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。



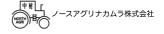


2024 Referee Development Partner –



にしみこども





行政書士 木下栄一事務所



腰痛なら -整体院さつき





