

年4回発行(1, 4, 7, 10月)

## 2016年度 千葉県女子サッカー選手権大会 決勝戦

7月24日(日) 10:30キックオフ 於:千葉県東総運動場

FC.VIDALレディース 1-3 帝京平成大学女子サッカー部

R:遠藤かおり AR1:榊原晴彦 AR2:染田洋 4th:福井裕子 (敬称略)

梅雨明けを思わせる爽やかな風が吹き抜ける晴天の下、今年度の千葉県の女子サッカー界のNo.1を決める熱い戦いが行われました。FC.VIDALレディースが先制し、帝京平成大学がすぐに追いつき、両者譲らないまま延長戦までもつれこみ、延長開始早々に逆転ゴールを挙げた帝京平成大学が延長後半終了間際にも追加点を挙げ、初の栄冠を勝ち取りました。

この熱戦に携わった審判チームの皆さんに試合終了後にインタビューに応じていただきました。



左から、AR2:染田氏、R:遠藤氏、4th:福井氏、AR1:榊原氏

### Q. 延長戦含めて100分間お疲れ様でした。今のお気持ちをお聞かせください。

遠藤:まだまだだな、と。(試合を)振り返ると、自分の中でもっといいパフォーマンスが発揮できた可能性があったのかも、と。

福井:4thをやらせていただいたのですが、大変緊張しました。そばにいた本部スタッフの助言などにも助けられながら、主審、副審をサポートすることを強く意識して何とか務めあげました。

目次			
決勝審判員インタビュー	P.1~4	・資格新規取得講習会のお知らせ(サッカー) ・更新講習会のお知らせ(サッカー)	P.11~12
・「レフェリースクール」のご紹介 ・レフェリースクール開催のお知らせ	P.4~6	【郡市だより】(流山市)「競技規則改定伝達講習会」が行われました!!	P.12~13
恒例「ユース・若手審判員宿泊研修会」ご報告	P.6~9	強化部より ~ 来年度もサッカー2級審判として活動いただくために ~	P.13
【女子部主催】「2017年更新実技講習会」ご報告	P.9~11	休止・降級の方法	P.14
・第12回 シニア審判員実技更新講習会	P.11	・【レフェリーフィットネスコラム】 ・昇級試験合格者のお知らせ	P.14~15 P.16

榊原:最近は、仕事の関係もあり男子の試合の割当もあまり受けられていなかったのですが、たまたま今日の依頼を受けたらこのような重要な試合であったのに驚きました。ここ(東総運動場)は家から車で40分程度と比較的近く、ホームゲームのような気分で、必要以上に緊張せずに臨むことが出来ました。

染田:普段通りに臨みました。ここ最近では4種チームの帯同審判や指導よりも派遣審判を優先して、色々なカテゴリーの試合を実施してきましたが、今回のような決勝戦の審判は初めての事で、良い意味での緊張感がありました。2年程前のカテゴリー研修会にて、(女子1級の)千葉さんから教わった、「プレーにフォーカスし過ぎずに、主審をしっかり見てサポートする」という意識を改めてしっかり持って挑みました。



#### Q. 皆さんが、審判をしていて良かった！と思うときはどんな時ですか？

染田:4種で帯同審判の際に、選手達から『今日の試合は楽しかった！』との声を耳にした時ですね。素直で純粋な選手達からの前向きな言葉と思えるだけに嬉しくなります！

遠藤:上手になったね、と言われたときですね。はじめの頃が最悪だったので(笑)。それから、何年か前に練習試合の時に一緒にレフェリーをやった子たちが町で笑顔であいさつしてくれたり、U15の時に選手だった子が大人になって背がすごく伸びていて、普通のことですけどサッカーを続けている子の成長した姿が見れることなど、です。

福井:選手とともにフィールドを走れる、っていうことは審判だけしか出来ないことですし、握手が出来たりすること、ですね。

榊原:審判自体が楽しいですし、今日のような決勝戦に割り当ててもらえた時、です。こういう試合に当ててもらえて嬉しかったです。上のカテゴリーに割り当ててもらおう、とかそういう喜びもかつてはありました。

#### Q. 女子サッカーに関わっていて、変わってきた、と思うようなことはありますか？

遠藤:審判活動を始めて12・3年経ちますが、プレーのスピードをはじめ、サッカーのレベルが上がったな、と感じます。以前はプレーの予測が今よりは容易だったような?気がします。年々難しくなってきたのではないのでしょうか。

福井:私は、子供が4種でサッカーをしていた時にママさん審判デビューしたのですが、女子サッカーに関して言えば、やはりレベルアップしてきているのを強く感じます。女子サッカーが盛り上がることはすごくいいことですし、高校の女子サッカーチームもずいぶんと増えましたね。

遠藤:これまでいただいた指導を(書き留めたノートを)先日振り返ってみると、同じ課題を繰り返し指導されているな、と。審判活動について、正直熱心でないときもあって、指導を受け流している時期もあったのですが、今振り返ると、そうした時からもっと真摯に取り組んでいたら、同じ課題の消化にこれほど苦労しなかったかも、と当時指導していただいた方に申し訳ない気持ちがあります。

#### Q. 女性の審判仲間を増やすには？

福井:女子で審判がなかなか増えない理由って、一言では難しいんですけど、すごく若い子か、子育てが一段落した方が多いのは、日曜にこうして出てくることに対してどうしても家族の理解を必要とするので。ただ、子供たちとサッカーの話題で盛り上がり、審判に出てきて審判同士で話が出来たりすることは、日常ではまず交流しないような(仕事の業界や、年代など)人と交流出来る楽しみ、喜びが自分にとって刺激となるので、もっと増えてほしいな、とは思っています。

榊原:女子の大会なので女性審判員で揃えられれば、という思いはあります。女性審判員が増え、男性はサポート役に徹するようになれば良いですね。

福井:やはり家族の理解や、サッカーが好きでないと、なかなか(活動を続けるのは)難しいですね。

染田:友人に「審判って、文句言われたりすると嫌じゃないか?」って言われた事があるんですけど、「逆に、一切文句の出ないレフェリングを実現出来たとしたら、それって凄いい事じゃない?」と言い返すと、「なるほどね」と、理解してくれます。ポジティブなアプローチをもっと増やしていければ、少しでも興味を持ってくれると思います。

遠藤:文句を言われる、というイメージが強いのかもかもしれませんが、選手やベンチから『ナイスジャッジ』という声をかけていただけることもあるので、一緒に審判してくれる方が増えてほしいですし、ともに刺激あって成長していきたいです。

**試合後のお疲れのところ、快くインタビューに応じていただきありがとうございました。審判委員会としても女性審判の発掘、育成に力を注いでいきたいと思っております。**

## 2016年度 千葉県サッカー選手権大会決勝戦

2016年8月20日(土) 17:00キックオフ 於:フクダ電子アリーナ  
プリオベッカ浦安 0-2 VONDS市原FC

R:桜井大介 AR1:石原美彦 AR2:竹中健太 4th:木原裕之(敬称略)



左から、R:桜井氏 AR1:石原氏 AR2:竹中氏 4th:木原氏

### Q. 試合を終えての感想をお願いします。

桜井:今できることをやりきりました。

石原:前半は雨の中、後半は雨が上がり蒸し暑い中、集中を切らさずにできて、ホッとしました。

竹中:決勝戦ということもあって球際での激しいプレーが多かったですが、レベルの高いリーグで戦っている2チームなのでタフな試合になった印象でした。

木原:何事も無く終わって良かったです。

### Q. 開始早々大雨でしたが、雨の試合ならではの気をつけなくてはいけないこととかはありますか？

桜井:普段通りに選手がプレーできない可能性があることを頭の片隅に置いておきました。

石原:特に普段通り行うことに心がけ、雨を気にしないようにしています。

竹中:パススピードが速くなることでプレーの展開が早くなることやキーパーがファウルする可能性が高くなるなど晴天の時以上にプレーの予測をするように気をつけています。

木原:レフェリーも大雨で見えにくい場面があるかと思い、できる限りのサポートが出来ればと思っていました。ですが、前半10分ごろの4th前でのプレーについては、私も反則と感ずることが出来ず、サポートすることが出来ませんでした。

### 【今回は4thにフォーカス！】

#### Q. 普段、4thをやる機会が少ないですが、いざやる時に心がけておくことがあれば参考までに教えてください。

桜井:主審・副審への良いサポートができることを意識しています。

石原:会場入りまでに4thのやるべきことが何か、競技規則を見ながら準備をし、試合中は周囲に気を配ることを意識しています。

竹中:4thの任務をスムーズにできるように試合の展開やベンチの状況等から次に起こり得ることを予測することを心がけています。

木原:本当にやる機会は少ないですよ！レフェリーが試合に集中できるようにと思ってやっています。また、ベンチコントロールを行う際にもプレーに集中してレフェリーがどのように判断したのかを感じて対応できるようにと思っています。

#### Q. こんな4thだとやりやすいとか、RやARからはありますか？過去の体験談とかでも。

桜井:主審・副審の気付きにくいところまでサポートできる方と組ませていただくと助かります。

石原:試合前の打ち合わせ通りに任務を行っていただくと助かります。

竹中:主審や副審がスムーズにゲームコントロールできるようにサポートしてくれると助かります。例えば、交代の時にアウトする選手がフィールドのどこにいるのかを教えてもらったことで、交代でフィールドから離れることを遅らせようとしている選手に対して素早く介入することができました。

木原:自分がRやARの場合には、ベンチへの対応が上手な方だと助かりますね！また、A1の場合だと、警告や得点した際に4thの方と確認できると安心します。



**Q逆に4thの立場からこんなRやARならやりやすいとかあれば。過去の体験談とかでも。**

桜井:4thの仕事・対応に常に気付けて下さっていると、やりやすいです。

石原:自分が気づいていない点について、その場でアドバイスをしてくれるARはとてもやりやすいです。試合後などよりも、その時々と言われる方がこちらとしても対応しやすいです。自分もA1に入ったらそんな風に心がけています。

竹中:主審や副審が4thとも多くアイコンタクトを取ってくれるとやりやすいです。4th前でのタッチジャッジなど4thが情報を持っているときにアイコンタクトを取れると伝えることができるので、主審や副審が広い視野をもっていると協力して試合をコントロールすることにつながると思います。

木原:レフェリーとアイコンタクトが頻繁に取れるとやりやすいですね！それだけ、レフェリーも落ち着いて判定できていると感じるので、自分がレフェリーの時は判定するのに精一杯なので、アイコンタクトする余裕もあまりないので…。

**Q今年度の残りと来年に向けての抱負などあれば教えてください。**

桜井:引き続き、今できることを精いっぱい表現していきます。

石原:必ず昇級するために、体調を崩さない、トレーニングの量と質を維持する、怪我をしないことです。悔いのないように、残りのシーズンを過ごしたいと思います。

竹中:高いパフォーマンスを発揮するために最善の準備をして試合に臨んでいきたいです。また、来年は目標である1級受験ができるよう、覚悟を持って取り組んでいきたいです。

木原:今後も、決勝戦(千葉県選手権や高校選手権)の割当をいただけるように頑張りたいと思います。

## **「レフェリースクール」のご紹介**

育成部長:右田 智也

育成部では今年度より、千葉県内審判割当の中核を担える人材の発掘・育成を目的として、3級審判員を対象に「公募制レフェリースクール」を開講しています。6/5(日)に開催されました第1回の参加者からの感想を以下にご紹介します。第2回は9/25(日)、第3回は12/25(日)、第4回は3/26(日)となっています。意欲のある方は是非ご参加ください。

今回、第1回レフェリースクールに参加させていただいた並木です。今回の研修では「審判技術を向上させるために・・・映像で振り返るレフェリング」をテーマにいただきました。試合では100%ラインキープと主審の補佐を目標に上げていました。100%ラインキープは、映像を見た限りでできましたが、主審の補佐はできませんでした。判定に対して主審に意見を告げることが出来ず、結果的に重要事項になってしまいました。それ以外にはゴールラインのタッチジャッジの点で説得性を欠くような部分があったので、しっかりラインの後方に立って判断するようにしなくてはならないと思いました。今回のレフェリースクールでは、副審を2試合連続で担当させていただきましたが、持久力の面ではほぼ問題ないと思いました。しかし、多少パフォーマンスが落ちていたと思うので、もっと持久力をつけるべきと感じました。今回のスクールではたくさんのことを学べてよかったので、また次回も参加したいと思います。

(印西市:並木佑磨)

6月5日のレフェリースクールに参加した根本です。今回のレフェリースクールでは社会人の試合でAR2と4thを担当させていただきました。座学でビデオを見てみると、AR2ではラインについていけず遅れている場面やオフサイドの判定に自信がなかったりする場面があり、改めて自分のレベルを認識することができました。4thではベンチ対応の仕方や主審とのコミュニケーション取り方等とても勉強になりました。次回も是非参加させて頂きたいと思っています。ありがとうございました。

(八千代市:根本 将志)

みなさんこんにちは！船橋市の亀井です。今回第1回レフェリースクールに参加させていただきました。まずはじめにこのような研修会を開いてくださった育成部のか方々に御礼申し上げます。ありがとうございました。今回の研修は社会人2部をつかった実技研修、ビデオ撮影した映像による振り返りといった内容でした。普段は担当できない社会人2部ということもあり普段はあまりない選手やベンチからの声や大人の体での競り合いの判断等とても貴重な経験をさせていただきました。また、試合後の振り返りでは、撮っていただいた映像で、自分の判定が正しかったのか、正しくないのであれば何が悪かったのかがはっきりと突きつけられ、理解することができました。今回見つかった改善点をしっかりと改善し、今後のレフェリングに活かしていきたいと思います。

(船橋市:亀井 環)

第1回レフェリースクールは、千葉県社会人リーグ2部の試合をお借りして、実際のレフェリングを映像で振りかえる形式で行われました。私にとっては、2級予備審査受験前に自分の現状を再認識する為の良い機会として、この研修会に参加しました。当日は、集合時間にパラついていた雨も、第1試合開始時にはすっかりあがり、気温も高くなく、適度な風も吹き、絶好の研修日和となりました。私は、2試合目を担当するので、1試合目は観戦研修でした。社会人の試合を担当するのは約1年ぶりということもあり、準備する時間をいただけたのは幸運でした。1試合目は、様々な事象が発生し、これまで映像でしか見たことない事象をリアルタイムに見れました。映像で振り返り、審判団のその時の心境を聞いたことは、非常に勉強になりました。さて、私の試合ですが、余裕を持って臨んだつもりでしたが、カードセットをポケットに入れ忘れるなど、相当緊張していたと後から気づきました。私の課題は、これまでのご指導で、「ポジショニング」と「判定基準の一貫性」と認識しておりました。普段の割当では、映像で振り返りませんが、この研修では映像で振り返れたことで一目瞭然でした。インストラクターを担当頂いた田山様をはじめ、木原様、右田様にも、それぞれのシーンで具体的なお指導をいただけたので、自分が疑問に思っていたことや、実際の試合の中で違和感を感じていた動き、判定について多くが解決できました。2級予備審査に合格することで、今回のご指導に報いたいと思います。「目的は昇級ではなく、千葉県協会の審判割当の中核を担える力を身に付けること」という、レフェリースクールの目的を聞いたことで、今後の審判活動の新たなモチベーションとなりました。最後になりますが、研修を担当いただいた右田様、木原様、田山様、とても有意義な研修を開催いただきまして、本当にありがとうございました。是非、次回以降のレフェリースクールにも是非参加したいです。同日参加した4名の審判員の皆様にも感謝申し上げます。

(千葉市:天野喜章)

6月5日今年度1回目のレフェリースクールに参加させていただきました。今までこういった機会に参加することはほとんどなく、新たなステップになればと思い、参加しました。このような形で社会人リーグを担当する機会は今まで当然なく、多少の緊張もありました。と同時に今まで我流でやってきたので、足りない部分をたくさん持ち帰れればと考えていました。それなりのことは想定して試合に入ったつもりでしたが、前半から自分の中でうまくいかないなとモヤモヤが残る展開になってしまいました。後半に入るとそれが実際に目に見える形で表面化してしまい、自分の力不足を痛感しました。何とか試合が終わった、といった感じで、一緒に担当した審判員の皆さんにはご迷惑をお掛けしてしまいました。自分でうまくいったなと思うのは前半終了間際のアドバンテージの採用くらいで、あとは本当にボロボロでした。自分では落ち着いているつもりでしたが、あとから振り返ると頭が真っ白に近い状態でした。全てにおいて自分の力が足りないこと、様々な準備が甘かったとわかったことが逆に収穫となりました。今回の経験は自分にとって必要な経験で、今後審判を続けていく上で極めて重要な試合となりました。何が良くなって、じゃあ次に同じようなことが起きないように何をすべきか、ボロボロでしたが今後は逆にはっきりしました。この貴重な経験を無駄にせず、努力を重ねていきたいと思います。最後になりましたが、右田さんや木原さんをはじめ、今回の研修に関わってくださった皆様、一緒に参加した審判員の皆様、本当にありがとうございました。今後、成長した姿を見せて活躍が耳に届くよう、全力で1試合1試合頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。

(府中市:清藤耕生)

## **2016年度（公募）レフェリースクール開催のお知らせ**

審判活動に本気で取り組みたい、上級審判の資格にチャレンジしたい、更に上達したい等、向上心のある3級審判員を対象に【レフェリースクール】を開催いたします。年間全4回の開催を通じて、実技研修および競技規則の勉強会を実施します。全回数に参加できなくても構いません。向上心の火を消さない方であれば、大歓迎です。

### **【2016年度 第3回(日帰り)】**

日時:2016年12月25日(日)

会場:未定

### **【応募資格】**

年齢:不問(ユース・シニアも可)

資格:サッカー審判員3級取得者

:競技部からの審判割当を受けている、または今後定期的に受諾できること。

## 【締切】

2016年11月30日(水)または定員(8名)に達し次第。

※第4回は適時募集いたします。

## 【申込方法】

以下の項目を下記【申込先】までメールにてお送りください。

- ① 氏名(ふりがな)
- ② 生年月日(西暦)
- ③ 登録番号
- ④ 3級取得年月日
- ⑤ 連絡可能電話番号
- ⑥ 連絡可能 E-Mail アドレス ※エクセルファイル閲覧不可の場合はお知らせください。
- ⑦ 全経験試合数(主審○試合、副審○試合) ※練習試合も可。  
※第3回レフェリースクールにおいては更新可能です。更新希望の場合は、上記とは別に「KICK OFF」から手続き、登録料の支払いが必要です。

## 【申込先】

育成部・右田智也(みぎたとしや) [t.migita@ab.auone-net.jp](mailto:t.migita@ab.auone-net.jp) 090-3691-4134

## 【備考】

※受講料(一般:¥1,500 ユース:¥500)を当日ご持参下さい。

※各研修会場への交通費および昼食は各自でご負担ください。

※実技を受講の際は、審判服等審判用具一式を各自でご用意ください。

※その他不明な点は、育成部・右田までお問い合わせください。

## 恒例「ユース・若手審判員宿泊研修会」ご報告

育成部長:右田 智也

8/20(土)~/21(日)の日程でユース・若手審判員たちの宿泊研修会を実施しました。1日目は猫の目のように変わる天候の中、会場提供いただきましたS中学校のN先生、本当にありがとうございました。実技、座学、観戦と盛りだくさんの内容で、山岸審判委員長をはじめ、多くのトップレフェリーの方々にも顔を出していただき、今年もあっという間に時間が過ぎていきました。以下に参加者からの感想をご紹介します。参加を躊躇しているユース・若手審判員のみなさん、来年は是非お会いしましょう!



2日間はお世話になりました。今回の研修会ではインストラクターの方々にはたくさんのアドバイスをいただきました。私にとっても良い刺激になりました。研修会で学んだ事はこれからの審判活動に活かしていきたいと思えます。

(千葉市:井村友哉)

先日は宿泊研修を開催してくださりありがとうございました。この宿泊研修に参加して他の受講者にあつて、自分には無いものや、今自分にあつて、今後も続けられるものなど収穫がたくさんありました。また、この宿泊研修で学んだことをこれからの審判活動に活かしていきたいと思えます。ありがとうございました。

(船橋市:田村陸)

元々自分は積極的に審判になりたいと思ったわけではなく、成り行きでなったものですが、この審判合宿で「審判」に真剣に向き合い、その仕事に誇りを持っている方々と沢山出会い、審判に対する考えが変わったと思います。まだまだ未熟者の自分ですがこれからは今回の経験をもとに選手としても審判としても頑張っていきたいと思います。

(千葉市:諫山智哉)

今年の研修は狐日和。短い時間の気温や天候の変化は、自分には少し慣れないもので、あまつさえ、久方ぶりの審判ということで、不安に感じることもありました。しかし、終わってみると、楽しい2日間だったというその一言に尽きます。もちろん学んだこと、得られたこと、上手いかなかったことも沢山ありました。自分が今年の研修で一番胸を打ったのは、「仲間」と「心」でした。私自身おそらくコミュニケーションを取ることが得意ではないと思います。ですが、サッカーを通じて出会う沢山のひと々と良い関係が築けるならば、それは得難い宝だと思います。最後に、インストラクターの方や関わって下さった皆様、そして2日間共に過ごしたユース審判員の皆様には、ひとかたならぬお世話になりました、本当に有難う御座いました。

(船橋市:林麗華)



選手権決勝観戦研修 キックオフ前にしばし休憩zzz



篠原旅館の特盛食事風景

この度、宿泊での更新講習を受講させていただきました。1日目は、千葉市内にある新宿中学校という場所で実技と座学を行いました。悪天候のためラインが見えないなど、通常では経験できないような経験ができてかなり貴重な経験になりました。座学では、まず始めにペーパーテストを行いました。基本的な部分で理解出来ない場所があったので、しっかり復習したいと思います。次にサッカー競技規則2016/2017についての話を聞き理解を深め、審判報告書の書き方を学びました。2日目は、U-15の公式戦を使用して実技研修を行いました。僕は主審の割り当てを受けました。テーマはフェアでスピーディーでタフな試合を行うことと設定しましたが、全然走れなくまたファウルも取れず、たくさんの課題が残る試合となってしまいました。今後たくさんの試合を経験し、これまでの課題をひとつひとつ乗り越えて行きたいと思います。

(印西市:並木佑磨)



試合前のウォーミングアップ



「タツキ！師匠！空気圧は?!」

今回ユース研修会に参加させて頂きました柏市の坂本と申します。高校の頃に審判資格をとり、その頃からユース研修会には御世話になっておりました。毎回とても豪華な方々から貴重なお話し、ご指摘を頂き、とても有意義な研修会でありました。スタッフの皆様と一緒に受けた仲間、試合をさせてもらった選手。皆様のおかげでステップアップできたと思います。ありがとうございました。この研修会での刺激を糧にして、上を目指して頑張りたいと思います。

(柏市:坂本溪吾)

今年もユース・若手審判員宿泊研修会に参加させていただきました。今回の研修でトップレフェリーのレフェリングや仲間のレフェリングを見たり、インストラクターの方に御指導していただいたおかげで新たな課題を見つけることができとても有意義な2日間となりました。この研修で見つけた課題を今後自分の担当する試合で積極的に実践し、より良い審判員になれるように努力しようと思いました。最後になりますが、このような研修会に携わったすべての皆さまに感謝申し上げます。2日間本当にありがとうございました！

(東金市:齊藤丈)

普段の審判活動ではどうしても年上の方々と接する機会が多かったのですが、今回ユース研修会に参加し自分と同年代のユース審判員とレフェリングを見ることにより、また同じ試合を見、意見交換を重ねることにより、普段得られる刺激とは違ったものを得られたことは、今後の審判員としての生活に大きな意味のある物だとユース研修会に参加感じました。また機会があれば是非積極的に参加したいと思います。

(習志野市:大友聖樹)



研修会では他の人のレフェリングをみて、『自分だったらこうするだろう』という事を考えながら研修に挑みました。自分がレフェリーだった時はアフターファウルをしっかりと取り、不正行為の見える良いポジショニングをとることを心がけました。自らの反省は試合の展開が変わった時に素早く体の向きを変えボールを持っている選手が間近で見えるポジションがとれなかったところですが、審判団の反省ではアイコンタクトが取れていないということが挙げられ、ポジショニング以前にアイコンタクトがとれていないのは審判団としてコミュニケーションがとれていなかったということなので次の試合はアイコンタクトを必ずとろうとおもいました。試合の打ち合わせから試合の反省会まで、全てのことが勉強になりました。2日間ありがとうございました。

(市川市:藤原陸)

今回、2度目の参加となりました。去年とメンバーも少し変わっており、新しい気持ちで臨みました。同じ学年のユース審判員が多いですが、先輩・後輩とも仲が良く千葉県チームとして団結力・協力性があると実感しています。私はFFP(フットボール・フューチャー・プログラム)に千葉のユース審判を代表して参加してきました。その時に他の都道府県の審判を見たり比べたりした時に、自分に出来ていないと分かった点を今回の宿泊研修で少しでも改善しようと心がけて実技を行いました。まだまだ完璧ではなかったですが、予測して走る動きや争点を見に行く姿勢が少しずつ出来るようになったと思います。しかし判定基準が定まっていなかったり、全体的に走り足りなかったり出来ていない所も多くありました。多くのインストラクターの方々からアドバイスや注意する点を教えていただいたので、すぐに改善出来る事から実行していき、自分の能力を高めていきたいと思っています。そして今回一番考え直した事は、コミュニケーションの仕方についてです。相手の心に伝えたい事が伝わっていなければ思いは一方通行です。どのようにしたら相手の心に伝わるか、納得してくれるか等改めて考え直せました。この事は日常生活でも同じだと思うので、これからは意識して生活していこうと思いました。このように今回の研修で新しく多くの事を学べたので、今後の審判活動に生かしていきたいです。とても濃い2日間でした。

(我孫子市:宮原芽久)



今年で2回目となる今回の研修では選手とのコミュニケーション、審判チーム間の協力の2つが最も学んだこととなりました。試合を運営していく上で大事なことであると思うのでこれから意識していきたいと思っています。また、周りの仲間たちから大きな刺激をもらいました。周りのみんなのほうが去年より上手くなっている...と感じ、悔しさまで感じました。そして今まで以上に「審判をやりたい、上手くなりたい」と思うようになりました。残念ながら今から数ヶ月間、審判から離れなくてはならなくなってしまうのですが、また再び審判が出来るようになったときには今までより大きな向上心を持ってやっつこうと決意しています。最後に今回の研修を通じてお世話になった育成部・インストラクターの方々、そして仲間たちに感謝したいと思います。ありがとうございました!

(千葉市:渡辺樹)

今回 3 回目の参加でしたが、今までとはまた違った経験をする事ができました。またたくさんの審判員の方々との交流もあり充実した 2 日間でした。今回ご指導いただいたことを今後の審判活動に活かし、良いレフェリーになっていけたらと思います。

(千葉市:町田皓)



初めての宿泊研修で緊張しましたが、とても勉強になった2日間でした。特に初日は割り当てられた主審が自分に務まるのかとても不安でした。ほとんどの参加者の方々が自分より年上で初対面でしたが、私の緊張を和らげるようにいろいろと話しかけてくださってとても楽しく2日間を過ごすことができました。主審の経験がほとんどない私には、一つ一つの事象に対しての判断やシグナル、自分のポジショニングや副審とのアイコンタクトなど、どれも自信がなく、実際試合でもあまり自分の思ったようにできなかった部分が多かったのですが、反省会でインストラクターから「もっと自信を持って」との言葉を聞いたときにはとても心に響き、次からはもっと自信を持って試合に臨もうと思いました。それもあって2日目の試合の副審では落ち着いて「自信を持って」旗を振ることができました。また、座学では警告や退場の対象となるファウルの種類も正しく覚えることができ、プレーヤーとしてピッチに立つ際には絶対に気をつけようと心に誓いました。今回は普段プレーヤーとして試合に参加している私にとり、とても貴重な審判体験となりました。もっと主審の経験を積んで「自信を持って」的確な判断を瞬時にできるようにしていきたいと思います。最後に、お世話になりましたインストラクターの方々や先輩方、たくさんの方々に改めて感謝いたします。ありがとうございました。

(柏市:磯山六星)



**ご参加いただいたユースレフェリーの皆さん、お疲れ様でした！今後の益々のご活躍を期待しております！！**

## **【女子部主催】「2017年更新実技講習会」ご報告**

2016年8月20日と21日に、第10回香取市招待ジュニアユースサッカー交流大会、香取市立佐原第五中学校会場で、更新実技講習会を実施しました。(受講者: 20日 12人、21日 4名)

初日の土曜日は雨天で、佐原第五中学の会議室をお借りして、講師をインストラクター中村敦さんにお願ひし、講義形式での講習会を実施。講習会の様子を視察にいらしていた審判委員長の山岸佐知子さんとの掛け合いで、審判報告書の書き方を軸に競技規則の理解と解釈、報告書への表し方について、講師と委員長の絶妙な問題提起をきっかけに、ある事象について、意見交換のうえ、競技規則と照らし合わせ、すり合わせ、共通認識をもてるように受講者で話し合いました。この講習会で得た捉え方を多くの審判員への伝達していく重要性を受講者で確認しました。21日は晴天にも恵まれました。しかし前日の雨の影響のあるグラウンドを、佐原第五中学のサッカー部の生徒さんの早朝からのグラウンド整備のおかげで、実技講習会を実施しました。終日、多くのゲームをインストしてくださったのは、谷口收正さん。丁寧にアドバイスいただきました。以下、受講の感想を掲載します。



久しぶりの参加でしたが、雨で残念！またみなさんと一緒に、研修会など参加できる機会があれば、仲間に入れてください。みなさんの意見を聞いてディスカッションをする場もあったり、女子の研修会でもこういうことができることは、雨でよかったのかなと思いました。短い時間でしたが、競技規則の確認もできて、有意義でした。男子の研修会とも違う女子の研修会もやっぱりいいですね。今度はみなさんと一緒に笛を吹いたり、旗を振ったり、試合の中での実際の疑問を共有できたらいいと思いました。ありがとうございました。

(木川綾)

雨で実技ではなく、講義での講習会でしたが、ルール改正もあったところで、競技規則の勉強もできたし、たくさんの有意義なお話も聴けて、講義といっても、とても実践的なお話が多く、とてもためになりました。ありがとうございました。

(染井真美子)

中村さん、山岸委員長の説明が非常に、わかりやすく、勉強になりました。また、いろいろな実際にあった出来事に対し全員で意見を言い合い、どう判断し、どう動くのか、話し合いのなかで同じ疑問や思いがあり、すごくためになりました。ありがとうございました。

(守谷知子)

雨で座学研修会となりましたが、競技規則勉強会となり、とてもよかったです。あらためて競技規則を理解することの大切さを感じました。今日学んだことを現場でできるように頑張っていきたいと思います。今日はありがとうございました。

(福井裕子)

毎年、貴重な機会を作っていただき、ありがとうございます。今年は何を指摘されるのだろう、ルールテストは大丈夫かな?と前日から不安ですが、とても自分のためになるので、大好きです。今回は雨で実技がなかったので正直ほっとしていました。でもいろいろなディスカッションができて、勉強になりました。お土産も嬉しかったです。ルールテスト、もっと勉強します。

(山田裕美子)

本日は山岸委員長、中村インストラクター、担当の方にお世話になりました。実技が雨でなくなり残念な気持ちで現地に向かいましたが、座学は本当に勉強になりました。新ルールもあったり、堂々とフィールドに立っていきなくてはならないのに、不安な気持ちもあったので、みなさんとディスカッションができてたくさんのことがクリアになりました。山岸委員長のおっしゃっていたような楽しいサッカーとなるように日々精進していきたいと思います。本日はありがとうございました。

(大橋明子)



自分の不甲斐なさを改めて反省した1日でした。諸先輩方にご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。活動日数が少ないことを言い訳にしないよう定期的なトレーニングとルールブックの読み直しを継続したいと思います。そんななか、優しくご指導いただき、心より感謝しています。また中学校の関係者の皆様にも感謝いたします。去年は所用で不参加でしたが、毎年この研修は女子部のみなさんにお会いできる機会の1つでとても楽しみです。

(栗山知佳子)

まさに(使い方は違うかもしれませんが)“雨降って地固まる”といった感じです。こんな機会はなかったもので、とても有意義な時間でした。ありがとうございました。毎月の割当が少なくして申し訳ありません。今日を無駄にしないようにしたいと思います。

(田中浩子)

ディスカッションをたくさんできると良いです。ありがとうございました。

(遠藤かおり)

細かい部分での説明や質問などで今までにない良い講習会でした。こういう講習会が時々あっても良いと思う。

(小林隆子)

雨で競技規則の勉強会となりましたが、逆に多くの悩みを解決できました。所属する4種のチームに展開していきたいと思ひます。

(入江夕梨花)

朝早くから研修の準備ありがとうございました。競技規則のテストはとても参考になりました。見直しをして、次にはしっかりと答えられるようにしたいと思います。気温と湿度が高く、体力的にはとてもきついゲームとなりました。日頃のトレーニングをもう少ししっかりとやろうと思ひます。

(池田朋代)

研修生の感想にもあるように、「荒天」のためやむを得ず座学になった1日目が、非常によい研修になったこと、2日目は1日目とは打って変わった「好天」ではありましたが、前日からの水たまりを朝早くから整備して下さった佐原五中のサッカー部員の皆様のおかげで、実技研修も充実したものとなりました。毎年恒例の研修ですが、これも香取市サッカー協会の皆様、会場校となった佐原五中の皆様、大会に参加された各校サッカー部の皆様のおかげと紙面を借りて感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 〈第12回 シニア審判員実技更新講習会〉

### 一県下各地域で活動されている審判員募集！一

4級を取得したばかりで、もう少し競技規則の理解を深めたい・・・

子供たちの試合でこんなことがあったが、再開方法がわからなかった・・・

競技規則の改正をもっときちんと理解したい・・・

そんな方々の各レベルに応じた研修を実施します！！

日 時:10月29日(土)～10月30日(日) 宿泊研修(単日参加不可)

対 象:年齢35歳以上～上限なし

資 格:3級及び4級取得者(初心者の方も女性も大歓迎です)

場 所:フタ電子スクエア(10/29)、千葉市内中学校(10/30)

宿 舎:篠原旅館(千葉市中央区松波2-2-8)

費 用:更新費用(3級)¥7,300 (4級)¥6,500

※宿泊代として、別途¥8,000(4食付)を当日集金いたします

目 的:8人制大会ならびにU-15の試合を使用した実技研修と、映像を織り交ぜた座学研修により、基本事項の再確認と競技規則の正しい理解を深めます。

申 込:9/1(木)～10/14(金)、webサイト「KICK OFF」から各人にてお申込み下さい。(締切:定員に達し次第)

「更新講習会申込」から「【35歳以上限定】シニア更新講習会」を選択

※今年度4級新規取得または3級昇級した方で、更新の必要が無くても参加を希望される方は、下記問合先までご連絡ください。

問合先:審判委員会/育成部 真殿 定幸(まどの さだゆき)

TEL: 090-1035-0055 Mail: madono\_7128@msn.com

## 更新講習会のお知らせ(サッカー)

(公益社団法人)千葉県サッカー協会主催分のみ掲載しております。下記以外にも各郡市協会主催の講習会もございますので、インターネットをご利用いただける方は、「KICK OFF」にてご確認下さい。

4級審判員対象

開催日	受付時間	講習時間	会場	最寄駅	募集人数	駐車場	申込期間
2016年 12月11日 (日)	9:30～ 10:00	10:00～ 13:00	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モルレル 「天台スポーツセンター 駅」徒歩10分	160名	有	8月1日～ 11月20日迄
2017年 2月26日 (日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モルレル 「天台スポーツセンター 駅」徒歩10分	160名	有	8月1日～ 2月6日迄 【今年度最終】

## 3級審判員対象

開催日	受付時間	講習時間	会場	最寄駅	募集人数	駐車場	申込期間
2016年 12月11日 (日)	13:00～ 13:30	13:30～ 16:30	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター 駅」徒歩10分	160名	有	8月1日～ 11月20日迄
2017年 2月26日 (日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	千葉県スポーツ 科学センター (2・4研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター 駅」徒歩10分	90名	有	8月1日～ 2月6日迄 【今年度最終】

## 2級審判員対象

開催日	受付時間	講習時間	会場	最寄駅	募集人数	駐車場	申込期間
2016年 12月11日 (日)	17:00～ 17:30	17:30～ 20:30	千葉県スポーツ 科学センター (3研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター 駅」徒歩10分	20名	有	8月1日～ 11月20日迄
2017年 2月5日 (日)	13:00～ 13:30	13:30～ 16:30	千葉県スポーツ 科学センター (3研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター 駅」徒歩10分	20名	有	8月1日～ 1月16日迄 【今年度最終】

## 資格新規取得講習会のお知らせ(サッカー)

インターネットをご利用頂ける方は、『Kickoff』でご確認下さい。2017年4月から審判資格有効ですのでご注意ください。

※3月新規取得講習会受講者には審判員証が年度初めに届かない場合があります。

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
1月15日(日)	9:30～ 10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター駅」 徒歩10分	160名	有
2月5日(日)	9:30～ 10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター駅」 徒歩10分	160名	有
2月26日(日)	9:30～ 10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター駅」 徒歩10分	160名	有
3月12日(日)	9:30～ 10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター駅」 徒歩10分	160名	有
3月20日(月)	9:30～ 10:00	10:00～ 16:30	講義	千葉県スポーツ 科学センター (1研修室)	千葉都市モレール 「天台スポーツセンター駅」 徒歩10分	160名	有

## 【都市だより】(流山市)「競技規則改正伝達講習会」が行われました！！

県4種 第2ブロック審判部

責任者 中村俊人(流山市審判委員会)

今年度の競技規則改定に伴い、県4種審判部では8月3日をスタートとして4種審判部長の並木克之氏を講師として依頼し、各千葉県内8ブロックの各市会場にて伝達講習会を開催致しました。第2ブロック(松戸・流山・野田)と致しましては、隣接する第3ブロック(柏・我孫子・白井・印西・鎌ヶ谷)と合同にて開催し、多くの審判員の皆様にプロジェクターにて映像も合わせて細かく伝達をして頂きました。

8月3日は松戸市運動公園会議室にて85名以上の審判員への伝達講義、また8月27日には柏の葉県民プラザ会議室にて満員の94名の審判員の皆さんへ、そして9月3日には柏市中央体育館会議室にて午前・午後との講義に90名以上の受講者を迎えての講義を頂く予定です。

会場収容の都合により各クラブからの参加人員の制限もありましたが、この伝達講習会に講師の並木克之氏は、各会場にて朝早くから、また、日によっては、午前・午後に柏で行って、また夜の部では鴨川会場への移動と、めまぐるしく移動しながらの伝達講習会にて講師として講義活動を行って頂きました。

講師依頼をさせて頂いた各ブロックの担当者の皆さんは、講師の並木克之氏にとっても感謝しております。第2・第3ブロック

参加者の審判員の皆様からメールや電話にて寄せられてきている中では、「とても解かりやすかった」との声が多数寄せられています。この受講された方々が、所属されているクラブや審判仲間に伝達して頂き、各市4種審判員の皆様が今秋から始まる各大会に於いての審判活動にて活躍して頂けることを、とても期待をしています。



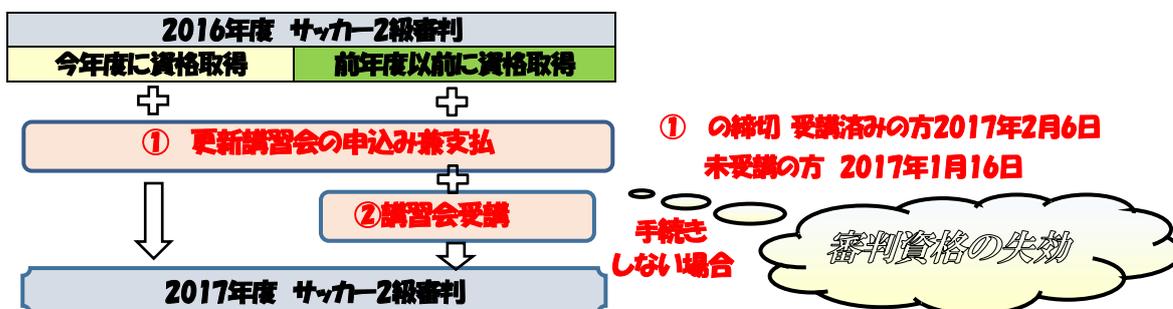
## 強化部より ～ 来年度もサッカー2級審判として活動いただくために ～

### ご存知でしたか？

2017年度も引き続きサッカー2級審判員として活動するには以下の流れで登録更新が必要です。

例年のカテゴリー研修と同じ手続きですが、3級審判員は対象外なのでこれまでカテゴリー研修枠で更新されていた3級審判の方はご注意ください(3級審判員対象の更新講習会としては、レフェリースクール、シニア研修会等がございます。)。

### 【サッカー2級審判の資格更新の流れ】



### 【注意事項】

- 既に講習(研修)会に参加された方は、「KICK OFF」システム上に更新用窓口を開設後(上半期の実施分は11月1日開設予定)、対象者へ更新のご案内をE-mailで通知します。
- (公社)千葉県サッカー協会 審判委員会 強化部が主催するサッカー2級審判更新講習(研修)会もしくは各種別が開催するサッカー2級審判更新講習会。
- 更新講習会の申込みを行わない場合、審判資格が失効されます。移籍・降級・休止を希望される方は(公社)千葉県サッカー協会048-310-4888までお申し出下さい。
- 第2回サッカー2級昇級予備審査の合格者は、次年度の昇級審査に推薦するので3級資格を必ず更新して下さい。

### 参考までに

(公社)千葉県サッカー協会 審判委員会 強化部で開催するサッカー2級審判員向けの講習(研修)会は以下の通りです。対象者へはKickoffシステムで案内するので連絡先を登録願います。

なお、システム操作方法に関するお問い合わせはJFA登録サービスデスク、サッカー2級審判更新講習会の実施概要のお問い合わせは堀川(e.horikawa@jcom.home.ne.jp)までお願い致します。

### 【今後の講習会・研修会(サッカー2級審判対象)】

日時	場所	研修(講習会)名
① 10月未定	県内各所	強化研修会
② 11月未定	県内	関東審判トレセン (オブザーバー)
③11月～12月	県内各所	実技講習会
④12/11(日) 17:30～	県総合 スポーツセンター	サッカー2級審判員 更新講習会(講義)
⑤2/5(日) 13:30～	県総合 スポーツセンター	サッカー2級審判員 更新講習会(講義)



## 《休止・降級の方法》

審判資格を休止したい方、2級から3級または3級から4級など降級を希望する方は、下記の手順で申請をしてください。

### (1) 休止申請

①更新講習会は、受講しないでください。

②休止する理由(長期療養・長期海外出張・その他)を(公社)千葉県サッカー協会に申請する。

休止申請書の記載内容(書式はありません)

a.審判番号

b.氏名

c.休止理由

d.休止期間

e.休止期間中の連絡先電話番号(必ずつながる電話)

③休止復活する際は、(公社)千葉県サッカー協会に電話連絡してください。

### (2) 降級申請

①現在の級での更新講習会は、受講しないでください。

※更新講習会を受講されてしまった場合は、降級できません。

②降級申請書(書式はありません)を(公社)千葉県サッカー協会に申請する。

降級申請書の記載内容

a.審判番号

b.氏名

c.降級希望の級

1級→2級、1級→3級、1級→4級

2級→3級、2級→4級

3級→4級

d.連絡先電話番号(必ずつながる電話)

※降級申請した後で元の級に戻るには、現状の昇級審査が必要となります。

1級の方が4級に降級された場合は、3級の昇級審査に合格し、2級の昇級審査に合格し、

1級の昇級審査に合格いたしませんと元の級(1級)に復活できません。

### (3) 申込方法

①申込期間: 2017年2月20日まで

②申請書送付先

〒260-0013 千葉市中央区中央3-9-16三井生命千葉中央ビル1階

公益社団法人 千葉県サッカー協会 審判担当 宛

※不明な点がございましたら、直接(公社)千葉県サッカー協会 電話043-310-4888 に連絡してください。

## 【レフェリーフィットネスコラム】



今回は姿勢と呼吸！

みなさん、姿勢に気をつけていますか？猫背だったり、腰が反ってしまっていたりしていませんか。また、良い姿勢に見えて、背骨のカーブがなくなっていたり、骨盤が前傾していて、腰痛の原因になったりしていることもあるそうです。

○良い姿勢

骨格と筋肉のいずれにも、余分な負担がかからない状態

×悪い姿勢

身体の1カ所に大きな負担がかかり続ける姿勢

無理な力や重さがかかってしまう姿勢

骨・関節・筋肉のチームワークがとれていない姿勢



牛尾真一郎

## 姿勢チェック

壁から30cmほど背中を離して立ちます。

そのままの姿勢で壁にくっつくように下がります。

壁についたら、壁と腰の間にできた隙間をチェック。

## チェックポイント

- ✓壁にお尻と背中が同時につく。
- ✓壁と腰との間に片手でパーがぎりぎり入る程度の隙間ができる。
- ✓壁に頭、背中、お尻の3点がつく。  
→ 良い姿勢です!!!

## 呼吸

ヒトは、1分間に12~15回程の呼吸をしています。

仮に15回の呼吸数とすると1日に21,600回→運動をすると1日30,000回を超えるレベル

もしそんな呼吸がもし正常に働いていなかったら … 様々なことに影響しそうでいいませんか?

- ストレス軽減
- 免疫力の改善
- 代謝改善による内臓脂肪の燃焼
- 関節可動域の改善 → 姿勢改善

## だから鍛える!!!

実際に、呼吸に特化したトレーニングを積むことで、持久力や筋力の向上が見られたと報告されています。

自然な呼吸パターンを取り戻すことで

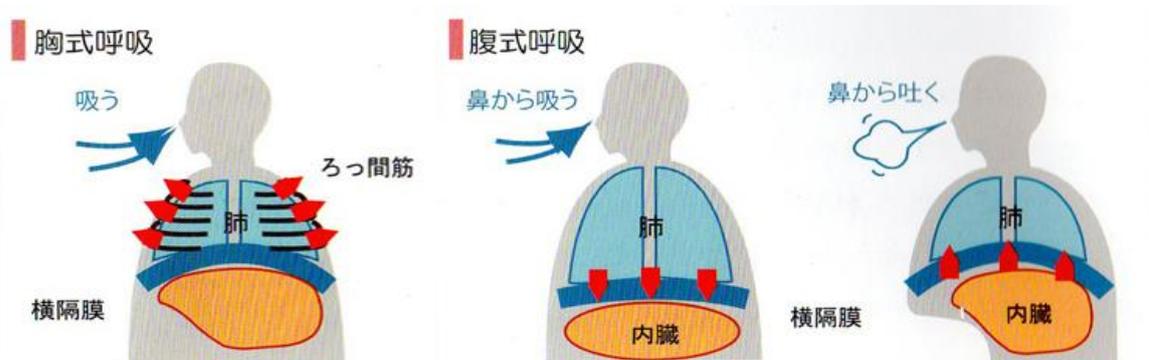
- 1) 頭頸部、額関節、肩甲骨に胸椎の姿勢改善
- 2) 腰椎疼痛低下
- 3) コアの安定性が取り戻せることなどが分かっているのです。

## 活用方法

- コンディショニング(起床時、就寝前)3分間
- ウォームアップ&クールダウン時
- リカバリー時

## 腹式呼吸の実践

- 1 仰向けに寝て両膝をしっかり曲げる。
- 2 目を閉じ全身の力を抜き、ゆっくり鼻から息を吐く。お腹の空気をすべて出し切るようにゆっくり時間をかけて行う。
- 3 鼻から深く息を吸い、お腹の中にゆっくりたくさん空気を入れ、お腹が空気でパンパンに膨れあがるようにゆっくり時間をかけて行う。
- 4 再び鼻から息を吐く。徐々に空気を吐く量と吸う量が増えてくればOK。



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。

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](mailto:ushishi2010@ybb.ne.jp)

## 昇級試験合格者のお知らせ

### 【サッカー】

3級合格者(16名 順不同、敬称略)

赤石 幸太郎、在原 良輔、磯田 柊二、  
大野 浩輝、粕川 達哉、亀井 照太、  
高 将基、小濱 陽平、高橋 和也、  
高橋 幸大、永井 峻太郎、早坂 武流、  
三浦 航大、宮 一樹、山崎 翼、結城 将太、

congratulations  
おめでとう



### 広告主さま募集しています

- ・千葉県内約1万名の審判員に年4回送られているレフェリーニュースに掲載する広告を募集しています。
  - ・募集枠は、1枠（1枠タテ55mm×ヨコ85mm）。
  - ・この枠が1枠の大きさの目安です。
- 詳細、お申込みは（公社）千葉県サッカー協会事務局（TEL 043-310-4888）にご連絡をお願いいたします。



### 編集後記

暑かった夏場もすっかり落ち着き、季節は秋に変わりました。季節の変わり目は疲れ易くなりますが、皆さんは疲れを癒すためにどのような事に心掛けておられますか？個人的ですが、普段の食事に少しでも拘るようにしています。例えば、鮭とビタミン群を組み合わせた食事は、疲労回復に効果があるとされている事を聞き、激しい運動後には鮭おにぎりとおレンジジュース(果汁100%)の摂取を行う事もあります。人それぞれ、その辺りにはルーティン等もあるかと思いますが、今秋シーズンに向けて心身のパフォーマンスをベストな状態にして取り組んでまいりましょう!! (Some)

### レフェリーニュース編集員

木川 綾

E-mail : girasole@gol.com

長谷川 鉄哉

E-mail : jef\_hasechan@tbz.t-com.ne.jp

唐崎 敦好

E-mail : megusta\_futbol@kxf.biglobe.ne.jp

染田 洋

E-mail : spzg2dw9@tea.ocn.ne.jp

公益社団法人 千葉県サッカー協会審判委員会

<http://cfa-referee.lolipop.jp/>