

# 2018 年度 TLG 連携機構審判研修会報告書

参加日： 2018年8月25～26日

報告者： 赤羽 沙耶

## 各カリキュラムで学んだこと、感想

### 【基調講演「プロフェッショナルレフェリーや国際審判員として活動するにあたって」～ 自分自身の環境を変える決意とバスケが世界で勝つために ～・JBA 公認プロフェッショナルレフェリー 加藤 誉樹 氏】

加藤氏より B.LEAGUE や FIBA での取り組みについてお話を頂いた。

・「ゲームは商品」、レフェリーは商品をより良い状態でお客様に届ける品質管理部。どうクオリティーを上げていかがレフェリーの仕事。そのためにレフェリーにとって必要なことは数多くあるが大きく分けてフィジカル、メンタルの二つに分けられる。フィジカルは自分自身でトレーニングできるが、メンタルをトレーニングしている人は少なく、方法も少ない。人間性を高めることがメンタル強化に繋がる。

・なりたい自分にどれだけなりたいかの情熱もレフェリーとして人間として成長するためには必要となる。「なりたい自分」と「今の自分」を比べることで「取り組む課題」が見えてくる。まずは自分の課題を見つけるところが大切。そしてその課題をどうクリアしていくかが重要になってくる。

○「なりたい自分」と「今の自分」を比べて今の自分に圧倒的に足りないところはコミュニケーション能力。直ぐにクリアできる課題ではないが、一歩ずつ前進していきたい。同時に「なりたい自分」を今よりも明確なものにし、次の課題を見つけ成長し続けられるように取り組んでいこうと感じた。

### 【セッション1 「ほめ達！」は違いを知り活用する達人・（一社）日本ほめる達人協会 特別認定講師 川上 秀雄 氏】

「ほめる」ということについてお話を頂いた。

#### ◇「ほめ達」とは

ほめる達人、価値発見の達人。「ほめる」とは「人」、「モノ」、「起きる出来事」の価値を発見すること。現実の一部をすべてと思わず、人が見えない現実を見つけそれを周りと共有できるように伝えること。

#### ◇驚くほど成長し続ける人の特徴

- ・知っているか知らないかではなく、「自分が今、それを出来ているか」で話を聞く
- ・自分には関係ないと思えるような話も、全て自分に置き換えて話を聞く
- ・「3D」を言わない。3D・・・「でも」、「だって」、「どうせ」

#### ◇ほめ達の口癖 3S + 1

「自分が言われてうれしいほめ言葉」をできるだけ多く書き出すという課題があった。10個強出すのが精一杯でほめ言葉が乏しいことを痛感した。ほめ言葉はたくさんあるが、ほめ達の口癖は

3S・・・『すごい』、『さすが』、『素晴らしい』 + 1・・・『完璧！』

また、相手が違うことを言っている、どうしてもほめられない時、初めから「違う」と否定で入るのではなく

『そうきたか』、『そっちな』、『なるほど』

この言葉を使うことで相手の気持ちを落とさずに次に繋がられる。

#### ◇微差の積み重ね

今は「無力」ではなく「微力」。微差の積み重ねが圧倒的な大差になっていく。

#### ◇価値発見

- ・違いの認識
- ・思い込みをなくす
- ・小さな気づき、微差の積み重ね

} 価値発見になる

○今まで「ほめる」ということに関してあまり深く考えたことはなかったが、指導する機会も増えた今、多くのことを学べる時間になった。簡単に取り入れられることが多いことに驚き、今まで「ほめる」ということを難しく考えすぎていたのかもしれないと感じた。特に3S + 1は直ぐに実践できることであり取り入れていこうと思う。また「驚くほど成長し続ける人の特徴」は確実に人間性を高めることができる。初めは意識的に行わなくてはならないが、いつか自然とそう思えるような人間になっていきたい。

#### 【セッション2 所属税等の確定申告について・永和総合事務所 税理士 町並 美保 氏】

所得税の確定申告の手続きについてや、確定申告をする必要があるかどうかの判定、所得金額の計算方法、確定申告書の記載方法についてお話を頂いた。トップリーグを担当し、いざ必要になった場合に対応できるよう、今一度理解を深めていきたい。

#### 【セッション3 脳の整理術～体が整うと心が整う、ヨガが効くメカニズム～・早稲田大学グローバルエデュケーションセンター 講師 山内やよい氏】

初めにヨガの考え方や効果についてお話を頂いた後、実際にヨガを行った。

#### ◇ヨガの効果

- カラダ・・・柔軟性、美しい姿勢、骨格(ゆがみ)修正、etc.
- ココロ・・・ストレス軽減、リラックス、集中力アップ、ポジティブ思考、幸福感、疲労回復、etc.

#### ◇マインドフルネス

マインドフルネスとは「“今ここ”に対してただ集中している心のあり方」のこと。

人はぼーっとしている時でも頭の中は休んでいない。様々なことを頭に浮かべては消えを繰り返している。そのように心(頭)がさまよっているときに働く脳回路がDMN(デフォルトモードネットワーク)。脳のアイドリング状態、脳を無駄遣いしていることになる。ヨガで様々なポーズを行い、呼吸や体の細部に気を遣うことで集中力がアップする。意識の集中はDMNの活動が抑制され、脳を無駄に消費しなくて済む。ヨガは「心の揺れ(動き)を止滅させる」ことができる。脳を正しく休ませることができると、いざ使おうとする時に十分に発揮できるようになる。意志力、判断力、決断力、ひらめきが欲しいのであればヨガでなくても、マインドフルネスの状態を作り出すことが効果的である。

#### 【セッション4 「国を代表することを考える」～さあ、ともに世界へ！～・田口禎則 (JTL 理事・事務局長/元サッカー日本代表) ・家永昌樹 (JTL 事業推進委員 日本ハンドボールリーグ機構/元国際審判員) ・ファシリテーター 松井隆 (JTL 事業推進委員 Fリーグ/フットサル1級審判員)】

このセッションでは田口氏、家永氏と共に対談形式で行った。

〈国を代表することはどのようなことか〉

- ・普段の生活からも国を代表するような態度が必要になる
- ・スポーツの普及
- ・国際大会で学んだ審判技術を国内の審判員へ普及させる

〈審判をするうえでどのようなことを目標にしているか〉

- ・目立たないけど存在感は示す
- ・選手の安全
- ・すべての人が良い試合だったと思ってもらえるように

・そのスポーツを魅力あるものにする(したい) ・憧れてもらえるような存在

・選手のことを考えて気持ち良くプレイできるように

〈各競技団体はどうしてトップリーグを開催するのか〉

・あこがれ、日本の目指す姿を示すへ ・強化、普及 ・世界基準へ近づける ・強化費を集める

〈日本代表が強くなる(世界で勝つ)とどのような効果があるのか〉

・勝利のサイクル ・普及 ・元気になる ・強くなるのが文化になる

・日本が強くなると世界大会で上の試合が吹けなくなる ↳マイナーからメジャーへ お金が動く

〈審判員として日本代表が強くなる(世界で勝つ)ために、どのようなことができるか〉

・世界基準を審判が学び笛で伝える

しかし、一方で・・・

・選手が世界基準に達していないのに、その基準で吹いたらゲームは成り立たないことも

↓

・日本代表が目指すことを知る

・その時々、チーム、選手によって臨機応変に対応

} 多くの情報を収集する

〈国を代表する審判員になるために〉

・融和→選手と通じ合う ・審判が勝敗を決めない。決着は選手が。正しい判定を。

・国際審判になれなくても国内のトップレフェリーに

○選手が気持ちよくプレイができ、全ての人が良い試合だったと思えるような試合を作っていくことが大切。そのために多くの情報を収集する必要がある。自分自身も今後チームのため、バスケット IQ を高めるため、情報収集を怠らず日々努力してこうと感じた。

## 【セッション5 アスリートのライフスタイル—アディクションの実態と予防— 首都大学東京 健康福祉学部 助教 新井清美 氏】

様々なアディクションについてのお話を伺った。また二人組で「アディクションに陥っている役」「説得する役」にわかれて予防、説得を行った。

### ◇アディクション

アディクションとは自分にとって不利益・不都合と認識しているけれども、その物質や過程・行動、あるいは関係に強迫的に囚われて自らをコントロールできない、認識と行動の解離を意味する。アディクションの種類は物質アディクション(アルコール、薬物、ニコチン、etc.)、行動・過程アディクション(ギャンブル、摂食障害、買い物、窃盗、放火、etc.)、関係アディクション(共依存、恋愛依存、セックス依存、etc.)がある。二種類以上の問題を合わせ持ったり、うつや統合失調症、その他の疾患に併発する(している)ことがよくある。

### ◇何がリスクになるのか

・苦痛を抱えた幼少体験

・ストレスの高い職場環境

・自由のない生活環境

・従属的な(人の意見をしっかり聞くなど)性格 など

↓

・苦痛を忘れたり、弱めたりするために物質や行動、関係にはまってしまう

・コントロールできないことがさらに苦痛となり、忘れるためにさらにはまってしまう

・現役生活、あるいは引退後の生活でアディクションのリスクを高める

#### ◇アディクションに陥らないために

自分の傾向を知って、時に自分をいたわり、対策を立てておくことが大切である。また、正しい知識を得る、リスクを減らす予防を行う、早期発見や支援を行う体制を作ることも必要になってくる。問題をアンタッチャブルなものにせず、回復の道を保障することで、問題を隠さず相談できる環境づくりがアディクションを減らす要因となる。

○二人組で予防、説得を行った際、ただ「ダメだ」「良くないことだ」と伝えるだけでは人を変えるのは難しく、人を変えたいと思うのであれば、まず自分が変わること(言い方や伝え方の工夫)が必要であるということも学んだ。アディクションに関するだけでなく、普段の生活の中でも相手に変化を求めるのであれば、まずは自分から。些細なことかもしれないが自らが変化することで、共に一歩成長できるチャンスでもあるのかもしれないと感じた。

#### 他競技を含む他のレフェリーから学んだこと、初めて知ったこと

様々な競技のレフェリーがいるが、試合を行う際にどの競技のレフェリーも「選手が気持ちよくプレイできるように」「全ての人が良い試合だったと思えるように」を目標に考えることは共通していた。また、「融和＝選手と通じ合う」ことが必要だとセッションの中で出てきたが、別の機会にコミュニケーションだけでは良いレフェリーにはなれないということも学ぶことができた。試合の際にただコーチや選手との会話の機会を増やすだけでは信頼されない。チームや選手のことをよく理解し共に試合を作り上げていくことができるレフェリーが信頼される。私自身も信頼されるレフェリーになるために日々努力していこうと感じた。

#### 全体の感想

この度、平成30年度日本トップリーグ連携機構審判研修会に参加させていただき大変感謝申し上げます。様々なお話を聴講することでレフェリーとして審判技術の向上だけでなく、人間性を高めることがとても重要だということ学びました。「なりたい自分にどれだけなりたいかの情熱」を持ち続け、微差を積み重ねていくことでレフェリーとしても人間としても成長していけるよう取り組んでいこうと思います。また他競技のレフェリーの方と話す機会も多くあり、たくさんの方々の情熱を感じることができ、とても刺激になりました。今回の経験を今後の活動に活かし、国際審判の資格取得に向け努力していく所存です。

最後に今回の研修参加に際しましてご尽力いただきました関係各位、貴重なお話を頂きました講師の皆様方、日本トップリーグ連携機構の役員の皆様方に心より感謝申し上げます。