

The sky's the limit.

～フィットネス研修会を実施しました～

6月2日(日)に岩見沢市にて、北海道サッカー協会審判委員会岡田フィットネスコーチをお招きし、地区所属審判員向けにフィットネス研修会を実施いたしました。

当日は、第1部として各審判員の現状のコンディションを把握する目的で2級審判員基準のフィットネステストを実施。その後、第2部としてフィジカルについての講義を実施しました。「パフォーマンスに必要なことは？」「Referee physicalとは？」を再度考え直すきっかけになったと思います。

審判委員会では、今後も引き続き岡田コーチのもと、フィジカルの向上に繋がるプログラムを実施してまいります。

～岡田フィットネスコーチより～

今回のSessionでは「知る」をテーマに行いました。

前半部分のフィットネステストでは、スプリントやインターバルでストロングポイントとウィークポイントを明確にする事で『自身を知る』アプローチを行い、後半部分では、無数にあるレフェリーの資質のなかで、Physical/fitnessに着目したグループワークをする事で『レフェリーフィジカルを知る』座学を行いました。

フィジカルやフィットネスがなぜ重要なのか。なぜアプローチしなければならないのかを少ない時間ではありましたが、整理できたと感じております。

最後になりますが、研修会にお誘いいただきました川合審判長はじめ、空知地区審判委員会に感謝申し上げます。



- 2024 Referee Development Partner -



にしみこども
クリニック



株式会社
北海道パートナーズとがち



ノースアグリナカムラ株式会社

行政書士 木下栄一事務所



- 腰痛なら -
整体院さつき
☎ 050-5527-6533



すずあかね

LAGOM Inc.



武部建設株式会社