

# 第10回山口県レフェリーアカデミーを美祢市で開催

2020年1月26日(日)



第10回山口県レフェリーアカデミーを1月26日(日)に行いました。今回は開幕前研修と合同で行い大人数の雰囲気の中行えました。アカデミーとしては大学生1名、高校生1名インストラクター3名の参加でした。午前中は開幕前研修を受講し、「SPA,DOGSO」についての講義、競技規則テスト、YO-YOテストを行いました。アカデミー生は両名とも40本を超える良い成績でした。そのごバスケットボールの審判を行ってもらい他競技の審判員目線を感じてもらいました。午後からはフィットネスインストラクターの石原氏にフィットネスについての講義と実践を行って頂きました。とても内容の濃いアカデミーになりました。



## インストラクターコメント

### 杉山崇レフェリーアカデミーインストラクター

今年度のレフェリーアカデミーが終了しました。各関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。感謝申し上げます。レフェリーアカデミーの指導と言うことで、参加させていただき良い経験になりました。最初は自分に何ができるだろうかと、試行錯誤しながらやっていきました。内田マスターにも助けていただき、何を伝えれば良いのかわかってきました。昨年12月末にU-12全日本サッカー選手権にインストラクターとして参加させていただきました。その研修の中で、審判員から「引き出す」というテーマで勉強しました。県アカデミーで自分がやってきたことがこの研修で活かされたことがアカデミーをやってきて良かったと感じています。アカデミー生は意欲も高く、成長も著しく、よく頑張ってくれました。まだ伸びしろがあり、これから上級を目指す審判員に、自分の持っているものをこれからも伝えていきたいと思えます。皆さん、お疲れ様でした。

## 参加者コメント

### 光谷翔大(2級審判員)

私は12月に2級審判員の資格を取得し、今日が取得して初めてのアカデミーでした。今回はフィットネス講義を中心に学習させていただき、実際に体幹(コア)の鍛え方や自分の体の硬さ、呼吸方法、レフェリーとして欠かせない走りだしなど今まで何も考えずに審判員として活動してきたところを深くまで勉強させていただきました。体幹(コア)の部分では日ごろ筋トレや自分なりに体幹トレーニングをしてきましたが、この「自分なり」というところの、これでいいや、こんなもんでしょ、という甘さが体のバランスを崩したり軸が作れず体が硬化しているのだと気づかされました。また審判員に必ず必要なダッシュ、走り出し、姿勢、教えていただく中で、普段どのような姿勢なのかダッシュをしてもその見栄えはどうなのかなど自分では良いと思っていても実は体がおきていて加速ができていない、などほんとは細かなことまで学習させていただきました。

今回学ばせていただいたトレーニング方法を家でも実施し、体幹(コア)のブレをなくし、選手と同じまたは超すくらいダッシュ、運動量をもち、そして2級という自覚をもって、すべての試合にのぞみ、これからも勉強していきます。

## 次回開催

2020/3/22予定

山口県レフェリーアカデミー2期目のスタートとなります。今まで参加できなかった方々にも声を掛けて頂いて審判員という立場からサッカーを支えてみる楽しさを感じてもらいたいと思っています。山口県サッカーファミリーを増やすとともにその絆を深めていければいいと思っています。

担当者

氏名 内田康博(山口県レフェリーアカデミーマスター)

電話番号 090-8248-2127

メール zico0717@ybb.ne.jp



一般社団法人

山口県サッカー協会