

ヤング オフィシャル キャンプ 2010

大澤 真也

日 時 : 平成22年8月13日(金)~15日(日)

講 師 : Costas Rigas ・関口 和之・吉田 正治・岩田 千奈美・片寄 達
吉田 利治・倉口 勉 ・平原 勇次・吉田 憲生・山崎 仁志
岩木 太郎・蒲 健一・安西 郷史・小澤 勤 ・須黒 祥子
平野 彰夫・野村 考一

参加者 : 吉田 健児郎(北海道)・高木 はるか(北海道)・今 正之(青森県)
大澤 真也(岩手県)・村越 千歳(秋田県)・児玉 美奈子(秋田県)
佐藤 朋哉(山形県)・青塚 智美(福島県)・根本 優(茨城県)
土屋 奈美子(茨城県)・篠 寄 麻衣子(茨城県)・折井 嘉代(千葉県)
安藤 俊明(千葉県)・松田 菜穂(神奈川県)・阿部 美乃里(埼玉県)
大纏 正士(埼玉県)・小林 裕美(埼玉県)・伊東 純希(東京都)
五内川 讓(東京都)・柴田 晃宗(東京都)・有賀 満優弥(東京都)
東條 輝正(東京都)・中野 嗣久(東京都)・加藤 誉樹(東京都)
小林 沙織(東京都)・村山 由貴(東京都)・藤原 美輝子(東京都)
福田 幸則(東京都)・瓜田 真司(東京都)・早川 貴章(新潟県)
長岡 紘一(富山県)・渡辺 耕己(石川県)・廣瀬 卓哉(岐阜県)
横井 泰人(静岡県)・上西 星太(奈良県)・木原 英之(兵庫県)
鬼塚 誠太郎(大阪府)・志村 伊織(大阪府)・中野 高晶(滋賀県)
内野 翔太(和歌山県)・板井 優哉(鳥取県)・安原 亜璃佐(広島県)
池田 隼人(愛媛県)・戸田 尚吾(高知県)・仲地 祥吾(香川県)
野田 宏樹(熊本県)・渡辺 亜耶子(熊本県)・辻尾 祐介(長崎県)
小園 洋也(大分県)・永留 佑一(福岡県)

会 場 : 上尾プラザ22
埼玉県立スポーツ研修センター
上尾運動公園体育館

日 程(時程)

8月13日(金)

12:30~13:00

受講生受付

[上尾プラザ22]

13:00~13:15

開講式

1. 部会挨拶と講師紹介
2. 諸連絡

関口 智之副部長
総務委員会

13:15~14:15 < 講義 >
「アスリートと食事について」
講師：河谷彰子氏（株式会社レオックジャパン / 横浜 FC 栄養管理士）

14:15~15:35 < 映画 >
映画上映「REFEREE」 提供：UPLINK CO.

16:00~1600 < 講義 >
「英会話の重要性」
講師：梶川三枝氏（SPORTS FOR SMILE、元デトロイトピストンズ）

16:30~16:35 諸連絡

16:35~17:05 移動

17:05~17:20 講堂集合、チェックイン（利用説明）[埼玉県立スポーツ研修センター]

17:20~18:50 各部屋に移動・入浴・夕食

19:00~20:30 < 講義 >
「ファンダメンタル（2パーソンシステム）・よい審判員になるためには」
講師：Mr. Costas Rigas (FIBA)

20:30~21:00 班別ミーティング
自己紹介、班長決め、課題

21:00~22:30 入浴・就寝準備

23:00 消灯

8月14日（土）

6:30 起床

6:30~7:00 洗面・部屋掃除等

7:00~8:00 朝食

8:30~9:00 移動・実技準備

9:30~17:00 < 実技 > [上尾運動公園体育館]
高校生男女のモデルゲームを使い実技講習（10分×2を1本）

17:00~18:40 移動・入浴・夕食

18:40~19:00 < 講義 > [埼玉県立スポーツ研修センター]
「ルールについて」
講師：平野彰夫氏（規則委員会）

19:00~19:20 < 講義 >
「国際大会に参加して」
講師：貝塚宗義氏（元全日本ナショナルチーム マネージャー）

19:20~20:50 < 講義 >
「世界のトップレベルで求められているレフェリングとは」
講師：Mr. Costas Rigas (FIBA)

20:50~21:00 閉講式

1. 部長挨拶	吉田 利治部長代理
2. 講師代表講評	関口 和之副部長
3. 諸連絡	総務委員会

22:00~22:30 就寝準備

23:00 消灯

8月15日(日)

6:30 起床
6:30~7:00 洗面・部屋清掃・片付け(各自荷物整理)
7:00~8:00 朝食・準備
8:00~ 部屋点検
8:30~9:00 移動・実技準備
9:30~ <実技> [上尾運動公園体育館]
高校生男女のモデルゲームを使い実技講習(10分×2を1本)
(各自帰りの交通機関に合わせて随時解散)

講義 「アスリートと食事について」 講師: 河谷 彰子 氏

講義 ではトップアスリートがどのような食事を取り、コンディションを整えているかについての内容であった。

私の偏見ではあるが、トップアスリートはプロテインや何らかのサプリメントを飲んで、パフォーマンスの維持・向上を図っているものであると思っていた。しかし、実際にはサプリメントなどを使用した栄養摂取をしているわけではない。パフォーマンス(筋肉を落とさないように)と比較しながら、食事をとっている。

まず、三食の食事には炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルがそろってないといけない。ご飯、おかず、野菜で考えるとイメージしやすい。これにプラス をするとしたら、乳製品である。

試合までの食事の取り方についても話がされた。試合前日はエネルギーの素となる炭水化物を多めに摂取する。試合前(3~4時間前)も同様に炭水化物を多めに摂取し、エネルギーの補給をする。また消化にいいものを食べることである。それは油を抑えた炭水化物豊富なものである。よって、揚げ物は控えたほうがいい。試合の前の食事では重要なことは、「お腹が空きすぎない、痛くない、動きやすいこと」である。

朝のゲームであれば、朝食を食べられなければ試合の時に動けなく、本来のパフォーマンスがでないだろう。また朝食をしっかりと食べることは試合の日に関わらず重要なことであり、日々の朝食を増やしていくことで、身体をつくっていくことができるだろう。プロアスリートの合宿中のタイムスケジュールを見せてもらったが、朝食を食べられるように朝食前に体操やジョギングを行い、練習に備えている。

コンビニ・外食の上手な利用方法であるが、お腹が空いた場合は炭水化物を補給すること。例を挙げるとおにぎりである。バナナなども栄養補給の手段として有効である。しかし、カツサンドなどの油ものはエネルギー表示を確認するべきである。菓子パンなどは炭水化物以外のもので、無駄なカロリーがあるからである。

最後にプロ意識「こだわり」についてである。例えば、特定の食材を多く取るのをこだわりとして持っている人もいると思う。「こだわり」には根拠があるため、ほかの人が行っている「こだわり」を試してみる。試してみて、自分に合った方法を見つけた結果、「こだわり」となる。

講義 「英会話の重要性」 講師: 梶川 三枝 氏

この講義では梶川氏の略歴を話しながら、英語を学び方についてなどについての内容であった。

このレポートでは英語の学ぶ方について報告する。

英語を聴く環境、使う環境をつくるのが大事である。英語に慣れることが重要で、環境をつくることに加え、単語や構文などの基本形を覚えること。基本形は覚えた上で、ニュースや映画などで使用されている実践のものを学習していくと良い。また映画のセリフや英文のルールを頭に入れて自分のものになってから、また聞いてみるのも効果的である。日本語で表現できるものをちょっと英語で表現してみる。書いてみたり、話してみたり、毎日続けることが大事である。あとは英語を話す相手がいることが重要である。

最後に梶川氏の成功の秘訣の話がされた。それはチャンスをつくる必要がある。例えば、質問をすることで聞きたいことを聞くなど、何かを知りえるチャンスを質問という形でつくる必要がある。また、志を高く持ち、それなりの努力をすることが挙げられた。

講義 「ファンダメンタル(2パーソンシステム)・よい審判員になるためには」

講師：Costas Rigas 氏

バスケットボールのレフリーの特徴はいろいろな現象が起こり、すぐ次のシチュエーションになっているため、リアルタイム、即座の判定をすることである。その判定を正しく行うには、正しいポジションで正しいタイミングでなくてはならないのである。そのためにメカニクを理解して正しい位置取りをすることが必要となる。

審判員としての立場は中立であること。外部からの情報を気にしないことが大事である。また審判員は正直であること、努力をすることが必要であり、これらはいいレフリーとなる条件の一つでもある。

審判は時として強く対応しなければならないことがある。礼儀正しいだけではコート上で通じることがすべてではない。強い口調で対応することは決意の表れであり、高いレベルのゲームの中で、自分自身を支えるものとなる。そのような対応もできるようにしつつ、乱闘時にはその場を治めることが求められる。審判は冷静でなければならないのである。

審判としてやってはいけないことは、不公平なアドバンテージを与えてはいけないこと。中立の立場である審判はニュートラルな存在であることが必要である。また、審判はゲームには関わることが、ゲームを妨害してはいけない。ゲームの中でレフリーの存在が気付かない、記憶に残らないことはとてもいいことである。

上級審判として求められることは、メンタルとフィジカルである。ここでのメンタルというのは、「このチームはどのようなことをするか」などゲームに入る前に考え、心の準備をすることである。さらに上級審判に必要なことは、コートに立つにふさわしい服装・ふるまい。自分が見たもので、自分自身の判定に自信・勇気を持つこと。正直であること。プレイヤーとの信頼関係を持つことができるように常に一貫性があること。ルールの裏にある意図を読み取る知識。日々の生活などの知性。これらのことが必要となる。

講義 「ルールについて」 講師：平野 章夫 氏

初日にグループ課題が出題された。その内容が、グループごとでルールに関する問題を出題すること。その問題の答え合わせを出題グループと平野氏の解説を加えながら行われた。

ここでの重要なことはルールブックの文章に書かれていることだけではなく、文章の裏に書かれていることを読み取ることである。どうしてこのようなルールができたのか、などのことまで考えること。そのためには、わからない時にルールブックを開いてわからない所だけを確認するのではなく、熟読することが必要である。

講義 「国際大会に参加して」 講師：貝塚 宗義 氏

貝塚氏は全日本ナショナルチームのマネージャーを務めた経験があり、その経験を踏まえた上で海外の現状と日本も課題について講義をしてくれた。

外国人と日本人では、体格の部分で大きく違いが表れている。2006年の世界選手権時の日本チームの平均身長が194cm、最大身長は竹内兄弟の205cmであった。優勝したスペインでは平均身長200cm、最大身長はパウ・ガソルの215cm。このように違いが表れるが、その分日本はスピードで勝負をしたい。しかし、国際ゲームではトラベリングを吹かれてしまい、ターンオーバーとなってしまう。大会が進んでいけば、慣れて吹かれることは少なくなるが、慣れる前の大事な予選では大きな損となる。

審判として行っていかなきゃいけないことは、小さいカテゴリーの時から基本となるところを指導するように吹いていくことである。小さいカテゴリーからヴァイオレーションなどを指導の意を込めて取り上げていくことで、国際ゲームでも対応できるようにすることが大事である。

講義 「世界のトップレベルで求められているレフェリングとは」 講師：Costas Rigas 氏

バスケットボールの審判をする上で一番大切なのはルールである。コート上いかなるところでも判定する権限がある。それはルール上問題のないことである。その判定を正しく行うためにメカニクがある。メカニクは審判が必要な動きを示したものであり、その目的は審判員として一貫した動きができること。どのような人と組んでも審判が行えることである。

判定に関しては一貫性が求められる。ゲームの始めから終わりまで一貫した判定することである。トラベリングについては正しい判定を行うことが国際的にも問題となっている。吹かないことで、そのプレイがディフェンスファウルへとつながるケースもある。その場合、一方のチームにとって大きなディスアドバンテージになってしまうのである。

オフェンスファウルでダブルホイッスルとなったケースについては、ファウルのシグナルで相手審判が見えるまで止まることが大事である。相手は違うプレイヤーを指し示すかもしれないので、アイコンタクトをとる必要がある。原則はプレイを受ける側、プレイから近いほうが判定すること。

上記のようにケースの話もあった。審判はメカニクをもとにプレイを判定しに動くが、走る目的を考えることが必要である。ただ位置を変えるだけではなく、「なぜそこに動くのか」を考えることである。また、主審・副審について、この両者の権限は同じであり、一つのチームとして審判することが大事である。

実技 試合：都駒場 新座総合

主任：小澤 勤 氏

審判：主審 渡辺 亜耶子（熊本）

副審 大澤 真也（岩手）

動きに関しては、3から5へのドライブに対してリードで受けるときに体の向きだけしか変えていなくて、ブラインドをつくっている。リング側に動いて、スペースを捉えることが必要である。

判定に関しては、始めのスペースは取られてはいるが、ファーストコンタクトで鳴らさずにプレイをさせてしまっていた。始めに切るべきであり、シリンドーを超えて接触を起こしているケースがあった。

二人の協力に関しては、相手レフリーの位置を考えること。スローインでオールコートにプレイヤーがいる際に、二人が一直線に並んでしまうことがあり、二人から遠いスポットができてしまい、対応できないスペースを形成していた。

そのほかの部分ではT・Oコールをゆっくり、はっきり行うこと。ベンチ、ギャラリーなどにし

っかり伝えるためにも T・O コールを丁寧に行うことが大事である。また、ファウルを取り上げてからすぐにコールしに行かないで、吹き上げた後はそのスペース（その場）にいることが必要である。

実技 試合：松山 早大本庄

主任：Costas Rigas 氏、安西 郷史 氏

審判：主審 渡辺 亜耶子（熊本）

副審 大澤 真也（岩手）

動きに関しては、トレイル時に 1, 2 のエリアからの右ドライブに対して機械的にすぐ下がってしまっている。リードの責任の縦のスペースになる前にプレイを確認する必要があるため、コートの内側にペネトレイトをして、確認をしてから下がる必要がある。

判定に関しては、ディフェンスがボールを持ったオフェンスに対して手をつけて押す、悪い手の使い方を鳴らせていなかった。相手に触れ続けること、相手のシリンダーを侵すことが悪いことを指導する意味でも鳴らすことが大事である。

また判定の一貫性について、ゲームの始めだからといって影響がないものまで鳴らしていた。始めに厳しく取り上げることが一貫性・基準作りではない。A・B チーム共に 1 ゲーム通して公平に取り上げること一貫性になる。審判だけが気にしているものを鳴らさないようにすることが必要である。

感想

YOC での三日間の研修を経て、審判は公平な立場であり、一貫した判定が求められることを非常に強く感じた。講義の内容と実技でのミーティング内容が重なり、印象強く私の中に残っている。ある特定のプレイに関して鳴らすことができず、影響がないものに対してファウルを取り上げることもあり、一貫性のある判定には程遠いものであった。自分の判定基準が上げることが課題となる。またスペースを捉えるためのペネトレイトや細かい動き方、どの位置からプレイを確認するか、どのような視野の当て方をすればいいかなど、細部にわたるところまで学ぶことができた。さらにプレカンファレンスでは、それぞれが頑張ることの確認で終わらないよう、二人で協力するのはどのような場面か、について話し合うことを学んだ。

Costas Rigas 氏の講義内容で、レフリーをするのに体格の問題はないという話がなされた。体格が小さいからといって失っているものはひとつもないのである。しかし、小さいからといって甘んじてはいけないと思う。私自身、体格は小さく、判定・ふるまいに対しても弱々しく見えている。小さいながらも、プレゼンテーションなどを強く、はっきり行うことが私にとって非常に重要だと感じた。

この研修を通じて、同世代の方々のレフリーを見て、判定力やプレゼンテーションの工夫、さらに審判というものに対する熱意が非常に感じられ、私にとって刺激になった。このレポートが講師の方々の想いに沿っていない部分もあるかもしれないが、さまざまな講義は私にとって非常に学ぶことが多かった。実技を含め、その学んできたことをこれからの審判活動に活かすことが大切である。上級審判になるという目標を持ち、努力して行きたいと思う。

YOC 参加にあたり、関係して下さった日本協会、また県協会の方々など深く感謝し、参加報告とさせていただきます。ありがとうございました。