

1. 所属連盟・名前： 中体連 山本 貴彦
2. 大会・研修会名： 第42回 全国中学校バスケットボール大会
3. 日程および会場： レクチャー 8/21 17:00 ラフレさいたま
大会 8/22 予選リーグ 8/23 決勝トーナメント
8/24 準決勝・決勝 さいたま市記念体育館 他
4. 講師： 中山 泰夫 氏（日本協会） 吉田 正治 氏（日本協会）
福岡 敏徳 氏（日本中体連）
5. 研修会のテーマ： 審判として何が必要か？（中山氏）
メンタルトレーニングについて（吉田氏）
モチベーション・目標について（福岡氏）

6. 内容（講義・討論・実技など項目別に、できるだけ詳細に）

講義 中山氏 ～審判として何が必要か？～

四原則（ボクシングイン・オールウェイズムービング・ペネトレイト・スペースウォッチング）があるが、一生懸命にただ動くだけではなく、常にプレイヤーの位置関係を意識しなくてはならない。

例）リードフェリー ただ待ちうけるだけではだめ

ライン際のプレイ プレイがどのように行われているのか。近づいてくるときには下がって距離をとらなければならない。

自分の判定だけでなく、24秒計、ベンチにも気を配る必要がある。

ゲームの最初から最後まで自分の基準を示さなければならない。

自分の課題に対して挑戦し、精一杯に自分を表す。

講義 吉田氏 ～メンタルトレーニングについて～

コントロールできるものとコントロールできないものがある。

例）自分の感情は、コントロールできるが他人の感情をコントロールすることはできない。

コントロールできないものにエネルギーを使うのではない。自分を律する（セルフコントロール）ことができたゲームは、円滑に進めることができる。

「Will Must Can」（したい、しなければならない、できる）の気持ちが備わったときにモチベーションがあがる。

中学校のコーチや選手は素直である。しかし、それに甘んじてはいけない。

レフェリーは、常に謙虚であること。

講義 福岡氏

自分を向上させるためには、モチベーションを保ち続けることが大切。
そのために目標設定をすることが助けになる。

目標と目的の違い。目標は、目的を達成するための手段である。目的に自分以外の利益を加える。

バスケットの審判は全体の流れをきちんと読むとともに、良い悪いをきちんと判定していかなければならない。 Feel the game に甘えていけない。

実技 常葉学園（静岡） - 山の下（新潟）

主審 小坂井 郁子氏（神奈川） 副審 山本 主任 森元 隆之氏（東京）

- ・リードにいるときに、右に動くかどうか迷いがあった。
T・Oに「迷うなら、動いたほうがよい」という話をして1対1を最後まで見ることができた。
- ・リードにいるときに、ボールに意識がいきすぎている。
- ・トレイルでは、3のエリアにボールがあるならば、もっと動いて見に行けばよい。
ただし、相手レフェリーの場所を見ながら。

7. 所感（刺激を受けたこと・滋賀県の審判に伝えたいことなど）

他県で開催される全中に初めて参加させてもらい、全国のレフェリーと交流を深めることができ、今後の審判活動に対するモチベーションを高めることができた。

レベルの高いゲームを見て、その後のカンファレンスに参加することができたのもよい経験になった。よい位置を占めること、プレーを予測することの重要性を改めて、たくさんのレフェリーから学ぶことができた。

審判会議で、スリーパーソンを経験したことがある公認審判がたくさんおられたことに驚いた。