

Young Officials' Camp 2013

参加報告書

帯広地区バスケットボール協会
島倉 佳徳

1 期日

平成 25 年 8 月 9 日 (金) ~ 11 日 (日)

2 会場

埼玉県立スポーツ研修センター
埼玉県上尾運動公園体育館

3 参加者

25 歳以下の日本公認審判員
男性 23 名 女性 17 名 計 40 名

4 日程

8月9日(金)

12:30 受講者受付
13:00 開講式
13:30 実技 I 「ランニングフォーム等」
17:30 夕食
18:50 講義 I 「海外に目を向けたときにわかること」
19:50 講義 II 「ルールについて」
21:00 班別ミーティング
21:30 入浴・就寝準備
23:00 消灯

8月10日(土)

06:30 起床・洗面・部屋掃除等
07:00 朝食
09:00 実技 II 「高校生男女モデルゲーム」
17:30 夕食
18:50 講義 II 「審判とは? (自分を変えるために)」
20:30 閉講式
21:00 班別ミーティング
21:30 入浴・就寝準備
23:00 消灯

8月11日(日)

06:30 起床・洗面・部屋掃除等
07:00 朝食
09:00 実技 III 「高校生男女モデルゲーム」
(各自帰りの交通機関にあわせて随時解散)

5 講義参加報告

◇講義 I 「海外に目を向けたときにわかること」

講師 橋本 信雄 氏
須黒 祥子 氏

コミッショナーとして参加した橋本氏と審判員として参加した須黒氏のお二人が、実際にオリンピックの舞台を経験して感じたことをお話してくれた。講義はオリンピック期間の日常や会場、試合風景等の写真を用いて、お二人の対談形式で進められた。

○日常生活

時差や食生活といった環境の違いは想像よりも大きいものである。今回はヨーロッパが舞台だったので、特に食事面の違いは大きかった。須黒氏は日本でインスタントの食品を必ず買っていくようにしているとのこと。それがあつかないかでは精神面に与える影響が大きい、安心できることがとても重要である。

国際試合、特にオリンピックの舞台なので、日常生活は現場でベストパフォーマンスを出し切ることに全てを注がなければならない。そのためには自分を理解し、どんな小さなことでも実践することが求められる。

○海外と日本との違い

・背の高さ、腕の長さ、フィジカルの強さ

海外は日本に比べて、とにかく大きくて強いプレイヤーだらけである。

・トラベリング

海外の選手はストップがとてもしっかりしており、トラベリングが少ない。特にボールミートがしっかりしており、一歩目があいまいということがほとんどない。

・影響の小さいファウルを取り上げた際の反応

日本→やられた方のプレイヤーのみが怒る

海外→両方のプレイヤーが怒る

・オフenseファウル

オフenseでのイリーガルスクリーンは少ないが、オフenseプレイヤーの手のファウルは多い（ドライブの際の巻き込み、ポストでの悪い手の使い方）。

オフenseの悪い手の使い方は、選手に与えるフラストレーションが大きく、争いに繋がりやすい。

・3秒オーバータイム

オリンピック全試合通してもほとんどなく、プレイヤーやベンチからのアピールもない。逆に取上げて観客からブーイングという場面があった。

・コーチ、ベンチ、プレイヤーのふるまい

世界中が注目しているだけあり、コーチのマナーはよく、チームに必要なことを質問してくる。そのようなコーチにはしっかりと応じることが大切である。

しかし、毅然とした対応が必要な場面ももちろんある。ルールブックに則り、テクニカルファウルを宣することも必要である。

・プレイをする姿勢

海外のプレイヤーはゴールを目指す姿勢がとても強い。これは日本のプレイヤーとの大きな差である。

○日本の審判員に求められること

観客を含めて、全体が納得できる笛を吹くこと。日本人の審判員は白黒をつけてしまうことが多く、そしてそれが間違っているということも多々見られる。ヨーロッパやアメリカでは、先に仕掛けた方ももちろん悪いが、やり返した方も同様に悪いということでダブルファウルとする見方が多い。また、それが全体に納得されることもしばしばである。

日本の審判員にはダブルファウルの存在を頭の中に是非とも入れておいてもらいたい。日本の審判員が自国のバスケットボールを強くするという意識をもってもらいたい。

○国際試合を通して感じたこと

プレイヤーが一番という意識が強くなった。プレイヤーがどのように感じているかを把握し、上

手くゲームを進めるにはどのようにすればよいかを常に考えるようになった。

○向上するために

・自分の現状を維持しながら、ステップアップをすることが重要である。

・海外との関わりは絶対に避けられないので、語学の勉強を怠らない。聞くだけではなく、積極的に口に出してコミュニケーションを取ることが重要。

・チャンスが来たときに生かせる準備をしておくこと。そのためにフィジカル、メンタル、語学力、人間性を磨く必要がある。

◇講義II「ルールについて」

講師 平野 彰夫 氏

“Straight-Line”、“Cylinder(Verticallity)”の2点について、DVDによる実際のプレイをルールに照らし合わせながら見ていった。

○Straight-Line

Straight-Lineとは審判、オフenseプレイヤー、ディフェンスプレイヤーが一直線上に位置することである。この状態では両プレイヤーのスペースを捉えることができず（ブラインド）、正しい判定ができない。オールウェイズムービングをしてスペースをとらえることにより、正しい判定が可能となる。

DVDではトップリーグや国際試合の審判でも **Straight-Line** で判定をすることがあり、ミスジャッジとなっていたケースもあった。

○Cylinder(Verticallity)

・シリンダーの範囲と真上の空間の権利、及び、正当な防御の位置（リーガルガーディングポジション）

ファウルの判定は「第33条 からだの触れ合い」に則って行わなければならない。特にシリンダーの範囲、真上の空間の権利、リーガルガーディングポジションについて理解・認識する必要がある。

・「防御側プレイヤーが相手チームのプレイヤー

に向かいあい、両足を普通に広げて床に付けた時、その防御側プレイヤーは最初の正当な防御の位置を占めたことになる」

→リーガルガーディングポジションに位置した時に、防御側プレイヤーは初めてシリンダーの権利を得ることができる。従って、リーガルガーディングポジションに位置していない防御側プレイヤーが起こした触れ合いは全て防御側プレイヤーに責任がある（必ずしもファウルではない、あくまで責任の所在である）。

・「防御側プレイヤーが相手と平行に（横に）あるいは後方に動くときに、片足または両足が瞬間的に床から離れることは通常の動きであり、引き続き防御の位置を占めていることになる」

→平行に（横に）あるいは後方に動くときは、シリンダーの権利を持ち続ける。逆を言えば、それ以外の動きをしたときはシリンダーの権利は消失する。

試合のレベルが高くなればなるほど、プレイヤーの動きや身体が大きくなり、シリンダーの範囲と真上の空間の権利が見極めにくくなっていく。判定をするためには正しいスペースを捉える事が絶対に必要となり、その為に動きの四原則を絶えず行うことが重要である。

◇ 講義Ⅲ「審判とは？（自分を変えるために）」

講師 宇田川 貴生 氏

・一事が万事、日常にすべてが集約される

審判力を向上させるためには日常が大切である。日常生活での行動・決断する意思決定と審判として試合を感じ、判断し、決断する意思決定には共通性がある、だからこそ日常をどう過ごすかが大切である。仕事やプライベートなど非常に多くの場面で我々は意思決定・判断をしている、それをしっかりと意識することで、審判での意思決定にも生かすことができる。意思決定以外にも“気づき”や“感じる”といったことも日常生活と審判活動の共通点である。まさに「一事が万事、日常にすべてが集約される」である。

・審判の原点とは？

審判の仕事とは？

→判定・決断をすること

何を？

→ファウル、ヴァイオレイション

根拠は？

→ルールブック

どうやって示す？

→笛

何を示す？

→ファウルかファウルでないか、ヴァイオレイションかヴァイオレイションでないか

原点として審判の仕事は

→「ルールブックに基づいて、二者択一の判断を笛で示すこと」である。

・ファウルの例

ファウルが成立する3条件として“触れ合いの事実”、“責任”、“影響”がある。前者2つは二者択一のものであり、どちらもメカニックとの関連性が重要となる。

“影響”は二者択一であるが白黒、及びグレーがある。グレーを判定するためには“影響”というものを理解する必要がある。

影響にはプレイにおける影響と試合における影響の2種類がある。プレイにおける影響とはアドバンテージとディスアドバンテージのことである。

試合における影響とは例えばファウルゲームである。序盤や中盤で軽い接触をファウルと判定するとプレイヤーのフラストレーションとなることがあるが、得点が接近しているゲーム終盤の軽い接触をファウルと判定しても何も違和感はない。それは、ファウルゲームでのファウルを取り上げないことが、試合全体に影響があるからである。

もうひとつの例としてオートマチカルなファウルがある。よく話題となるプレイヤーの悪い手の使い方は、オートマチカルにファウルとして取り上げるべきである（具体的には両手を使う、手を伸ばして相手に触れる、肘を前に突き出すなど）。プレイヤーの悪い手の使い方をプレイへの

影響が小さいからといって、ファウルとして取り上げなかった場合、後に大きな現象につながるものが大いに考えられる。それはつまり、試合へ大きな影響を与えてしまうこととなってしまう。従って、プレイヤーの悪い手の使い方はオートマチカルに取り上げることが望ましい。

○まとめ（審判として必要な要素）

・判定基準

“ルールを理解” → “メカニックの理解” → “正しい判定基準” → “Feel The Game, Game Control” → “よりよい判定基準”というステップがある。

正しい判定基準を身につけることで、“裁判官”となり、その後、よりよい判定基準を身につけることで“コンダクター”となっていく。

まずは“裁判官”になることが必要である。なぜならば“裁判官”になれるからこそ次になぜ吹かなければならないかが理解できるからである。正しい判定基準を身につけて“裁判官”になることを第一に頑張ってもらいたい。

・人間性の向上

コミュニケーション能力、決断力、オープンマインド、客観性が求められる。そしてこれらは日常生活で養われるものである。

コーチ・観客に信頼してもらうため、自分が成長するために日常生活を大切にしておさなければならぬ。

・失敗を恐れない

失敗を恐れないで行動しなければならない。誰しもが失敗をすることで成長をするのだから、恐れて行動しないことは絶対にしてはならない。

失敗してそこからどれだけのことを学べるかが重要である。今までより多く、たくさんの失敗をしてもらいたい。

田中 悠里 氏

実技 I はランニングフォームについての講習であり、「体に負担のかかりにくいランニングフォーム」、「苦しい時にいかに体をらくにするか」の2点をテーマとしていた。

ランニングの本質は脚力に頼ることではなく、“体重をのせる”、“反力を利用”、“地面をとらえる”、“体幹をつかう”ことにある。本講習では特に“体幹をつかう”ことに焦点が当てられた。

人間の体は大きく体幹と体枝の2つに分けられ、体幹の方がより大きな筋肉であり、多くのエネルギーを生み出すことが可能である。従って、体幹で生み出したエネルギーを末端の体枝まで上手く伝えることが、効率のよいランニングフォームとなる。

体幹を上手く使うランニングフォームは、骨盤（脚の付け根）、肩甲骨（腕の付け根）、姿勢の3つを意識することが重要であり、3つの頭文字をとって、“こけし走り”と呼ばれる。

まずは骨盤と肩甲骨についてである。骨盤と肩甲骨周りの筋肉は日常で使う頻度が少なく、鍛えられていない人が多い。これらを鍛えるには“筋肉をほぐす” → “筋肉を鍛える” → “フォームとドッキングさせる”といったステップが必要となる。このステップを乗り越えることで、腕と脚の付け根の可動域を大きくすることができ、体幹を使うランニングフォームへと近づく。

次に姿勢である。頭を頂点として肩甲骨、骨盤、膝、かかとが一直線に結ばれるのが理想の姿勢であり、その姿勢ができると自然と骨盤が前傾し、体がS字ラインを描く。

ランニングは理想の姿勢から重力を利用して体を前に崩し、軸足で支えるといった繰り返しである。力を加えるのは両足が交差するときであり、その他の動作の時にはあまり力を加える必要はない。正しい姿勢、ランニングフォームを身につけることにより、無駄な力が抜けて疲労しにくくなり、また、背筋を伸ばすことで肺を押しつぶさずに呼吸ができるようになるので体力をリカバリーできるようになる。さらには、良い姿勢は身体を大きく見せて、審判にとって必要な説得力を生み出す一因ともなる。

6 実技参加報告

◇実技 I 「ランニングフォーム等」

講師 NPOニッポンランナーズ

齋藤 太郎 氏

実際に体を動かして行ったことは、腸腰筋（骨盤周りの筋肉）・肩甲骨周りの筋肉のストレッチ、体幹を意識した軸足の入れ替え、腕・脚の付け根から体を動かすことの意識付け、体幹を意識したラダートレーニング、姿勢の崩し方などである。

ランニングフォームは日常から自分の体を意識して動かすことで、改善できるものである。ランニングフォームは周りから見られる審判員にとって大事な要素であるので、是非とも身につけるべきものである。

◇実技Ⅱ「高校生男女モデルゲーム」

モデルゲームの講習は受講生を4つの班に分け、各班に3～4名の講師をつけての班行動を基本とした。

私の所属は3班であり、講師陣は山崎人志氏、前田喜庸氏、中嶽希美子氏の3名であった。

○試合形式

- ・ 10分・2分・10分（攻めの方向は入れ替え、第1・第4ピリオド扱い）の1本ゲーム
- ・ タイムアウト各ピリオド1回・延長戦はなし
- ・ TOは両チームから

○第1試合 8/10 11:00～ Cコート

都立足立 対 越谷北（男子）

主任 前田 喜庸 氏

主審 島倉 佳徳（北海道）

副審 熊谷 卓真（愛知）（前半）

稲田 翔人（茨城）（後半）

相手審判が熱中症による体調不良の為、前半で交代した。

・悪い位置からの手のファウルをもっとシンプルに取り上げるべきである。

→当たり前のファウルを取り上げることが、基準作りとなる。迷ったなら吹くべきである。それが自分自身を出し切ることになる。

・リードでの立ち位置が近く、体がエンドラインと平行になってしまっている。

→距離を取り、体を開くことでプレイを広くとらえられる。

・体調管理も大切であるが、無理をすることははい

けない。審判員が無理することによって、プレイヤーに悪い影響が出てしまう。

→自分から退く勇気も大切である。

○第2試合 8/10 14:45～ Cコート

春日部東 対 甲府昭和（女子）

主任 中嶽 希美子 氏 宇田川 貴生 氏

主審 島倉 佳徳（北海道）

副審 勝呂 真帆（静岡）

中嶽氏からの講評

・TOやベンチの様子を見ている

→これからも続けていくべきである。接戦や時間が少なくなってきたときにも変わらずできるように。

・プレイを現象でとらえている、いわゆる写真での判定。動画での判定ができるように工夫しなければいけない。

→プレイの始まりから判定できるように、スペースを考えなければいけない。

・自分の見えないスペースは相手が見えているスペースであるので、無理に見に行く必要はない。→厳しいスペースを追い求めすぎると、他のプレイを見にくくすることもある。相手審判がどこを見ているかを把握すること。

・リードオフィシャルの時、自分のエリアで仕事がないこともあるので、その時は無理に仕事を探さない

→無理に仕事を探すことでエリアを崩してしまう恐れがある。どっしりと構えることも必要である。

宇田川氏からの講評

”確認”が今後のキーとなる。そして、周りから言われたことを修正するために具体的に考えていく必要がある。

→接触の確認をするためには・・・よいスペース 責任の確認をするためには・・・プレイを長く見る必要がある。

そのためにボクシングインでプレイヤーを早くからとらえて、オールウェイズムービングでスペースを探さなければならない。

◇実技Ⅲ「高校生男女モデルゲーム」

試合形式は実技Ⅱと同様。

○第1試合 8/11 9:00～ Cコート

主任 前田 喜庸 氏

主審 島倉 佳徳（北海道）

副審 片岡 慧祐（岩手）

・昨日よりも悪い手の使い方をとりあげられていた。言われたことを修正するのは良いことである。

→悪い位置からの手の使い方は昨日よりはよくなったので、次はより多くのケースを判定することを加えることが求められる。

・ジェスチャーやシグナルは海外の講習会にいつでも、指摘されることであるので、丁寧に正確に行う習慣を身に着ける。

→例えば、時計を止める合図をせずにアウトオブバウンズを判定してはいけない。ルールブック通りに行うことによって、周りからの信頼を得ること、自分自身を守ることにつながる。

・ランレポートランを意識しているのは伝わるが、それに必死になっている様に見える。

→ランレポートランはとても大切なことではあるが、審判員は信頼されなければならない存在であるので、余裕を見せることも求められる。常に周りから見られているという意識をもって臨むこと。

○実技総括

・審判員の仕事は判定をすることである。決して笛を吹くことや、早く走ることではない。そこを間違えないようにしてもらいたい。

・スペースをとらえることが正しい判定につながる。もっとスペースをとらえなければ判定ができなくなってくる。但し、スペースをとらえることを第一としない。あくまで判定をするためにスペースをとらえることが大切である。

・リードオフィシャルで内側に寄っている人が多かった。ゴールの真下では判定できないことが多いことを知っておくこと。

・相手審判との協力をもっと意識してもらいたい。相手審判の位置、どこを見ているかを把握しなければならない。それができなければお互いの協力

は難しい。

・目標を決めて、自分の足元を見据えて少しずつでもいいので成長し続ける事。地道なことだがそれが一番の近道となる。

7 総括

・フィジカル面

気温 40℃にも到達するほどの猛暑のなかでの講習会となった。北海道出身の私にとっては初めての経験であり、1ピリオドの10分間がとても長く感じた。どのような環境でも審判を行えるように、審判員はタフにならなければいけないと改めて強く感じた（無理は厳禁）。

このような猛暑を経験できたのはとてもよい経験となった。より一層体力面の強化をはかっていきたい。

・メンタル面

講習会は3日も猛暑であったが、最終日のモデルゲームは幾分か楽に感じた。3日目で少々暑さになれたことも一因かもしれないが、それよりも精神面の影響が大きいと思う。

初日やモデルゲームの第1試合はとても緊張しており、いつもより体が重かった。最終日は緊張がほぐれたことに加えて、強く目的意識をもって臨めたことが良い方向につながった。自分の実力を出し切ることで、前日に言われたアドバイスをひとつでもできるようにという思いで試合に臨んだことによって、集中力を切らさず、体力面への心配などの雑念を気にせず試合を終えることができた。

メンタル面とフィジカル面のつながりをここまで強く実感したのは初めてであり、貴重な経験となった。

正直なところ、今までメンタル面には重きを置いてこなかった。今後はメンタル面の強化も意識していきたい。

今回の講習会で一番強く印象に残っているのは、講師の皆様が仰ることがとてもシンプルで分かりやすいということであり、審判の方々ならば、誰もが理解できることだらけだったということ

である。

つまりは当たり前のことを行うことがどの舞台にたっても大切であり、求められることなのだと改めて実感した。

その中でも講師の皆様のアドバイスが多かったのが、スペースに関することであり、どの方もスペースへのこだわりというのがとても強く感じられた。

8 謝辞

今回はこのような貴重な研鑽の場を設けて頂き、本当に多くの事を学ぶことができました。

講習会を通して学んだことを自分自身に活かしていくことはもちろんですが、周りに広める事も受講生としての責務だと考えておりますので、多くの方々と意見を交わしながら、今後もより精力的に審判活動を行っていく所存であります。

最後になりますが、本講習会にあたり、ご支援下さりました北海道バスケットボール協会をはじめ、北海道バスケットボール協会審判委員会の皆様、ならびに、お世話になりました多くの皆様に心より感謝申し上げます。

以上