

9月29日（日）刈谷市総合運動公園にてAIFAレフェリーアカデミー2B研修会を開催しました。前半はウイングアリーナ・会議室にて審判員による競技規則プレゼンテーションを行いました。テーマは「第14条ペナルティーキック」でした。代表の審判員がプレゼンターとなり、競技規則の条文をもとに、実際の試合で施行するために必要となる考慮事項についてディスカッションしました。

後半はウェーブスタジアム外周ランニングコースにてインターバルトレーニングを行いました。90%~95%HR maxの強度で継続的に行うことで審判員が試合で求められる持久力の獲得につながります。終盤には疲労が見られましたが、頑張っている仲間の姿に感化され、参加者全員が最後まで走り切りました。

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】松弘涼 2級審判員

今回、第14条の競技規則テスト作成・出題と、競技規則プレゼンを実施させていただくにあたり、競技規則を深く理解することに努めました。いつも以上に競技規則を読み込むことで、理解が深まったと感じています。前半の競技規則プレゼンでは、ペナルティーキック時の6ステップをメインに発表しました。参加メンバーで各ステップのやるべき事を細かく洗い出し、共有しました。また、藤戸チーフより「ペナルティーキックは、サッカーで一番の魅力である得点の可能性が高い瞬間」とのコメントをいただきました。審判員として、サッカーの魅力を最大限引き出すために何ができるのか、常に考えながら審判活動に取り組んでいきたいと思えます。

後半は小山サブチーフを中心にフィジカルトレーニングを実施していただきました。トレーニング中、最大限心拍数の90~95%の時間を増やすことで心肺機能の向上が図れるなど、数値やデータに基づいた知識を教えてくださいました。苦しい状況でも参加メンバーと一緒に声を掛け合いながらトレーニングを進めることで、充実した時間を過ごせました。自身でトレーニングする際も、本研修で学んだことを活かしていきます。

最後に、研修を企画・実施していただきありがとうございました。特に競技規則テストの作成・出題と競技規則プレゼンは初めての経験で、自分自身学ぶことが非常に多かったです。またの機会に担当させていただければと思います。ありがとうございました。

