

## トップリーグ研修で学んだ事

氏名 富島健司(京都)

今回の研修会では、「講義を通して審判のレベルアップが図れること」、「同じ競技の審判員はもちろん、多種目の審判員とも交流し仲を深めること」、「そして、校務やクラブ指導などの審判活動以外にも生かせるように学ぶ」という大きな3つの目標を立てて研修に臨んだ。

サッカーのプロフェリーの吉田さんの話を聞き、やはりサッカーもバスケットの審判も同じ部分がたくさんあるのだと感じた。例えば「審判は自分の評価を気にしてしまうが、大事なのは選手が良いパフォーマンスができることが1番大切である。」、「自分を、仕事を、家庭をコントロールできない人間に、ゲームをコントロールできない。」、「最初の5分で自分の判定基準を示し、その時間ですべてを把握するくらいの気持ちで臨む。」などの言葉が特に印象に残った。また、常にスペースを求めて良い場所で判定するなどの基本的なことを大事にして、審判に対する自分の信念をしっかり持つことが大切だと感じた。

その他にもメンタルトレーニングやプレゼンテーションなども学んだ。この講義は、審判だけでなく、その他の部分でも参考になることが多かった。「普段と同じような心の状態にいる」、「より強い自分になる」ために必要なことが学べた。メンタルの部分は、今までにも考えたことは非常にたくさんあったが、理論を学び、そして実践の仕方を学んだことによって、より一層その仕方について明確になった。「なるほど、そんな簡単にできることがあったのか」と目から鱗がおちる思いがした。ぜひ参考にし、実践してみたい。

プレゼンテーションの講義・実習では、「教員という立場」や「より良い人間関係づくり」にとって非常にためになる内容であった。また、この内容を審判に結び付けていくと多くの共通点が見つかり、より自分の中でおもしろさを感じることができた。

「審判」⇔「クラブ指導・体育の授業・自分の生き方など」

あらためてこの考えは大切だと感じた。

上に書いたこと以外にもいろいろなことを学んだが、この研修で学んだこと、感じたことを大切にして審判活動を行っていきたい。またこのような機会を与えてくださった日本協会・近畿協会・京都協会を始め、多くの方々に感謝します。

日程:平成 21 年 8 月 22 日(土)・23 日(日)

場所:味の素ナショナルトレーニングセンター

参加者:バスケットボール 14 名(35 歳までの各ブロックから推薦された A 級審判員)

女子サッカー・バレーボール・ハンドボール・ラグビー・アイスホッケー・ソフトボール

計 37 名の参加

8 月 22 日(土)

① バスケット関係者での研修(講師:宮武氏)

国際審判に求められること

国際審判員のための自己マネジメント

② パネルディスカッション「トップレフェリーであるために」

サッカープロレフェリーとの対談

進行:橋本部長

パネリスト:吉田 寿光 財団法人日本サッカー協会スペシャルレフェリー

③ メンタルトレーニング実習

立谷 泰久 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部

④ プレゼンテーション能力

齋藤 実 専修大学 経営学部准教授

日本トップリーグ連携機構 事業推進委員会 アドバイザー

⑤ 夕食・情報交換会

8 月 23 日(日)

⑥ ウォーミングアップの実践

守田 誠 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部

⑦ 審判実技実地研修「ハンドボール」

指導:ハンドボール国際審判 浜田 浩和・家永 昌樹

実技:日本体育大学ハンドボール部

⑧ クールダウン実習

守田 誠 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部

⑨ プレゼンテーション実習

齋藤 実 専修大学 経営学部准教授

日本トップリーグ連携機構 事業推進委員会 アドバイザー

## 簡単な内容

### ① バスケット関係者での研修

- ・ 女子日本代表チームの練習(見学時は2名だけの個人練習)及びバスケット施設見学
- ・ 過去の参加者と過去の内容の紹介
- ・ 国際審判に求められること
- ・ 国際審判員のための自己マネジメント

### ② パネルディスカッション「トップレフェリーであるために」

- ・ プロレフェリーになった動機・目的
- ・ トレーニングの仕方
- ・ ゲームコントロールの仕方
- ・ 国際試合で経験したこと、日本と世界の文化の違い
- ・ 過去の体験談
- ・ 自分の信念・ポリシーの大切さ など

### ③ メンタルトレーニング

- ・ 人間の心の仕組み
- ・ 審判員の心理的問題・課題・ゲームコントロール
- ・ 心理的な技法・技術
- ・ 試合直前の心構えと考え方
- ・ メンタルの考え方、ストレスや不安や恐怖への対処の仕方について
- ・ 強くなるために必要なこと
- ・ トップアスリートの考え方、行動、態度、姿勢から学ぶ

### ④ プレゼンテーション能力

- ・ 剣道の審判から考えられること
- ・ レフェリーにとって重要な資質
- ・ プレゼンテーションに必要なとされるもの(内容・人柄・伝え方)
- ・ 実習(言葉だけで相手に伝える など)

### ⑥ ウォーミングアップの実践

- ・ ウォーミングアップの目的
- ・ ウォーミングアップで必要とされる要素
- ・ ウォーミングアップ実施上の原則
- ・ 実習

### ⑦ 審判実技実地研修「ハンドボール」

- ・ 日体ハンド部による見本演技・ルール説明・審判法の説明
- ・ ハンドボール実技(研修生とハンド部の合同チームを5チーム作ってゲームを行う。)
- ・ ハンドボール審判(自分の試合がないときに審判を行う)

⑧ クールダウン実習

- ・ クーリングダウンの目的
- ・ クーリングダウンの強度
- ・ 実習

⑨ プレゼンテーション実習

- ・ プレゼンテーションの方法
- ・ プレゼンテーションの構造
- ・ 実習 (3 分間スピーチを行い自己評価、他者評価 など)