

平成27年度日本トップリーグ連携機構審判研修会 報告書

関東ブロック栃木県審判員 大山賢史

1, 日 程

期 日：平成27年8月22日（土）～23日（日）

会 場：味の素ナショナルトレーニングセンター  
アスリートビレッジ小研修室①②③

8月22日（土）

13:00～13:30 開講式 オリエンテーション 主催者挨拶

13:30～15:00 特別講演 相馬知恵子氏（ホッケー国際審判員）

「私のホッケー人生 夢の実現 目標を持つこと挑戦することの大切さ」

15:10～18:10 講義 相馬浩隆氏（日本オリンピック委員会）

「チームビルド・オープンマインド」

18:30～20:30 夕食 情報交換会

20:30～ 解散

8月23日（日）

8:50～ 9:00 集合 前日のアセスメント

9:00～10:30 講義 田中章博氏（国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部）

「良い状態で試合を迎えるために トレーニングとコンディショニング概論」

10:40～12:10 講義 玉利聡一氏（公益財団法人日本サッカー協会）

「コンプライアンス」

12:10～13:00 昼食

13:00～15:30 講義 守屋麻樹氏（ローレルゲート株式会社）

上田雅美氏（株式会社アネゴ企画）

「コミュニケーションスキル」

15:30～15:40 閉講式

## 2, 研修内容

### ①特別講演 相馬知恵子氏（ホッケー国際審判員）

「私のホッケー人生 夢の実現 目標を持つこと挑戦することの大切さ」

○国際大会で経験されたこと写真を交えてお話頂いた。

#### ・バスケットボールのレフリングとの共通点

ホッケーの審判は2人で行うものであり、2人ともアンパイアと呼ばれる。国際大会などはスタンバイにもう1人おり、さらにビデオアンパイアも実施されている。2人の見るエリアもきちんと決められており、プレーの近くでの判定の方がやはり説得力があり選手やコーチ、皆がそれを望んでいる。基本的に選手と必要以上に会話はしないが、やはり英語力はとても重要である。

#### ・国際舞台

国際大会では審判をすることはもちろん大切ではあるが、トレーニングや健康面も気にしなければならない。20mシャトルランのような持久力、スプリント、ターン等のフットワークも求められ、早朝など時間を見つけてはトレーニングを行なっている。また、国際大会で他国の食事が合わなくて体調を崩しアポイント（割り当て）が無くなった審判員もいた。やはり基本的なところであるが、病気にかからない等の健康管理には特に気を使わなければならない。

#### ・全てに感謝

女性の悩み（結婚や出産など）を抱えることは当然ある。そんな中で応援してくれる家族、また審判員としての活動の理解、多くの人に支えられて今がある。今後、東京オリンピックに向け、若手（特に女性）にも頑張ってもらいたい。もちろん自分自身も審判員として関わりたい。（ホッケーの国際審判員の定年が47歳）

### ②講義 相馬浩隆氏（日本オリンピック委員会）

「チームビルド・オープンマインド」

○3人～9人のグループワークを実施→振り返りを行った。

- ・「オープンマインド」  
偏見なく素直な心で人の話を聴く  
他人のアイデアに敬意を払う  
自分を正直にさらけ出す
- ・「チームビルディング」  
ひとつの目標に向かって進んでいく組織作り

- ・組織（チーム）の発達段階（タックマンモデル）

形成期 → 混乱期 → 規範形成期 → 機能期

○特に以下2つが重要

**混乱期**（混乱期を経由しないと組織は強く、良くならないと言われている。）

コミュニケーションの量を増やすこと

組織が形成されてコミュニケーションの量を増やす、増えてくると組織の在り方、目標をめぐる混乱や対立が起きる。

**規範形成期**

コミュニケーションの質を高めること

組織が見解の共有、関係が安定してくる、役割分担や協調性が生まれ、行動様式の規範が確立する。

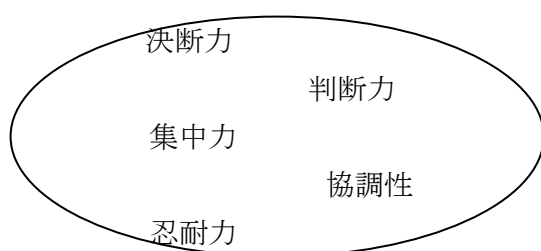
- ・グループワークには、特定の決まりごとはほとんどなく、リーダーや誰が中心となって活動を進めていく等はすべてグループに任せられている。様々な競技の審判員と多くのコミュニケーションをとり、オープンマインドの精神でお互い声掛けをし、時には励まし合いながら活動を進めた。中でも大切なのは、相手のことを大切に考えるが自分のことも同じように大切にし、互いのゴールを尊重していくアサーティブコミュニケーションである。

### ③講義 田中章博氏（国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部）

「良い状態で試合を迎えるために トレーニングとコンディショニング概論」

- 判定をするための能力とそれを伝えるための能力を発揮しやすい体、姿勢の価と改善トレーニングを実施した。

- ・「審判員に求められる資質」



良いジャッジをするための能力



ジャッジを伝えるための能力

→トップレフリーの所作と身のこなしは美しいと言われている。

- ・審判員には多くの負荷がかかり、試合のプレッシャーなどから精神的な緊張のため交感神経が亢進し筋肉の緊張、不眠、頭痛をもたらす可能性がある。メンタルトレーニングも重要な役割の一つとなるが、良い状態（筋肉がリラックスしており緩み過ぎていない）、良い姿勢（全体の筋肉の負荷が分散されている）を覚え、コンディショニングを整えることで、それらの症状を軽減することができる。また、試合後のリカバリーにはストレッチ、鍼、マッサージ、腹式呼吸、足浴、炭酸泉などが効果的である。講義の最後に「自分の体は自分で守る」とお話をしていました。審判員に特定のトレーナーが付いていないのが現状であり、この言葉がとても印象的でした。

#### ④講義 玉利聡一氏（公益財団法人日本サッカー協会）

「コンプライアンス」

- 「コンプライアンス」について審判員として、他様々な立場でのコンプライアンス感覚を身につけるということを中心にお話頂いた。

- ・「コンプライアンスの感覚」

法律や決まりを知っている、遵守するという事とはかではなく【想像する感覚】も大切である。

- ・「不正、不祥事等について」

「公共性と期待値」これら2つが高いと何か問題が生じた際にはニュースになったり、世間から叩かれるようなことにもなる。やはり規則があるのであれば

きちんと守り、ないのであればきちんと説明できるようにすべきである。東京オリンピック開催が決まり、周囲のスポーツに関する期待値はより上昇している。この中で審判員の意識も向上していかなければならない。ひとたび不正、不祥事が起きるとその被害は甚大なものになりかねない。スポーツ界のそれらの整備や教育、啓発は道半ばであり、審判員個人のコンプライアンスの感覚に助けられているところもある。

- ・「コミュニケーションとSNSについて」

情報機器を持っていればソーシャルネットワークサービス（以下SNS）を利用する人がほとんどで、多くの情報が発信されている。しかし、コミュニケーションは「宛先」があるものを指し、適切なベクトルが向けられておらず、情報を受信されない時代でもある。SNSは非常に便利なものではあるが多くのデメリットもある。では使わなければいいという考えもあるが、利用していないと重要な情報機会の損失の可能性もある。だからこそメリット、デメリットをよく学び気をつけて使用する必要がある。

- ・「まとめ」

知識＋感覚（感性を持つこと）＋行動実践＋教育と連携

周囲の人に働きかけをし、注意や啓発をおこなうことはとても大切で、関係者で連携してリスクを減らし、組織としてルール作りやガイドラインが出来るようにすると尚良い。そうすることにより、自分のためになるだけでなく、家族や仲間を守ることができる。

⑤講義 守屋麻樹氏（ローレルゲート株式会社）上田雅美氏（株式会社アネゴ企画）  
「コミュニケーションスキル」

○様々な課題について3人～5人でグループワークの実施→振り返りを行った

- ・「審判員に求められていること」「試合での失敗談」などをその時の状況や自分の対応、試合に与えた影響、本当はどうしたかったのか、など相手に伝わるように丁寧に進めていく。コミュニケーションツールとして挨拶や名前を呼ぶなど言語によるものと、ハンドシグナルやアイコンタクト、うなづき、握手、無視、首をかしげる等非言語によるものがある。試合中に適切に対応するために有効な手段となる。

### 3, 感 想

この度は平成27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。日頃の研修とは違い、審判技術を向上させることはもちろんですが、コミュニケーション能力やコンプライアンスを身につけること、コンディショニングなどの審判活動をしていく上で、今後必要な能力を磨くことが多い研修となりました。

特に、昨今のスポーツへの関心の高さや期待の中で、我々審判員がどのように競技に携わっていくかを具体的に学ぶことが出来ました。また今後審判員として長く続けていくために、コンディショニングを整えることやそのリカバリーの方法、日頃のパフォーマンスを向上、改善していくために、日々の生活の「姿勢」に気を配ることが大切だということも知ることが出来ました。解散の際に、宮武氏より「今後、何ができるか具体的に見つけ、すぐに行動に移して下さい」とお言葉を頂きました。特に私は選手時代に怪我がしてしまい、体づくりやコンディショニングは永遠の課題であります。今回の研修をきっかけとして、審判技術の向上、審判活動を長く続けることが出来るよう取り組んで行きたいと思えます。

今回の研修にあたりまして吉田利治委員長をはじめとする日本協会の方々やオブザーバーの宮武庸介氏、推薦頂きました関東ブロック長安西郷史氏、栃木県審判長渡邊整氏、貴重なお話を頂きました講師の方々、日本トップリーグ連携機構の役員の方々、本当に多くの方々のご協力のおかげで、本研修を受講できました。心より感謝申し上げます。今回の経験を活かし、国際審判員の資格取得に向けて全力を尽くしていく所存です。