Young　Officials　Camp　2013
報告書

木村　依美里

≪日程≫　平成 25 年 8 月 9 日（金）～8 月 11 日（日）

≪場所≫　埼玉県立スポーツ総合センター，上尾運動公園体育館

≪講師≫　吉田憲生氏　安富朗氏　東祐二氏　安西郷史氏　小澤勤氏
平野彰夫氏　田久保藍子氏　山崎人志氏　前田喜庸氏　中嶽希美子氏
吉田正治氏　須黒祥子氏　渡邊整氏　（順不同）

≪参加者≫　40 名（男性 23 名，女性 17 名）

≪スケジュール≫

8 月 9 日（金）

・開講式
・＜実技Ⅰ＞　「ランニングフォーム　等」
　講師　斎藤太郎氏・田中悠里氏（NPO ニッポンランナーズ）
・＜講義Ⅰ＞　「海外に目を向けて思うこと」
　講師　須黒祥子氏（副部長、企画グループ副長）
　橋本信雄氏（国際グループ長）
・＜講義Ⅱ＞　DVD 講義　「ルールについて」
　講師　平野彰夫氏（規則グループ長）

8 月 10 日（土）

・＜実技Ⅱ＞　高校生男女のモデルゲームを使い実技講習
・＜講義Ⅲ＞　「審判とは？（自分を変えるために）」
　講師　宇田川貴生氏（元国際審判員、NBL 専属審判員）
・閉講式

8 月 11 日（日）

・＜実技Ⅲ＞　高校生男女のモデルゲームを使い実技講習

1．講義内容

＜講義Ⅰ＞　「海外に目を向けて思うこと」

講師：須黒祥子氏（副部長、企画グループ副長）

橋本信雄氏（国際グループ長）

〇世界で審判をするということ

・世界大会では大会期間中，審判は「禁酒」「禁煙」。

→これは，ファンやプレーヤーからの信頼を得るためである。

・国によって，文化が違うために自分のベストコンディションでゲームに臨むためには工夫が必要である。時差ボケにならない時間帯で睡眠をとることや日本食の常備などもその１つである。

→大切なのは現場で，自分のベストなパフォーマンスを出すこと。

〇日本のレフリーに必要なこと

・日本人は，DF か OF のどちらかが悪いと判定しなければ気が済まない。そして，白か黒がつけられず，わからない場合は放ることもある。しかし，どちらも悪い場合は，やはりならさなければならない。そこで，アメリカやヨーロッパではダブルファウルにするケースが多い。

→日本のレフリーは，観客も含めて「そうだよね」と納得するような笛を吹く必要がある。ダブルファウルの選択肢を持つことも大切。

〇日本の高校生

・日本の高校生は，ストップやボールミートがきちんとできていない。海外の選手はきちんと止まって play をすることができる。

→<u>審判が吹かなければ，日本のレベルは上がらない。</u>

〇海外での審判をして感じたこと

・影響の少ないファウルを吹いてしまうことは，海外ではクレームの対象である。

・大きな争いごとになる原因は「手」である。手を使うことで，触れ合いが激しくなる。

・3 秒オーバータイムに対する意識は海外では低い。

・印象に残ったのは，play をする姿勢。当たられようが，何をされようがとにかくリングへ向かう選手。

・プレーヤーが 1 番という感覚が強い。だから観客やプレーヤーが何を考えているか考えるようになった。

・英語でのコミュニケーションは，とにかくしゃべることが大切。

＜講義Ⅱ＞　DVD 講義　ルールについて
講師：平野彰夫氏（規則グループ長）

〇Straight-Line　ブラインド
・ファウルやバイオレーションの種類が正しいかどうか。
・大切なのは見えたかどうか。見えないものを吹かない。
→そのために，オールウェイズムービング・スペースウォッチングが重要
例）ポストプレーの際，背中越しにトラベリングを判定してはいけない。
→ボールとピボットフットが見える位置をとる必要がある。

〇シリンダー
・先に DF がポジションを占めていても，胴（トルソー）以外で触れ合いが起こった場合は，責任は DF にある。（急に入ってもトルソーで受けていれば，チャージング）
例）ゴール下などで DF がポジションを占めて OF 受けていても，シリンダーの範囲を越え前に出した腕で OF と接触をした時など。

・一旦イリーガル・ガーデン・ポジションをとった DF が後ろや横に移動する場合は，OF が近づいてきて接触が起こってもノーコールである。
→play の始動を見ていないと，正しい判定はできない。

・DF が下がって間合いを取っている間は，シリンダーは保たれているが，前に出た瞬間シリンダーはなくなり，接触が起こった場合 DF ファウルになる。

国際試合や日本のトップリーグの試合の映像を参考に，ケースごとの判定の解説を受けた。判断材料やレフリーの位置が確認できたと同時に、マニュアルに沿った判定をすることの重要性を再認識することになった。特に，アンスポーツマンライク・ファウルになるケースが国際試合には多く，見極める力と判断する勇気が必要であることを学んだ。Play の判断や判定基準ももちろん大切であるが、映像に映っている審判員の立ち居振る舞いや毅然とした態度，ジェスチャーの正確性は，これからも自分で意識して少しずつでも近づけるように努力していきたいと感じた部分であった。

＜講義Ⅲ＞　「審判とは？（自分を変えるために）」

講師　　宇田川貴生氏（元国際審判員、NBL 専属審判員）

審判力を高めるためには，何気ない日常における意志決定・行動を常に自分自身で見つめ，そして考える習慣を身につける必要性を感じる。テクニカルな審判技術はマニュアル本，ビデオ，講習会等でいくらでも学ぶことができる。しかし、そのテクニカルを活用する自分自身という土台に吸収する能力がなければ、結局いつまでたっても自分のものにはならないと考える。まさに「一時が万時，日常に全てが集約される」。

〇審判上達のために（審判員に必要な人間性とは？）

(1)コミュニケーション能力（自分の見方・考え方を理論的（具体的に）伝える→報連相の習慣化）

審判は自分の意思（判断・判定・決断）を笛・ジェスチャー・言葉によって選手・ベンチ・観客に伝えるのが役割である。従って明確な自己表現（意思表示）が審判としての絶対条件である。

(2)決断力（優先順位の見極め→客観的に物事を見る習慣化）

審判は常に決断を求められている。その決断により試合を運営していくのである。従って毅然とした態度で試合に臨むためには、常に自分の決断に対して責任を持つ必要がある。

(3)オープンマインド（失敗を恐れない勇気→ミスを受け入れられる習慣化）

失敗も含め日常で自分自身をオープンにできない人は、オープンにさせられるオンザコートでのギャップがメンタル面でのセルフコントロールにマイナスとなる。

(4)客観性（ストーカーにならない→自分目線ではなく客観的に見る習慣化）

極論としてストーカーという言葉を用いているが、ストーカーの問題点は自分がストーカーをしている自覚がないことである。自分の考えにこだわりを持つのは必要である。しかし，そのこだわりが人に受け入れられるかどうかを検証する必要がある。自分の見方・考え方そして決断に関し，他者の見方・考え方を受け入れる。

※1　審判が上手くなるための特効薬はない。 ※2　決断・行動という日常の中で感性を磨くことで審判としての力がついてくる。 ※3　講習会等で学べる審判テクニックを活かせる自分作りを。

“当たり前のことを当たり前にやり続けること”これが日常で大切にできているか。仕事にしても審判にしても，周りから信頼を得ることができる人間性を持っているかがその人の評価につながる。だから“当たり前のことを当たり前にやり続けること”を意識し続け習慣化していくことが，より良い審判に近づく一歩であるということを学んだ。

2. ＜実技Ⅰ＞について

「ランニングフォーム　等」

講師　　斎藤太郎氏・田中悠里氏（NPO ニッポンランナーズ）

○ランニングとは

×ジャンプ力	←体の真下で体重を載せる
×キック力	←反力は利用（跳び箱と一緒）
×膝を上げる	←地面をとらえる
×脚力	←体幹を使う

着地衝撃は体重の 3 倍→沈んで，弾んで走ってしまうと疲れて苦しくなる。

体幹=胴体の一番太い幹であり，エネルギーが一番ある。

→体幹を上手に使えることができるかがポイント

○体幹・こけし走り

こ…骨盤（脚の付け根）

け…肩甲骨（腕の付け根）

し…姿勢

【骨盤】

お尻の筋肉が固いと，骨盤は動きが悪くなる。足を前後に曲げるストレッチや脚を組んで体をそらすストレッチを行う。

【肩甲骨】

腕の付け根＝鎖骨　だから，鎖骨の動きをスムーズにすることが肩甲骨の動きにつながってくる。

腕に力が入り，こわばって縮むと肺を圧迫して余計に苦しくなってしまう。

疲労回復させる走りをするには，肩の力をゆるめて自然に走る。

【姿勢】

背骨の S 字ラインを保つこと。猫背になって走らないようにする。そして体を行きたい方向に倒しながら，倒れる力を利用して走ることによって楽に加速をつけることができる。

○まとめ

① 骨盤前傾＆姿勢 S 字ライン。

② 体を前に崩し続ける，体重を載せる。

③ 体の真下で接地する。

④ 肩甲骨を利用して，腕を引く。

⑤ こけしを意識して走る

3. ＜実技Ⅱ，Ⅲ＞について

日時	8 月 10 日（土）
対戦	朝霞高校　－　逗子高校
審判割当	木村・千原翔太氏（大分）
講師	吉田憲生氏，安富朗氏，東祐二氏

・影響の少ないファウルを取り上げることによって，次の play がなくなってしまわないように見極める。
・シリンダーの接触は，体の面がその場で変わっても，シリンダーの範囲を越えて前に出なければ影響はない。
・急に現象が起こって目を当てたものを，吹いてしまわないこと。
・女性レフリーの向上には，男子の試合を吹くことが必要。
・リードから 1 対 1 のドライブに対するスペースを見るときは，DF のラインに合わせて位置をとること。OF に合わせると遅れる可能性が高い。
・ポストプレーに対する DF ファウルの判断材料は，DF のポジションだけではなく，ボールマンの出すパスの方向にもある。
・リードが play を受ける意識は必要だが，OF の進行方向に位置取りをしていればスペースが見えるわけではないので，ストレートラインにならないように移動をする。
・審判はトランジションの速さだけではなく，早く目を当てるためにビジョンの速さも必要である。

日時	8 月 11 日（日）
対戦	鷹の台高校　－　逗子高校　【女子】
審判割当	木村・小金澤ななえ氏（長野）
講師	吉田憲生氏，安富朗氏，東祐二氏

・ダメなプレーを示すことは大切だが，マニュアルに沿った判定をすること。
・判定に対する迷いも“足を運ぶこと”や“リードはどの play を見るなどの理解”があると軽減される。そのためにマニュアルを読み込んで体にしみこませること。
・吹くためには，メンタルや足を運ぶ位置などにおいて準備をすることが重要である。
・“交代はどちらの審判が行くか”などの審判同士のコミュニケーションはスムーズに行う。
・整理をする笛とは“質の悪いファウル（手を伸ばして支える・肘で押す・手でつかむ）をプレーヤーにさせない”笛である。吹き続けてやめさせる。
・ダブルホイッスルの後のレポートですれ違う際にアイコンタクトなどで，審判同士のコミュニケーションをとること。あらゆる場面での審判の気配りは大切である。
・自分をどうカッコよく見せるか。ヘアスタイルにも気を配り，スラックスやシャツは自分を大きく見せるためにタイトな格好のほうが良い。ジェスチャーにはメリハリをつける。そして英語を勉強すること。必要になってからでは遅い。

4．全体を通しての感想

今回の研修で全国から高い志を持った同じ世代の審判仲間と出会い，とても良い刺激を受けました。私は，京都で公認審判として活動させていただいて 2 年になりますが，私より若くて経験のある方々がたくさんおられる講習会に参加させていただいたことによって，自分の中で曖昧だった目標が明確になり，今までよりも強い向上心がわきました。

今回の研修では，自分がレベルアップするために必要なヒントがたくさんありました。講師の先生方から，講話や実技の反省の中で，何度も出てきたキーワードは「コミュニケーション」です。仕事の中でも，報連相ができない人は周りからの信頼を失い，評価が下がります。審判も同じで，自分の意志をはっきりと示すことのできないレフリーはプレーヤーやベンチ，観客の信頼を失ってしまいます。私は今まで，レフリーとしてのコミュニケーションの手段は笛やジェスチャーが主であると考えていましたが，今回の講習を受けてレフリーが“自分の意志を伝える手段”は笛とジェスチャーだけではなく，“言葉”が選択肢の中にあることを知りました。ベンチと会話やアイコンタクトを交わすこと，プレーヤーに質の悪い play をさせないために声をかけることなど言葉が有効な場面はたくさんあり，そして様々な手段を使い丁寧にコミュニケーションをとることが，審判としての信頼を得る一歩だということを学びました。

講義の中では，国際審判の経験を持っている宇田川貴生氏でも「失敗を重ねてきている」とおっしゃっていたことがとても印象に残っています。私も日常の中や，審判活動の中で失敗をして落ち込む場面はたくさんあります。そこで失敗を反省し悩み，どうすればいいか考え，行動に移すことが成長につながるということを学びました。逆に失敗や傷つくことを恐れていると，成長は止まってしまいます。失敗した時こそチャンスととらえ，どちらの自分になりたいか自分に突き付けて，常に成長に目を向けられる人になりたいと思います。

しかし，今回学んだことを実践しないと意味がないと考えます。研修を通して感じたことや学んだことを習慣づけることができるまで意識的に“当たり前にやり続け”周りから信頼される審判員になれるような人間性を身につけたいと思います。

今回の研修で一つ驚いたことは，参加されている中で，女性審判の数が多いということです。京都でも今，女性審判の先輩方がたくさんおられるというありがたい環境の中で活動させていただいています。今までは，様々な場面で引っ張ってもらっていましたが，目標に向かって肩を並べて頑張れるように努力したいです。そのためには，服装・立ち居振る舞い・ジェスチャーのメリハリなどに気を配り，いつも最高の状態で試合に臨むための準備を怠らずに，自分の武器を活かした審判をしていきたいと思います。

今回の素晴らしい講習会を運営してくださった日本協会の方々や，ご指導していただいた講師の先生方に感謝しております。ありがとうございました。また貴重な経験の場を与えて下さった京都バスケットボール協会の方々にも感謝し，様々な場面で審判として貢献できるように努力をし続けたいと思います。