事業報告書

				事業NO	16
事業名	NRST5月		事業主体	審判員育成強化事業	
日　時	2021年5月22日（土）18:40～21:30		会　場	Web会議	
責任者	浦川　昌代	補助者	三ツ溝　勝之・相馬　博之	参加数	32名
講　師	菊次　勉氏・相馬　博之氏・森田　周二氏・酒井　岳大氏（アシスタント Xiong Ger氏）				
参加者 （敬称略）	上野、内田、川原、黒澤、酒井、永尾、原田啓、宮田、本山、兼松、松崎、松島、安生地、池田、井村、入江、浦川、岡田、小川、菊次、相馬、高月、永田、中村、納屋、橋本、原田雄、福田、松田、森田、山田、三ツ溝				
テーマ					
内　容	（進行）三ツ溝 18:15　入室開始・出席確認〔浦川氏〕 18:40～　前座⑥キクさんのいらん世話シリーズ〔菊次氏〕サッカーの戦術と戦略（長期的な計画） ・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はパスとドリブルしかないので、一人でもできる。守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもサボったらダメ。したがって、守備を見たら先が読める。 ・守備　①チェイシング（まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す）　②トランジション（攻守の切り替え）　③ディレイ（相手の攻撃を遅らせる）　④バランス（数的優位をつくる）　⑤チャレンジ＆カバー（チャレンジした仲間をみんなでカバーしサポートする） ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう！ 19:00～　講座17「フィジカル④　Endurance④」〔相馬氏〕 ・ベースゾーンのトレーニング（①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。　①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。） ・エンデュラスゾーンのトレーニング（①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk＆Run　①・②を2分×5本＝10本　リカバリー4分） ・体幹トレーニング（一日30分間を習慣に）　※やり方はネットにも出ています。 19:32～19:45　休憩 19:45～20:25　講座18「メンタル③　平常心であり続ける」〔森田氏〕 ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために　⑴試合前日までにできること（事前準備）　①競技規則の確認　②試合終了まで走れる体力維持　③チーム事情など、状況の把握（トーナメントorリーグ？何回戦？第何節？今の順位は？　この試合の位置づけは？等々）　⑵試合当日できること　①関係者への挨拶　②審判団とのコミュニケーション　③チームのウォーミングアップの状況把握　④自身の習慣 ・日常でできること　①備える（満足できる準備を）　②自身の最低レベルを保つ（これだけはやる）　③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの　①一点を見つめる　②混んでいる中で一点を見つめる　③動きながら一点を見つめる　　トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング（自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか？） 20:30～21:25　講座19「語学③　English in Football」〔酒井氏・Xiong Ger氏〕 ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で　・試合前の打ち合わせを英語で ※　競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25　所感〔強化〕内田氏：ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶〔原田副センター長〕今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※　次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。				
所感	今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュ力も高めていきましょう。				

文責	三ツ溝　勝之	2021/5/23