

## 平成29年度日本トップリーグ連携機構審判研修会 報告書

大分県ソフトボール協会

松田 尚也

標記の研修会に参加しましたので報告します。

### 1. 研修概要

日 程：平成29年8月19日（土）～20日（日）

場 所：味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）

参加者：各リーグ所属審判員で国際審判員もしくは国際審判員を目指すもの

なでしこリーグ：2名 Vリーグ：5名 Bリーグ：5名

バスケット女子リーグ：5名 ラグビートップリーグ：9名

アジアリーグアイスホッケー：2名 ホッケー日本リーグ：2名

Fリーグ：2名 Xリーグ：3名 Jリーグ：2名

日本女子ソフトボールリーグ：4名 合計：42名

### 2. スケジュール

8月19日（土）

時間	研修項目 講師
13:00～13:15	開講式・挨拶・説明
13:15～14:15	セッション1 特別講演 川崎 桜子氏 ラグビーA級レフェリー（リオ五輪出場）
14:30～16:00	セッション2 チームビルド・オープンマインド AtoE パートナーズ 柳瀬 浩之 氏
16:15～18:45	セッション3 モチベーションコントロール NPO法人コーチ道 松葉 俊夫 氏
19:00～21:00	懇談会（兼夕食会）

8月20日（日）

時間	研修項目 講師
9:00～11:00	セッション4 レフェリングにおけるメンタルの準備について スーパーラグビー レフリーメンタルコーチ Warren Kennaugu 氏
11:15～12:45	セッション5 SNS対策と活用 TRENSYS 上田 大介 氏
14:30～16:00	セッション6 コミュニケーションスキル HRリスペクト 寺田 由美 氏
16:15～	閉講式

### 3. 研修内容

#### セッション1 特別講演

川崎 桜子氏 ラグビーA級レフリー（リオ五輪出場）

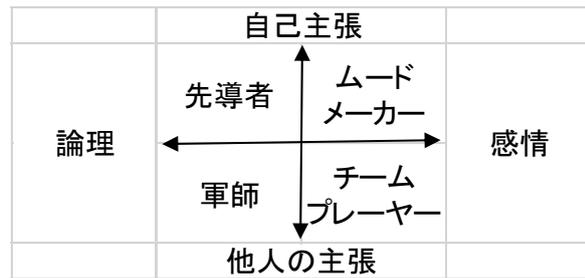
- ・日本ラグビー協会でのレフリー育成体制  
日本ラグビー協会では、レフリーにも専属コーチをつけて継続的な指導を行っている。レフリーアカデミーも開催し人材育成も行っている。川崎氏はレフリーを始めて3年でオリンピックに出場。
- ・世界への挑戦のために取り組んだこと  
様々なカテゴリーの試合を経験し、適格なコーチングを受けた。同時に英会話やラグビーの歴史を学習した。また、自分自身と向き合う時間も増やした。
- ・海外のレフリー  
海外のレフリーは試合以外の時間でも、積極的にコミュニケーションを取ろうとする。世界を目指すためには、英語力はかなり重要。
- ・オリンピックを経験して  
スポーツの価値への理解は海外の方が日本より進んでいる。スポーツへの理解が進んだ海外では選手もレフリーも、パーフェクトを目指しすぎるのではなく、自分が今できる最高のパフォーマンスを発揮することをめざしている。
- ・世界が求めるレフリーの要素  
公平性・品格・技術・ユーモア・人間性  
技術は当然であるが、その他の部分が占めるウェイトも多い。ユーモアや人間性で選手とコミュニケーションを取り、違反や反則を事前に防ぎ、ゲームを円滑に進めることが重要。違反や反則を数多く適用することが全てではない。

#### セッション2 チームビルド・オープンマインド

AtoE パートナーズ 柳瀬 浩之 氏

- ・チームビルディング  
チームをうまく動かすためには、自分を知り、相手を知ることが重要。それを理解するために、ネゴシエーターというゲームを体験。

- タイプの判断について  
自己主張の強弱と感情表出の強弱で、人間は大まかに右表に分類できる。自分と相手がどのタイプかを理解してチームビルドすることが重要。



### セッション3 モチベーションコントロール

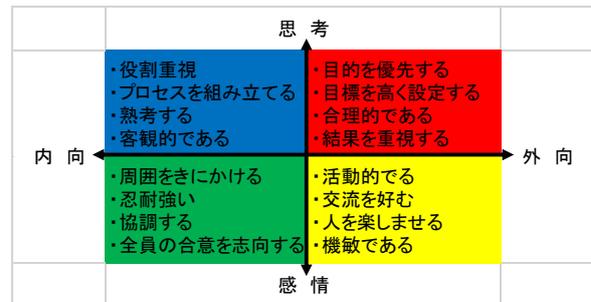
NPO法人コーチ道 松葉 俊夫 氏

- コントロールのための3つの要素  
自己特性の理解・対局思考で考える・コントロールできるものにフォーカスする

- 自己特性の理解

心にも利き手があり、ユングのタイプ論とカラーエナジーで自己特性を理解する。

エネルギーの向きと意思決定の際に重視するもので、右図のように大別される。一般に右側の赤・黄の人は、人と会ったりするほうが、モチベーションが回復しやすく、左側の青と緑の人は、一人で森林浴などをした方が回復しやすいと言われている。



- 対局思考

自分⇔相手、今⇔未来、過去⇔今、ピンチ⇔チャンス、手段⇔目的

- コントロールできるものにフォーカスする

「他人」や「過去」、「感情」や「生理反応」はコントロールできないので、「自分」の「思想」をコントロールする。そのための考え方として、『対局思想』を活用する。そして、「自分」の「行為」を変化させることで、「未来」を変えていく。コントロールできないものには時間を使わない。

### セッション4 レフェリングにおけるメンタルの準備について

スーパーラグビー レフリーメンタルコーチ Warren Kennaugu 氏

- いいパフォーマンスを出すために必要な準備  
ゲーム前の準備が一番重要。

チームを知り、ゲーム前に不安要素を全て取り除き、チームの方針を明確にして試合に臨む

- ・自分の状態に早く気付く  
自分の特性を理解し、自分の行動からメンタル状況が悪化していることに早めに気づくことが重要。悪化状態かたの回復方法も事前に準備する。

## セッション5 SNS対策と活用

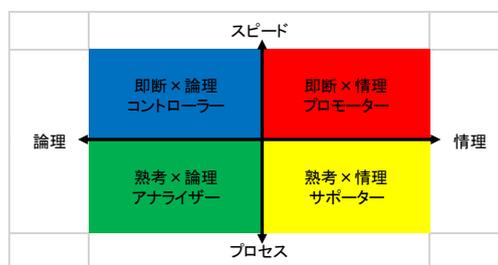
TRENSYS 上田 大介 氏

- ・SNSの発達  
誰でも爆発的に注目される可能性がある。失敗・スキャンダルを利用し、アクセスをカネに変えるビジネスが生まれている。
- ・トップリーグ審判員が置かれている状況  
一般の人ではない。自分たちを中心に家族や友人、関係者のSNSが狙われている状況を理解する。
- ・トップリーグ審判員に求められているもの  
自覚・品格・姿勢・意識  
一回の失敗が、自分の将来だけでなく、仲間や所属先や競技団体の将来までも奪ってしまうかもしれないことを理解する。
- ・具体的な対処方法  
配布された資料をもとに、セキュリティの設定を変更した。

## セッション6 コミュニケーションスキル

HRリスペクト 寺田 由美 氏

- ・コミュニケーションの原則  
コミュニケーションには内側（自分）とのものと、外側（他者）とのものとの2つがある。いずれも、理解・信頼・受容が重要。
- ・タイプ別診断  
意思決定の速度、意思決定の際に重視するもので右図の4タイプに分類できる。コミュニケーションを取る際には、自分と相手のタイプ別を理解することが重要。
- ・コミュニケーションの実態  
人はコミュニケーションの際に、情報を言葉から7%、視覚と聴覚から93%取得していると言われている。言葉も大事だが、話す際は姿勢や表情、視線などのボディランゲージが一番重要。聞く際についても同様。



- ・相手を動かすコミュニケーションのポイント

伝えた≠伝わった≠共感した

多くの日本人が勘違いしているが、伝えた=伝わったではない。コミュニケーションは内容がずれるのが前提であり、伝わったか確認することが重要。

#### 4. 研修を受講して

今回の研修会に参加して1番感じたことは、海外のスポーツ界では、ゲーム中にミスをするということを当然のこととして認識されていると感じました。日本のスポーツ界では、ミスをせずに完璧なゲームをすることが求められていることが多いと感じます。

審判についても同様で、川崎氏の講演でも、「日本の審判は、一つのミスもしないようにパーフェクトを追い求めているが、それに固執してしまいいいパフォーマンスができないことの方が多い。海外の審判はミスを少なくして自分の最高のパフォーマンスを発揮することを目指している」と語っていました。

メンタルやモチベーションコントロールの研修でも、起こったミスは仕方ないので、それをいかに早く切り替えていくかが重要であると学びました。この考え方は、これから自分も取り入れていきたいし、周りにも伝えていきたいと感じました。

また、今回は自己分析を行う機会が多く、メンタルプレパレーションやモチベーションコントロールそして、コミュニケーションスキルにおいて自己分析がとても重要であると感じました。

今回の研修で学んだことを日々の生活や、審判活動に活かし、世界に通用する審判員を目指していきます。