

7/13(土)にレフェリーアカデミー研修会（2Bカテゴリー）を東海市勤労センター・元浜公園で行いました。前半は視聴覚室にて安藤1級審判員が主審を担当した試合の映像を用いて、懲戒罰の出し方や動き・ポジョニングについてディスカッションしました。今回は安藤1級審判員にオンラインで講師として参加していただき、国内トップリーグでの活動で得た知識と経験を還元していただく機会となり、とても有意義な研修となりました。

後半は元浜公園にてインターバルトレーニング（高強度運動と休息を繰り返す運動）を行いました。高強度領域（最大心拍数の90%以上）の運動の実施方法や注意点、トレーニング効果の検証と評価の仕方について実技を交えて、研修を深めました。普段、試合に向けて審判員は一人でトレーニングしています。今回のような集合研修の際に仲間とトレーニングすることで、普段のトレーニングへの動機づけができることはもちろん、審判仲間同士の交流も図ることができました。

審判委員会ではこれから本格的に審判活動をやっていきたい、上級を目指して頑張りたいといった方に対し、各種研修会を開催しています。興味をお持ちの方はお気軽に愛知県サッカー協会にお問い合わせください。

【参加者の感想】 富樫直樹 2級審判員

今回の研修会では、愛知県所属の1級審判員安藤康平氏の試合分析と、フィットネストレーニングを屋外で実施しました。

試合分析では、事前に1試合分の映像が共有され、参考にしたい事・疑問に思った事をまとめ、研修会では試合映像から3つの映像がピックアップされその内容についてグループワーク等を実施しました。当日はWEBから参加頂いた安藤氏から、最後に「一喜一憂しない」というお言葉をいただき、試合映像から学べた事は勿論のこと、試合に向けてのモチベーションの保ち方も学ぶ事ができました。

フィットネストレーニングでは、参加者個々の状態も考慮され、通常20mで折り返す所を40mの直線走で実施しました。日常のトレーニングで意識しなければいけない心拍数の何を確認しなければいけないのかなど、翌日から実践できる内容を学ぶ事ができました。

最後に、研修会を開催して下さった愛知県サッカー協会審判委員会の皆様と試合分析の映像を提供して下さった安藤氏に感謝申し上げます。ありがとうございました。

