

1. 所属連盟・名前：           クラブ連盟          ・          藤本 真佑里
2. 大会・研修会名：           全国 YOC2015（ YOUNG OFFICIALS' CAMP 2015 ）
3. 日程および会場：           2015年8月14日（金）～ 8月16日（日）            
          埼玉県立スポーツ総合センター、上尾運動公園体育館
4. 講 師： 吉田 利治、須黒 祥子、関口 知之、前田 喜庸、小澤 勤、高城 邦弘、  
 緒方 崇、吉田 正治、山崎 人志、加藤 誉樹、平原 勇次、  
 北島 寛臣、増渕 泰久、大野 健男、安西 郷史、堀内 純、平野彰夫、  
 Carl Jungebrand、野田 拓司
5. 研修会のテーマ：           若手審判の育成

6. 内容（講義・討論・実技など項目別に、できるだけ詳細に）

8/14 〈 実技 I 〉

「よりよいプレゼンテーションの基本

体幹を作るトレーニング・アジリティトレーニング」

野田 拓司 氏（都立駒場高校トレーナー）

体幹を意識したトレーニングを3時間程行った。ゲームを判定するにあたり、体幹が安定していないと一瞬のプレーに遅れが生じ、正しく判定できない時がある。体幹を鍛えることにより、体のブレがなくなり良い姿勢で判定出来る。

（トレーニング内容）

片足立ち、ヒップリフト、スキップ、バックラン、クロスステップ、等のダイナミックストレッチ

- ・ 50～60%ランニング（5分）
- ・ 70～80%ランニング→ジョギング→70～80%ランニング→ジョギング→70～80%ランニング～ジョギング（各2分ずつ）、
- ・ 100mダッシュ（4本）、70mダッシュ（4本）、50mダッシュ（4本）、
- ・ 28mダッシュ（エンドライン～エンドライン）→壁タッチ（3往復×3）
- ・ 横向き（トレイルの動き意識）から28mダッシュ（上記と同じ）（3往復×3）

スクワット（10回×2）、腕立て伏せ（10回×2）、

腕立て伏せの状態ですつキープする体幹トレーニング（30秒×3）

側臥位ですつキープ（左右30秒ずつ×2）

四つん這いの状態から右手、左足を伸ばしキープ（反対も30秒ずつ×2）

ランニングトレーニングでは、体幹を意識し前傾姿勢にならないようにする。

また、100%の力で走ってどの位で心拍数がある程度戻るかを知っておく。

（この時の休憩は約1分、タイムアウトと同じ時間でプレイヤーのしんどさの理解も含まれている。）

8/14 [ 講義 I ] Mr,Carl Jungebrand (FIBA Head of refereeing)

夢に向かって努力するのは自分しかない。チャンスが無い時もある。

(上手くいった時は自分、いかなかった時は他人の所為にしがちである) そういう時は自分自身を見つめること。審判とは自分自身の生活に影響するものである。

今必要なのは、自分の鏡を見て、しっかりと目標を言える審判である。

Physical appearance : 見た目  
abilities : 身体能力  
demands : 負荷をかける  
training : 身体トレーニング この4点は大切である。

SPEED(sprints) : 速さ、ENDURANCE : 耐久性、

STRENGTH : 回復能力、FLEXIBILITY : 柔軟性 この4点も大切である。

↳FITNESS TESTを行うと、30~40代、40~50代、20代~の順でマッチしている  
(回復率が30~40~50代が一番良い。=20~30代よりもすごいと感じる。)

\* REFEREE'S PHYSICAL TRAINING MANUAL をダウンロードしてください。

判定を下すことも大事だが、全てをコントロールすることの方が大切である。

これは信頼関係によってできるものである。→どうやって勝ち取るか。

Be in charge with a service attitude(humble with integrity)

常に謙虚で、サービスを与える立場であれ。

REFEREE は2人(3人)居るが、Official team は1つである。

Obvious Play (OB) : 必ず判定できるプレー。明らかなもの。

Primary Coverage (PC) : まず自分が責任をもって見るべきエリア。

Secondary Coverage (SC) : PCを完全に見ることが出来ているなら  
次に見るべきエリア。

Expand Coverage (EC) : 2つのプレーが起こった時に1つのプレーと  
もう1つのプレーへと広げていくこと。

Giving Help : 自分のエリアが完全にOKな状態で、相手を助けること。

Open angle : スペースを見る。

Closed angle : ストレートライン、ブラインド。

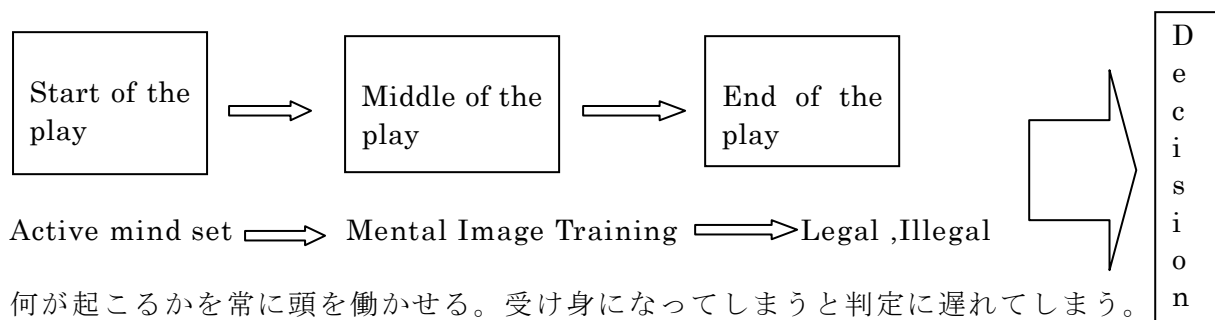
Cross Step : プレーと反対方向に動く。

大きいコンタクトが起こった時、何が起こった、見た、ではなく、

それがどのように起こったのか分析し、判定すること。

また、相手のエリアを吹いて助けた、というのは、そのコンタクトに反応しているだけで助けてはいない。

Collecting Information & Analysing ! No snap shots!



### Priority : Primary coverage on Obvious plays

一番大切なのは自分のエリアを、目の前をしっかりと判定すること。  
最後をしっかりと見て、止まったところで判定する。

#### \* play との適切な距離を

→近付いて見ようとする。

近くに来ると全てが速く見えてしまうし、視野も狭くなる。  
視野が狭くなってしまうと、体を動かさなければならない。  
距離が離れば離れるほど遅く見え、色んなところが見える。

#### \* STATIONARY

→判定するにあたってぶれないでほしい。

自分が判定するプレーは予測して良いポジションで止まって判定。

“動くな”ではなく、そのポジションへ動く。

動いて、止まって、playを見て、判定する。(always moving の理解)

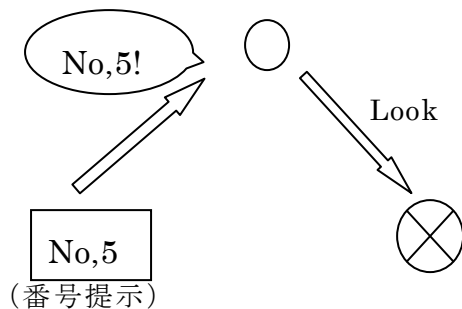
#### \* 45° のアングル

→全員を見るためには端に合わせて 45° の角度で見る。

この角度はボールと次のプレイヤーが見える。

大事なものは自分が見るべきプレーを見る、かつ向かってくるプレーを見る。

#### 視野を広くするトレーニング



#### ◎スローイン ボールを渡す前にすること

- ・場所を指し示す (一番近いところで行う)
- ・プレイヤーを呼んで決めた場所から始める
- ・“動かないでね”と指示する (ちゃんと示すことが次に繋がる)
- ・プレイヤーが来たら少し距離をとって STATIONARY (静止して見る)
- ・ボールを渡す前に笛をくわえる
- ・バウンドパスでボールを渡す
- ・カウントする (外側の手で (out side))

→どんなプレーが起こるかを予測、見る

1000回練習すれば身に付く

※ホイッスルを鳴らす場合は鳴らしてからでないと LIVEにならない。

#### \*言葉でコミュニケーションを取る

→ファウルした選手を手で示さない代わりに、言葉で話す。

笛をくわえたまま喋る…自信がないから

笛を鳴らす→黒6! (言葉にする)

→ツーショット!、白ボール!

恥ずかしがらないで練習する。

アウトオブバウンズ

トレイルでは左肩が常に前、  
リードでは右肩が常に前。腕がクロスしないように両手を使う。

どんなジェスチャーでも強く見せる。

ファウルコールでは、

- ・ T.O の前で一度軽く肩の力を抜く（肩の位置を同じ高さにする為）
- ・ 自分の前に窓があるように考えて、そこに肘を固定する
- ・ 番号を強く、速く出す（メリハリを付けることで本当に点灯するように見える）
- ・ 全部 1.2, (番号) 1.2, (種類) 1.2 (処置) のテンポで行う

またこの講義はアイデアでしかなく、実際に行うのは自分であるということをしかりと理解する。

8/15 [ 講義 II ] 平野 彰夫 氏 (JBA 規則グループ長)

「ルール・マニュアル」(DVD)

シリンダーの理解

リーガルガーディングポジションを占めているときの接触は  
トルソーで受けているならナイスディフェンス、  
占めていてもトルソー以外（腕、お尻、足など）であればブロッキングとなる。

- ・ コンタクトはどこで起こったのかを確認すること。

真上に飛ぶこともリーガルガーディングポジションを占めていることになる。

それはディフェンスが先に飛んでいるのか、真上にまたは後方へ飛んでいるのかを判断し、シリンダー外でのコンタクトがあるかを確認し判定する。

この時に位置が近すぎたり、動いて判定してしまうとディフェンスは真上に飛んでいるのに、接触の責任はディフェンスにあると間違えて判定しやすい。

先にリーガルガーディングポジションを動きながらディフェンスが占めていても、ディフェンスから近づくケースは **Illegal** である。

（特にショット、速攻の時の一対一など）

\*判定すべき人がしっかりと判定する。

判定したものをしっかりと説明できるか。= PA の大切さ。

判定には **Offensive foul**、**Defensive foul**、**Double foul**、**No call** の 4 つがある。

その 4 つの選択肢があるが、分からなくて **No call** は絶対してはいけない。

またこの講義では様々なケースのプレーを見て、**Legal, Illegal** の討論を行った。

動画を見ていれば明らかなものや、なかには何度見ても正しい判定ができないケースもあった。

審判はそれを瞬時に判断しなければならない。だから、PA やシリンダーの概念の理解、ベストポジションへ行くオールウェイズムービング、スペースウォッチング、適度な距離、これらが大切になってくるというのを改めて理解しました。

8/15 [ 講義 III ] 加藤 誉樹 氏 (YOC2010 参加、現国際審判)

「YOC から世界へ」

審判するにあたって、色々な人からの理解、周りからの支え、感謝を忘れてはいけない。  
また所属連盟、地方の活動があつてのものである。

レベルが上がれば上がるほど、小さなことで信頼を無くしてしまう。

→ABCの法則

A(当たり前のことを)

B(馬鹿にしないで)

C(ちゃんとする)

今日やろうと思つても出来るものではない。

日常生活から意識をすること。これが信頼を得る判定に繋がる。

\*毎回小さな具体的な目標を作る。

それを着々とこなしていくことで、少しずつ上達できる。

### 8/15 < 実技Ⅱ >

ふじみ野-豊島

[主] 藤本

[副] 三島 彩(東京)

[講師] 堀内 純

女性の試合を女性同士で納めるということがすごく良いことである。

考え方が悪いものを”見つけよう”としている。

そうではなく、正しいバスケットをさせてこのプレーはしてはいけない、という

教える笛もどのようにすれば表現できるかを考える。

また、どのような吹き方をすれば、理解してくれるのかを考え、試すこと。

コミュニケーションを取ろうとして声に出していても結局相手に伝わらなければ意味がない。大きい声で、動作で、相手に伝わるまで行うこと。

### 8/16 < 実技Ⅲ >

豊島-柏井

[主] 土門 亮太(山形)

[副] 藤本

[講師] 安西 郷史

1Qが終わった時にもう少し右への意識をもつことを指摘された。

→2Qからは少しリードの動きが修正出来ていた。常にそういう意識を持つこと。

緒方氏がプレイヤーは空いてるところ(この時はだいたい5、6エリア)に入ってくる、というチームへの指摘に気づいていなかった。

→そこに来るという予測をし、PAを確認しつつ、右へ移動し受ける準備をする。

豊島のカットに対して”体を当てろ”という指示があつた

本来バスケットとは接触を避けるスポーツである。(バスケットの概念の理解、怪我の予防)

意図のあるプレーは取り上げなければならない。また、プレイヤーのそのような気持ち、ベンチの意図などを感じれるようになること。

\*右に行くときの見に行き方

PAを「大丈夫か?本当に大丈夫か?」と確認しながら移動する。

これは自分のエリアを捨てたことにはならない。

逆にスッと移動してしまう時のほうがいざという時に対応できない。

→右に行くタイミングとは?

\*自分が見に行きたいときに行く。ただし、PAを確認しながら行くこと。

### 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)

3日間他府県の方と行動を共にし、オンザコート、オフザコートどちらでもすごく良い刺激を受けました。初日のトレーニングから始まり、疲労がある中でプレーする選手たちの辛さなどが改めて感じる事が出来、同時に審判も選手に負けないくらいトレーニ

ングしなくてはならないことを思いました。  
挑戦することも大切ではありますが、まずは当たり前のことを当たり前のようにすること、そして練習し体に覚えさせる、ということをこれから意識しようと思います。  
また今回の研修会で得たものを一つずつ、自分のなかでもう一度理解を深め、一試合、一試合大切にしていこうと思います。  
全国で活躍している同世代の審判員の皆さんに負けないようにこれからも精進してまいりますので、ご指導宜しくお願い致します。  
この度の研修会に参加させていただき、本当にありがとうございました。