

3/1(土)にレフェリーアカデミーフィジカルトレーニングを松屋地所フレッチフィールド人工芝で行いました。前半はスプリントトレーニング、後半は方向変換トレーニングを実施しました。

近年のサッカーは高速化が進み、我々レフェリーはそれに対して、よりよいポジションをとり続けなければなりません。よりスマートに走るために筋力向上はもちろん、地面からの反発力を走行速度に変換するためのランニングテクニックも必要となります。また、レフェリーは競技者の動きやボールの動きにリアクションしながら動くことが求められるため、急な方向変換にも耐えられる能力が必要となります。今回はそれらにアプローチするトレーニングを中心に実施しました。

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】

西川靖剛 2級審判員

今回の研修では、スプリントと方向転換についてご指導頂きました。走力と体力(持久力)はもちろんですが、1試合を通して説得力のあるポジションでの判定、予期予測を駆使した動き出しに必要な方向転換ではしっかり減速しつつそれと同時に加速をつける踏み込み足の位置、向きなどの準備で数メートル先の移動とブレない視線での判定が可能になると実感しました。今回の研修の場でストロングポイントを伸ばすだけでなく、ウイークポイントを見つけそれに向けての強化する部位、筋肉など今後のレベルアップに必要なトレーニング等を明確にする事が出来ました。このような研修で他の審判員がどのようにトレーニングしているかなど共有の場でもありとても有意義な研修をさせて頂きました。最後になりますが、この度の研修会を計画、実施して下さった講師をはじめとした関係者の方々に感謝申し上げます。

廣本哲 3級審判員

今まで“走る(スプリント)”に関してあまり意識して取り組んだことがなかったため、今回のトレーニングでは多くの学びがありました。また、みんなでトレーニングすることでまわりの仲間から刺激をもらい、モチベーションアップにも繋げることができました。

前半のスプリントトレーニングでは、一つ一つのステップにおいて前足部で地面を捉えることを意識して取り組むことで、地面からの反発を“走り”に活かすということを実感することができました。後半の方向転換トレーニングでは、ターン時の「減速→停止→加速」にフォーカスを当てて取り組みました。私自身、停止→加速がうまくできなかったため、コーチからいただいたアドバイスを基に自主トレに励んでいきたいと思えます。

最後に、このような素晴らしい環境でトレーニングができることは当たり前のことではないと改めて感じました。企画、準備、当日の運営をして下さった関係者の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

