

# 平成 26 年度 日本トップリーグ連携機構審判研修会 参加報告書

報告者: 美馬 拓也(山口県)

期日: 2014 年 8 月 23 日(土) ~ 24 日(日)

場所: 味の素ナショナルトレーニングセンター

## 【日 程】

### ■8 月 23 日(土)■

- 13:00 ~ 13:15 開講式・オリエンテーション
- 13:15 ~ 13:30 主催者挨拶  
真下 昇 氏 (一般社団法人日本トップリーグ連携機構 副専務理事)
- 13:30 ~ 15:00 特別講演  
武智 幸徳 氏 (日本経済新聞社 編集局運動部)  
『ブラジルのワールドカップでレフリングが果たした役割』
- 15:15 ~ 18:15 実技研修 ~ メンタルトレーニング  
秋葉 茂季 氏 (日本スポーツ科学センター 心理グループ)
- 19:00 ~ 20:30 夕食懇談会

### ■8 月 24 日(日)■

- 8:45 ~ 11:45 実技研修 ~ トレーニングとケア方法  
山岸 貴司 氏 (公益財団法人 日本サッカー協会 フィジカルコーチ)
- 11:45 ~ 13:00 昼食
- 13:00 ~ 15:30 イメージコンサルティング ~ 立ち振る舞い・表現方法  
江木 園貴 氏 (株式会社プレゼランス)
- 15:30 ~ 15:45 閉講式
- 15:45 解散

## 【研修内容】

講演 ~ 『ブラジルのワールドカップでレフリングが果たした役割』 ~  
内容

1. ブラジルワールドカップでのホールディングの判定基準について
  - ・ 手をかける行為について厳しく取り上げることを、大会前に FIFA から全チームに通達、指導があった。開幕戦で日本人レフェリーがホールディングを厳しく取り上げたことで、大会判定基準を作った。又、監督や選手へその意思をしっかりと示すこととなった。
2. 判定の自動化の流れ
  - ・ 機械の導入により、ジャッジに専念できること。
  - ・ 自動化の意味は「機械が」であって「機械で」ではないこと。
  - ・ 判定は人間がするもの → 故意かどうかを見極めること。

### 3. 村井チェアマンの3つの約束

- ・ 笛が鳴るまでは、全力でプレーするということ。
- ・ 簡単に倒れない → プレーが出来る限りは、全力でプレーしてほしい。

### 4. 日本人レフェリーについて思うこと

- ・ 試合後の審判のことについて、公の場では話さない。 → 日本の文化によるもの
- ・ 日本のレフェリーの正確性は高く評価 → その反面、アドバンテージの適応については海外から学ぶことも必要
- ・ 日本のレフェリーは、ゲームをクリーンにしようとする傾向にある。

### 実技 ~メンタルトレーニング~

#### 内容

#### 1. こころの「つくり」と「働き」

- ・ こころには二つの部分があるということ。  
意識・・・~と思う、~と考えるなど、自分でコントロールできる部分  
無意識・・・「自然としていること」「くせ」など、自分でコントロールできない部分

#### 2. パフォーマンス分析から自分を知る

##### 《クラスタリング分析》実技

- ・ いい時は自分がどのように行動しているか、また悪い流れになるポイントはどこなど、パフォーマンスと心の繋がりを分析して、自分の課題や長所を抽出する方法。

##### 《メンタルリハーサル》実技

- ・ パフォーマンス分析によって得られた自分の経験をもとに、イメージプランを作成し、心理的に再現する。

#### 3. リラクゼーション ~実技~

##### (方法)

身体を部分的に細かく分け、意識的に緊張、弛緩させることを全身繰り返していく。

##### まとめ

- ・ 自分のことを知ること。
- ・ 無意識を理解する。
- ・ メンタルトレーニングは日常生活でもトレーニングできる。
- ・ 心 → 身体 → パフォーマンスへと繋がるということ。

##### 実技 ~トレーニングとケア方法~

##### 内容

#### 1. 審判員のコンディショニングとして必要となるもの

- ・ 決断力
- ・ 持続力&忍耐力
- ・ 集中力
- ・ 体力
- ・ 行動力
- ・ 運
- ・ 協調性
- ・ 独創性&ひらめき

- ・ 分析力&洞察力
- ・ 語学力

コンディショニングのポイントとして、日常生活の環境をどう整えていくかが重要。

## 2. 偽りの記憶 (False Memory)

- ・ 間違った記憶を強く思い込むことで、考え方や行動に影響する。
  - 解決策 真実を知り(分析)、情報(記憶)をインプットし、正しいアウトプット(動作)
  - 実践を繰り返す

## 3. フラッシュラグ効果

- ・ 人の目のしくみを知っておくこと。
  - 色の記憶もある。色の影響も判定に関わること。

## 4. 運動機能、体のバランスのチェック ~実技~

- ・ 7つの与えられた運動(動作)を行い、点数化して身体の機能の状態をチェックする。
  - 点数が低いと、怪我をしてしまう恐れがある。→ トレーニングを行い改善する。

## イメージコンサルティング~立ち振る舞い・表現方法

### 内容

### 1. プロフェッショナルとは

- ・ 完璧をめざす
- ・ ユーモアがある
- ・ ON,OFF をはっきりさせる
- ・ 責任がある

### 2. 審判員の評価は試合前から

- ・ 必ず見られる。→会場入りの際の態度
- ・ 規則正しいか → 時間や場所
- ・ 礼儀正しいか → 挨拶や笑顔
- ・ 服装はきちんとしているか
- ・ アクセサリーは要注意
- ・ 清潔感がある
- ・ 精神状態の安定 → フラット

### 3. 試合中の反則の伝え方

- ・ 相手にアイコンタクトをとる → 選手の自覚を促す
- ・ 常に選手を視野に入れる
- ・ 瞬時に冷静に判断
- ・ 声は落ち着いて、大きく、はっきりと
- ・ 毅然な態度で

やってはいけないしぐさ

- ・ 大声を出す → 試合中は聞こえる声で話す
- ・ 否定的に話す → 反則などのルール違反をきちんと伝える
- ・ 汚い言葉を使う → たとえ選手が発しても応戦しない
- ・ むやみに大きく動く

まとめ 必要不可欠なこと

- ・ プライドをもつ
- ・ プロフェッショナルとしての自覚
- ・ 人間としてどんな人になりたいのか
- ・ 国際審判とは、どんな職業なのか
- ・ 目標とする人は誰なのか、メンターはいるか
- ・ お客様は誰？自分は誰の役に立ちたいのか(選手、観客、国家)
- ・ 日々「健康」に気をつけ、「知力」「体力」を鍛えているか
- ・ 日々「感謝」し「ありがとう」を言っているか
- ・ 日々「笑顔」であいさつをしているか

人から信頼されるレフェリーになる = 良い人間性

#### 【感想】

この二日間の研修会を通じ、高い意識で活動されるたくさんのレフェリーの方と交流し、コミュニケーションをとることで、今までに味わったことのない刺激をもらいました。

また、他競技のレフェリーの方とも繋がりを持てたことにも魅力を感じた研修会でもありました。競技は違うのに、同じレフェリーというだけ、共感をもてたこともたくさんあり、とても楽しく充実した二日間でした。

講演や実技ではとても内容が濃く、自分のレフェリーの考え方、意識をもっと上げなければいけないと強く感じました。信頼されるレフェリーになる為にも、平日頃を大切にしていき、今自分がレフェリーをさせてもらっていることにしっかり感謝し、今後も頑張っていきたいです。

最後に、この度はトップリーグ連携機構の関係者様には大変お世話になりました。

また、このような素晴らしい機会を与えてくださった吉田委員長、宮武さんへも深くお礼申し上げます。ありがとうございました。

山口県 美馬 拓也