

Season Greetings!! 謹賀新年 !!



平成23年は、東日本大震災で、千葉県でも多くの犠牲者が発生しました。亡くなられた方、被害にあった方々にはお見舞い申し上げます。

東日本大震災があった以降、「RAちば」の活動を自粛しようとの意見もありましたが、「RAちば」の活動によって元気と勇気を与えるものと考え、活動を実施してまいりました。

今年、「RAちば」の活動は12年目を迎えます。昨年、会員の皆様にとって今後のRA活動のメリットについて、検討してまいりました。その結果、ひとつ目は、活動に参加できない会員のメリットとして、Jリーグチケット配付の復活です。J1柏レイソルとJ2ジェフ千葉の応援もあり、ペア1組をそれぞれ抽選により配付いたしました。来年度については、前期、後期にそれぞれペア2組を予定しています。

ふたつ目は、トレーニングセンターの移動開催です。毎月水曜日に実施していますが、会社の関係もあり参加できないとの要望を受け、土曜日または日曜日に実施することになっています。

そのほか、今後も「RAちば」の充実を目指してまいりたいと考えています。是非、多くの皆様の参加、参画をお待ちしています。最後に、本年は皆様にとって、よりよい年でありますようお願い申し上げます。

(RAちば理事長 石渡 孝)



Well Done, Congratulations!! やったね、おめでとう !!

五十嵐泰之さん、RAちばでの理事で、トレセンやらフットサルで幹事を務めてくれています。2006年末に1級昇級を果たし、5年間という、スピード出世でこの1月にFIFA副審のバッジをつけることになりました。おめでとう!!

2006年1月号に、「夢はW杯・J1主審理想は、激しく・熱く戦う試合でも選手が納得してくれるような、選手の気持ちが理解できるレフリーになりたいです!」と抱負を述べられていますが、将来のW杯に向けての第1歩が踏み出されました。

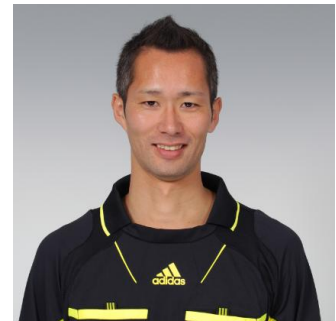
五十嵐さんとは、RAちばのイベントだけでなく、TVも含め、様々なところで、会い、目にすることがあると思います。是非、「おめでとう」の言葉と、応援をお願いいたします。



2006年1級に昇級



2010年RA忘年会(石渡理事長と)



2012年FIFA副審に向けて

★ 五十嵐 泰之 (イガラシ ヒロユキ) 生年月日 1979/01/05 身長、体重: 175cm、66kg

審判歴:

・4級: 1995年12月(講師: 菊池勝美さんでした)

高校卒業時に先輩たちと社会人チームを作るにあたり審判資格が必要(1チーム2名)なことから取れもチームは結成されず、父が一手をしていたこともありOBコーチ兼審判として主に4種で活動。

・3級：1998年 4月3級（大学入学と同時期）

3級取得後その情報を得てトレセンに参加するようになりました。数少ない“若手審判”ということで、様々なカテゴリーを割り当てて頂いたり、沢山のご指導を頂くことができました。忘れられない大きな失敗（笑い話？）もこの頃です。詳細はマル秘ですね（笑）また、レフェリースクールにも多く参加させて頂き、一緒に参加させて頂いた皆様には色々な事を教えて頂きました。

・2級：2000年 4月

Jリーグの育成コース、RAちば発足。トレセン・勉強会にほぼ毎回参加させていただきました。

・1級：FCWCバルセロナ戦観戦後、帰りの車内で松崎さんに車内クラッカーでお祝いしていただきました。色々なでラッキーが重なり、1回のチャンスで上がれました。努力はもちろん、運も必要ですね。

・FIFA 2012年 1月

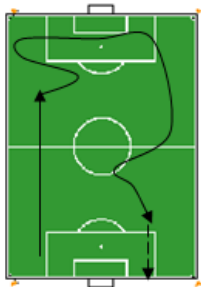
国際副審のワッペンをつけての活動です。1級取得時に夢見たW杯の夢を見つつ、国際副審に相応しい実力を身に着けられるよう努力していきます。また、若手の目標にもなりたいです。

RAちば会員の皆様、あけましておめでとうございます。昨年末の清水さん、山岸さんに引き続き千葉から良いニュースをお届けすることが出来ました。

千葉県は大野さん、福田さん、松崎さん、河合さんと4名もの国際副審を輩出しています。ここに続き、県の審判員の仲間、指導者の皆様の期待に沿うためにも、また若手のためにも、国際審判員になれ、嬉しく思います。これまで指導していただいた方に感謝し、千葉の指導は正しいものだと確信しました。また、RAちばでの活動が私のステップアップに必要な不可欠であったことは間違いありません。月に3回も定例行事があるRAは数少ないと聞きます。他県の方からもどのような活動をしているのか聞かれることも多々あり、しっかりとしたRAの基盤がある県にいられたこともラッキーだったと思います。トレセンはもう13年位の参加になり、勉強会、フットサルは開始時から参加しています。トレセンではトレーニング方法だけでなく、1人では出来ないプラクティカルトレーニングやゲーム、勉強会では日頃の疑問や競技規則を紐解くだけでなく、時に日本のトップ同様の映像分析まで行われる充実したプログラム、フットサルは楽しみやフィジカルトレーニングだけでなくプレイヤーの気持ち（意図や悪さも？）を知るとても良い機会になっています。もちろん夫々の終了後の食事の際に行われる情報交換も有意義なもので、年齢や級を超えた話し合いの場が多く持たれるRAのメリットを生かしてのステップアップであったとRAの皆様感謝の気持ちでいっぱいです。

今後は国際副審として恥じないレフェリングや人間性を身につけるべく更に努力を重ねていきたいと思えます。今後ともご指導頂くだけでなく、RAの特性を生かして多くの方と交流を深め、よりステップアップしていきたいと思えます。
(五十嵐泰之)

TRAINING CENTRE トレセン 第136回(通算164回)



1月は2回のトレセンがあります。1回目は、月例、水曜日のトレセン。2回目は、10月に流れた“トレセン特別編”です。

1回目は、ポートアリーナ。屋内用シューズを用意してください。そして、2回目は千葉の新宿中学校グラウンド、寒さも厳しいと思われます。防寒の用意をお願いします。

両トレセン。屋内、屋外、ウィークデー、ウィークエンドとタイプは異なりますが、1級でも、4級の人、楽しく、みんな、トレーニングできます（時には苦しいかも）。そして、最後は、いつものとおり、ボールをけってのミニゲーム。また、アフタートレーニングの食事会も楽しいものです。ぜひ情報交換などためにご活用下さい。

日 時：1月11日（水）19：00～21：00 場 所：千葉ポートアリーナ（サブ）

最寄り駅：JR京葉線“千葉みなと”、徒歩10分

問合せ：大川直也（携帯： e-mail:） 今後の予定： 2/7 3/7

SPECIAL TRAINING CENTRE トレセン 特別編

平日は会社で残業だったり、ちょっと参加は難しい、月例のトレセンには参加できないが、日曜日なら？という方。是非、日曜日のトレセンにも対象にご参加ください。

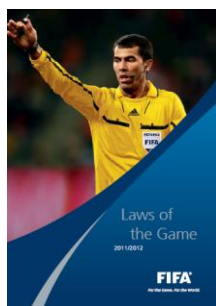
日 時： 1月15日（日）19：00～21：00

場 所： 千葉市立新宿中学校グラウンド 最寄り駅：JR京葉線“千葉みなと” 徒歩10分

持ち物： 土のグラウンドでトレーニングできる靴、副審フラッグ、笛、イエロー・レッドカード

問合せ： 呉羽忠彦（携帯： e-mail:）

STUDY of "The LAWS of the GAME" 競技規則勉強会



12月の勉強会、競技規則の解釈の変更を先取りして勉強しました。1月は、2012シーズンのレフェリングのターゲットを見据えて勉強していきたいですね。

会場がまだ確保できず、18日(水)か19日(木)か決定していません。決定し次第お知らせしますが、ぜひ両日を傘下のターゲットにさせていただき、多くの方の参加をお待ちしています。

そして、いつもながら、日ごろの疑問をみんなで解決し、情報を共有しましょう。

日時：1月18日(水)または、19日(木)で調整中 19:00~21:00

場所：新習志野公民館 (最寄駅：JR京葉線新習志野、徒歩5分)

費用：無料 持ち物：競技規則、筆記用具

申込み：特に必要ありませんが、何かご質問があれば、

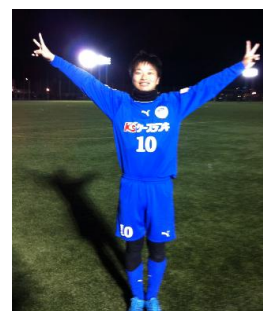
松崎 あて e-mail: 携帯:

MONTHLY FUTSAL 月例フットサル



12月は、急遽フットサルではなくサッカーをやりました。年末の月曜日にもかかわらず、(多くの方が忘年会であったと思いますが)、24人の参加を得て、楽しくサッカーができました。

1月はフットサル再開。寒さを避けて、千葉ポートアリーナでの開催です。フローリングでボールは速く転がるプロパーなフットサルを楽しみましょう。当然、フィジカル



トレーニングにも活用を。★ 屋内用シューズの用意を忘れず!!

時：1月26日(木) 19:00~21:00

場所：千葉ポートアリーナ(サブ) (最寄駅：JR蘇我 徒歩10分)

費用：1000円

申込み：五十嵐 泰之(携帯： e-mail:

今後の予定：2/23(木) 18:00~21:00 千葉ポートアリーナ(サブ)

REFEREES' SEMINAR & YEAR END PARTY 2011 2011年第2回 講演会と忘年会

2012年元日に行われた全日本女子選手権大会決勝のレフェリーは、深野悦子さん。昨年末にRAちばで講演してくれました。

2011年FIFA女子ワールドカップへ選ばれるまで、ワールドカップでの生活、審判、とても楽しい話が聞けました。テーマは“審判を楽しむ”。→ 本当に審判は楽しいものです。27名の参加者が堪能しました。

その後、懇親会。26名と講師の深野さんが参加し、これもまた楽しい時間を過ごしました。ここでは、今年1級になった清水勇人さん、AFCで3度目の最優秀女子主審賞を受賞した山岸佐知子さんのお祝いも行われました。

次ページに、頼富さんが講演内容をまとめてくれています。

出席できなかった方も、“審判を楽しむ”を楽しんでください。



山岸さんと清水さんへの花束贈呈

● 2011年第1回講演会と懇親会

12月17日(土) 講演会16:00~17:30 懇親会 17:30~19:30 @バーディーホテル千葉

《審判を楽しむ》

女子ワールドカップとは・・・女子サッカーの世界最高峰の試合で、1991年から2011年までに6回目の大会が開催された。1995年から日本人審判員も参加している。2011年はFIFAランク第2位のドイツ開催で16カ国参加し、予選リーグ24試合、決勝トーナメント8試合が行われた。

深野さんは主審として、高橋副審と主にチームを組んで、中国人副審やカメルーンの短距離走最速(5.5秒/40m)の4thとチームを組んで、3試合(ドイツvsカナダ、カナダvsフランス、スウェーデンvsアメリカ)を審判。



ワールドカップレフリーに選考されるまでに、「アルカブカップ」、U17, U20大会」などに参加され、正式に選考されたのは本戦開催の2ヶ月前。それまでに準備が全てということで「心技体」を中心とした準備。「技」は日本協会の指導方法を信じ、「心」は技と体を充実させれば大丈夫と信じた。問題は過去に肉離れを3回も経験されたこともあり「体」パーソナルトレーナー(有料)について、6.2~6.4秒(合格基準6.6秒)の短距離走が6.0秒になり「お金をかけた甲斐があった」。日々のトレーニングは、本業の仕事から帰宅してからの20時から23時頃に行うことが多く、夜中にダッシュしているためか警察官に職質をされてしまうこともあった。

ハートレートモニター(心拍数測定器)で自分の心拍数の変化を試合後にチェック。最初の主審担当のフランスVSカナダ戦の時には、気合が入り155/186の範囲内で推移したが、終盤に足がつってしまったこともあり、対戦カード的には次のスウェーデンVSアメリカ戦の方がレベルが上だったので心拍数は上がるはずだったが、143/179の範囲内で推移してしまったのは、足がつかないように用心して抑えた。

今大会に参加して、FIFAから言われたことは、① ワールドカップを一瞬でも楽しんで ② 1インチでもよいので、成長して ③ 私(達)はできる(I(We) can do it!)

ホテルで缶詰状態の時の息抜きには卓球などをした。卓球台も全てアディダスマークがついていたことには驚いた。ただ、大会期間中は審判団は良い意味でも悪い意味でもターゲットになりやすいので、アディダスマークのついたものを着用しての外出は禁止。フェイスブックやツイッターなどの使用も禁止された。

大会期間中、① 全てを楽しもう ② 一生懸命やり、試合の雰囲気合ったレフリーを目指そう ③ 心技体を整え、両チームや自分自身の試合分析を行って臨む を行っていた。「足がつかないようにビールを断ち外出も控えた。

実際の試合の感想は、ゆったりしたペースで始まり、なでしこリーグのような細かいパスは少なく大きな展開が多かった。そんな中、① 自分を信じていないので、試合前には競技規則に目を通し、警告、退場などのメージトレーニングも行う ② 心を込めていつでも本気で相手を見る目が大切だと感じているので、特に重要な場面では目を逸らさないことに心がけた。さらに、「苦しいことは楽しい!」、「全てを楽しめ!」をモットーとした。

国際審判員に必要なことは、① 英語力 ② 生きていく強さ(食べ物の好き嫌いがないこと、トラブルの対応力があることなど) ③ 何事もエンジョイできるポジティブな考え方 だと思う。

FIFAは ① 100%正しい判定をする ② 個々の持っている最高のものを出す ③ 自分は出来る(I can do it!) と考える。④ 技術面として、「後方からの悪質なタックルと首から上のアタックを見逃さない(日本協会の指導と変わらない)」を求めている。

FIFAから100万円ほどする通信システムを試合前に貸与された。通信は原則英語、ただ、日本人副審の高橋さんとは日本語で通信した。足がつってしまった時には、日本語で高橋さんに「足がつってしまった・・・」と伝えたら「歩いてやれば良いよ」と言われ落ち着いた。通信システムがあると独り言が言いにくい。でも、副審は「オン、オフ」とか、深野さんは自身に「頑張れ!」「落ち着いて!」などを言っていた。

U20の時、試合中に肉離れを起こしてしまった時は、部屋に戻ってから号泣してしまった。もうだめだ・・・と思い、FIFAに怪我ことを伝えたら、その後4thの割り当てを貰えて驚いたけれど、その試合でベンチの監督を退席させる事件が起きて対応するという経験をした。

大会期間中の余暇は素敵なお街並み(ベルリンの壁など)を散歩した(ドイツのトイレでは、水洗ボタンがどこにあるか分からない事があって驚いたり、ドアは引き戸が多かったりして戸惑ったことも思い出)。

⇒ スウェーデンvsアメリカ戦の映像を見ながらの解説。

会場はフォルフスブルグ(長谷部誠選手のいるチームのホームグラウンド)で4万人収容のすばらしいグラウンド。レフリーチームは、深野主審、高橋副審、中国人のリンリン副審、カメルーン人のテレーザ4th(リンリンさんは緊張しているのか、通信システムでの会話がほとんど出来なかった)。会場の警備、警察官、スタッフなど全て女性が担当していて、さすが首相が女性のドイツのお国柄。

様々な装備品を体に巻いているので、太って見えるのが気になった（そんな風には見えませんでした）。選手達の平均身長は170cm以上。深野さんの身長は164cm、足のサイズ25cm。

FIFAから「試合中、貴方達は映っています」と言われていたので、身だしなみを直す時は、会場の大画面で自分が映っていない時にササッと直した。

試合が始まりピッチ入場の時に、マッチボールをボール受けから歩きながら取る時に落としてしまわないか・・・、入場する時に階段がある場所で足を踏み外さないか・・・など、不安があった。

Q1：小さい身長をカバーする方法はありますか？

A1：ありません。小さいと諦めてやるしかありません。大事なことは判定をしっかりとすること。とは言っても、姿勢が悪かったり頭が下がったりすること、立ち振る舞いには注意します。

レフリーはボールを拾い上げないようにとFIFAから言われた。頭を下げることで権威を下げちゃうからなのと思う。

Q2：足の肉離れの怪我の後に気をつけたことは何ですか？

A2：シューズをスパイクからトレシュー（ブツブツ底）に変えました。

男子のトップレフリーも半数以上がトレシューでやっています。ぜひやってみてください。

3回肉離れをして、一回目が一番重傷でした。その時以降は、試合後のアフターフォローはもちろんのこと、マッサージに行ったりしました。ドイツではビールを止めました。

トレーナーについて走り方を変えたので、テーピングを巻いたりパワータイツを履くことなどをするものがなくなった。

Q3：国際試合でチームを組む難しさはありますか？

A3：基本的には4年間のプロジェクトに全員参加しているので大きな問題はありませんでした。しかし日本人なら国内で組めるので大丈夫ですが、外国人とは直前にチーム編成を聞くので、プロジェクト中や現地入りしてからの食事タイムやトレーニングなどの時にコミュニケーションを取って交流しました。

余談ですが、高橋副審は試合中に私が彼女を見るといつも100%目が合い安心感がありました。「どうしていつも目が合うの？」と聞いたら、「試合中はいつも主審を見ているからよ」と言われました。皆さんも参考にしてください。

Q4：深野さんが姿勢が良いのは、日本舞踊をされていたからと聞いたことがありますが、本当ですか？

A4：私が日本舞踊をしていることになっていませんか？（笑）

日本舞踊はやっていません。高校時代にエアロビクスをしていたことが役立ち、胸を張り、背筋を伸ばすことが身体に染み付いたのだと思います。でも、短距離走測定の時にクラウチングスタートから前傾姿勢をとりにくい（突っ立ち姿勢が身につけてしまっている）ということもありました。

Q5：今回のドイツの宿舎の食事はどんなものでしたか？

A5：宗教上のいろいろな食事制約があるので食事はバラエティーに富んでいましたが、基本はビュッフェスタイルで自由に選べました。塩分は控えめで塩を振って食べている人が多かったです。

人それぞれにベーシックな物は持ち込んでいました。韓国人はキムチ、日本人は醤油など・・・私は干を持参し、ビール用にカキピーを持っていきました（笑）

記録：頼富 雄三郎

