

平成29年度 日本トップリーグ連携機構 審判研修会 参加報告書

1. 日程：平成29年8月19日（土）～20日（日）
2. 場所：味の素ナショナルトレーニングセンター アスリートビレッジ小研修室①②
3. 主催：一般社団法人 日本トップリーグ連携機構
4. 受講生：
 - ・ なでしこリーグ（女子サッカー）3名
 - ・ Vリーグ（バレー）5名
 - ・ B/WJBL リーグ（バスケットボール）10名（内 YOC 推薦者3名）
 - ・ ジャパンラグビートップリーグ（ラグビー）9名
 - ・ アジアリーグアイスホッケー（アイスホッケー）2名
 - ・ ホッケージャパンリーグ（ホッケー）2名
 - ・ JSL（ソフトボール）4名
 - ・ Fリーグ（フットサル）2名
 - ・ Xリーグ（アメリカンフットボール）3名
 - ・ Jリーグ（サッカー）2名（男性27名、女性15名、計42名）
5. スケジュール・研修内容

○8月19日（土） 1日目

時間	研修名及び講師
12:30～13:00	受付
13:00～13:15	開講式 ・挨拶（一般社団法人日本トップリーグ連携機構 副専務理事 真下 昇氏） ・オリエンテーション
13:15～14:15	セッション1 「特別講演」 ・川崎 桜子 氏（ラグビー女子A級レフリー）～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 パートナース 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 松場 俊夫 氏
19:00～21:00	懇親会
21:00～	解散

○8月20日（日） 2日目

時間	研修名及び講師
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」 ・南半球スーパーラグビー レフリーメンタルコーチ Warren Kennaugh 氏
11:15～12:45	セッション5 SNS 対策と活用 ・TRENDSYS 上田 大介 氏
12:45～13:45	昼食
13:45～16:15	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

研修名	特別講演
講師	川崎 桜子 氏（日本ラグビーフットボール協会女子 A 級レフリー）
研修内容	
<p>まず初めに、川崎氏がラグビーの審判を始めたきっかけや、始めてからリオオリンピックの審判を担当した経緯までのお話をしていただいた。</p> <p>ラグビーという競技は「規則」と「自由」の概念が共存している競技であり、①ボールを継続させること (Average) ②選手の安全を守ること③ルールを正しく理解すること④ゲーム中、唯一の事実の判定者であることを自覚すること この4つを常に意識してピッチに立っている。そのためには選手とのコミュニケーション（声、アイコンタクト、ボディランゲージ）が何よりも大切である。これはバスケットボールの競技にも通じることであり、あらためてコミュニケーションをとることが重要であると再認識した。</p> <p>リオオリンピックでの審判を担当して感じたことはラグビーという競技の素晴らしさを改めて感じたという。また、世界が求めるレフリー要素とは、①公平性（感情をおさえる）②品格（オフフィールドでの立ち振る舞い、言葉遣い）③技術（選手からの納得、信頼）④ユーモア（コミュニケーション、スポーツを楽しむこと）⑤人間性（面白い、一緒にいて楽しい）この5つからなる。この5つに付け加え、日本人特有の「真面目で勤勉」という要素は、世界から高く評価されるようだ。しかし、それが故に他国よりも日本人は常にパーフェクトを目指しがちである。まずは自分自身の良い点と悪い点を自分で認めてあげることや、今の自分にできることを1つずつ突き詰めていくことでレフェリングの向上につながり、成長やパーフェクトに近づいていくのである。</p> <p>ゲームを担当していただいたことに大きな感謝を持ち、その競技を楽しむこと、愛することがレフェリングにも良い形で繋がっていくことを学んだ。また、川崎氏は私と同じ歳であり、世界で活躍されていることが私自身のモチベーションを高めていただいた。</p>	

研修名	チームビルド・オープンマインド
講師	柳瀬 浩之 氏（AtoE パートナーズ CEO）
研修内容	
<p>この研修の目的は、「自分を知り、相手を知る」ことであった。このセッションでは沢山コミュニケーションをとることを意識し、かつ楽しみましょうと柳瀬氏からお話があった。</p> <p>まずは1班5、6人で他種目のメンバーを作り、1人1分程度に自己紹介をおこなった。次にその班のメンバー全員の共通点探し（どんなことでも可）をできるだけ多くあげ、発表をした。自分の班は共通点をあまり見つけられなかったが、他の班の発表を聞くことで自分たちには無い考え方を知ることができた。少し仲が深まったということで、次はこの研修の最大プロジェクトである「Negotiator（交渉人）」を行った。プロジェクトが始まる前に正解数が多かった班の勝ちだという話があった。各班に1つの封筒を渡されるころからはじまり、開始の合図で一斉に封筒を開け、スポーツにちなんだ15問の問題用紙と回答用紙、ランダムに散らばった文字が書かれた紙、丸い形をしたシールが入っていた。問題用紙と回答用紙以外は封筒に入っているものがそれぞれ違う。回答が分かっているてもその文字がなく、他の班と交渉をして文字をもらったり、問題の答えが分からなかった時に探り合いをしたり、できるだけ多く回答できるよう班で協力をした。7班中4位であったが、班内の絆の深まりは大きく感じた。</p> <p>プロジェクトが終わった後、振り返りがあり、「仕事の全体像把握（目的・手段）」、「時間管理」、「交渉（リソース、知識）」、「発想の転換（問題用紙の利用）」、「情報収集」、「チーム間での協力関係構築」「コミュニケーション」など様々なポイントが含まれていた。最後のコミュニケーションの取り方にも、自己主張が強い or 他者受容が強いのか、論理重視 or 感情重視なのかを振り返り、チームで共有しあった。</p> <p>普段コミュニケーションを取ることが得意ではなかったのが、自分を知る良いきっかけとなった。</p>	

研修名	モチベーションコントロール
講師	松場 俊夫 氏 (NPO 法人コーチ道)
研修内容	
<p>この研修のポイントとしては、①自己特性の理解②対極思考で思考を切り替える③コントロールできるものにフォーカスするといった3つが挙げられた。</p> <p>はじめに、セッション2に作った班とは違うメンバーで班を構成し、班内で自己紹介をおこなった。その中で1つ条件として、「Good&New」(今日1日の中で良かったこと、また新しい発見)を含めて1分以内に発表をすることであった。良いことを探すことでポジティブ思考になる。常にこの意識を持つことが大事なことである。</p> <p>①の自己特性の理解では、いくつかの質問を答え、自分がどのような性格であるのかを知ることが目的とされた。質問の答えを基に、ユングのタイプ論とカラーエナジーを使って自分が何色のタイプに属するのかを明確にした。普段何かを決断する際の思考が論理的なのか感情的なのか、また情報や知識を得た際には外向的なのか内向的なのか、これを基準としてカラーエナジーを決めた。自分のカラーやタイプを知ることができたのと同時に、他のカラーの特性を知ること、コミュニケーションが取りやすくなった。</p> <p>②③の対極思考とコントロールできるものにフォーカスするでは、モチベーションが下がるとき、「対極思考法」を実践することでモチベーションがコントロールをする。具体的には、「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、まずは「自分」や「思考」、「行為」や「未来」といったコントロールすることができることにフォーカスをして思考を変える。汗をかいたら冷房のスイッチをつけ、上着を1枚脱ぐことと同じように、ジャッジミスをしてしまったらそれを教訓として次へと意識を向けることで自分の強みとなる。私にとってとても大切なことを学べる良い機会となったので、早速実践したいと思う。</p>	

研修名	レフェリングにおけるメンタルの準備について
講師	Warren Kennaugh 氏 (南半球スーパーラグビー/レフリーメンタルコーチ)
研修内容	
<p>今研修は、英語で行われた。オーストラリアの挨拶「G'day」と言いながらパートナーとハグをして、明るい雰囲気から研修が始まった。</p> <p>審判歴が若いレフリーは、ルールだけにとらわれてしまうことが多い。もちろんルールも大事なことであるが、ゲーム運営(マネジメント)もとても重要である。また、良いパフォーマンスをするために試合前に行う大事なことは、「会場に入る前に心配事をすべて排除する」ことである。世界レベルのピッチに立つ良いレフリーとは、①担当するチームのことを理解すること(キープレイヤーは誰なのかなど)②一緒に担当するクルーレフリーと、どんなことでもいいので会話すること③クルーレフリーとゲームの中でやるべきこと、約束事を3~4つに限定し、徹底すること④自分の課題をレフリーコーチ(審判主任)と共有すること等自分自身が心配な事、不安なことは全て無い状態でピッチに立つことが最も重要である。</p> <p>試合が始まってからに関しては、審判は2つの状態になる。1つ目は「Blue thinking」の状態であることだ。とても冷静で自然体であり、何も心配事がなく、“今ここ”に注意を置いていることや、自分のことではなく、ゲームに集中していることである。2つ目は「Red thinking」の状態であることだ。とても感情的であり、過去や未来のことに対して心配事があり、“今のこと”ではなく自分のことに集中してしまっている。今回の研修会場に9種類の特徴が書かれた紙が掲示してあり、「Blue thinking」と「Red thinking」のそれぞれの特徴(完璧主義者、楽しい&楽観的、奇妙・人と違う、ロワイヤル、ショー・オフ(ピーコック)、平和維持軍、ドミネーター、賢い人、ヘルパー)のどれに当てはまるのかを見つけ、自分を知ることや「Red thinking」の状態になった時どんな対処をすべきかが明確になった。試合中、自分がどんな状態であるのかを知ることが非常に大切であるため、試合だけではなく、様々なことに目を向け、感じる必要があると感じた。</p>	

研修名	SNS 対策と活用
講師	上田 大介 氏 (TRENSYS 代表)
研修内容	
<p>この研修の目的は「トップリーグ審判員としてソーシャルメディアと付き合う方法を知る」ということである。ソーシャルメディアとは、誰でも自由に簡単に全世界に向けて情報を発信することができる“メディア”のことである。ソーシャルメディアを使う、使わないどちらにしても発言や行動が発信・共有され、明日の自分の価値を作っているのである。誰でも爆発的に注目されている可能性があるため、準備と対策が今すぐ必要なのである。</p> <p>準備と対策に関しては大きく3つ挙げられる。1つ目は「過去の情報を徹底的に整理する」である。自分の投稿をもう一度チェックすることと、周りの人の投稿に自分のことがないかをチェックし、流出される危険性がある怪しい投稿に関しては消去することが必要である。2つ目は“なりすまし”を徹底的に排除する”である。自分の名前を検索をして、“なりすまし”がないかを確認する。もし見つけたら、放置をせずに、関係者に相談をすることが大切である。3つ目は“のっとり”対策を万全にする”である。パスワードの使いまわしはせずに、分かりやすいものであれば変更をすることが大切である。</p> <p>しかし、情報を発信したり、受け取ったりすることは避けられない場合がある。そのため情報を発信する上で絶対に失敗を犯さない方法の1つとして「親指の“あいうえお”チェック”を活用する。「あっ！やってしまった」と後悔しないか？「いいじゃん！これくらい」と軽い気持ちになっていないか？「うるさい！だまれ」と興奮していないか？「えっ！そうじゃない」と誤解を与える内容でないか？「おれおれ！」と自慢や妬みを買う内容でないか？と一旦冷静になることで、危険を避けることができるのである。</p> <p>活用法としては、価値をあげることができる。メリットは①セルフブランディング（価値をコントロールできる）②モチベーションアップ③もしもの時の保険（直接届く情報を信じる）が挙げられる。</p> <p>この時代だからこそ、使い方には十分注意していきながら、上手く活用していく必要もあると実感した。</p>	

研修名	コミュニケーションスキル
講師	寺田 由美 氏 (HR リスペクト株式会社 代表取締役)
研修内容	
<p>コミュニケーションを取る時のポイントとしては大きく3つ挙げられる。</p> <p>1つ目はコミュニケーションタイプを知ることである。コミュニケーションの取り方にも4つのタイプが存在する。①コントローラータイプ（即断と論理）②プロモータータイプ（即断と情理）③アナライザータイプ（熟考と論理）④サポータータイプ（熟考と情理）に分けられる。タイプ別に班を構成し、具体的な特徴をあげて班ごとに発表をした。別タイプの特徴を知ることができ、理解することで話し方を工夫することができた。</p> <p>2つ目は話のききかた（傾聴）である。相手の発言を受け入れ、整理し、ボディランゲージで相手に合わせながら聴くこと、それから、言葉の背後にある、話し手の感情を受け止めながら聴くことで相手に安心感や信頼を得ることができるのだ。</p> <p>3つ目は話し方である。コミュニケーションの実態としてバーバル（言葉）は7%、ノンバーバル（非言語）は93%を占めている（内、視覚55%、聴覚38%）。「言葉」では相手が理解しやすい言葉遣いをする、誉め言葉や感謝の言葉を多く使う、正しい敬語を使う等を意識すること。「視覚」では相手と視線を合わせる、うなづき、相槌をする。腕組みや足組はしない等を意識すること。「聴覚」では話す速度に注意する、明るい声、大きな声で話す、声のトーン（高低）に合わせる等をそれぞれ意識することが重要である。</p> <p>4つ目は相手との距離の取り方である。パーソナルスペース（他人に侵されたくない自分の空間）に入り込みはせず、45～120cmの距離をとることやポジショニング（横並びが良い）を考えるだけで、お互いの距離感も縮まるのである。今後はただ会話をするだけではなく、上記の事を少しずつ意識していこうと思う。</p>	

6. トップリーグ研修会に参加して

2日間を通して、世界大会を担当した講師の方や、メンタルコントロールやコミュニケーションの良い取り方や方法などといった、レベルの高い研修を受けさせていただきました。それと同時に自分に足りないことが明確になり、また新たな発見をさせて頂くことができました。

他競技の審判員と交流を深めながら気付いたことは、種目は異なっても抱えている悩みやぶつかっている壁や審判をすることの達成感やスポーツの面白みを味わえるなど共通する点がいくつもあることでした。そのような事を互いに共有し、知らなかったことが沢山知ることができ、刺激し合いながら良い時間を過ごさせていただきました。

それから、自分自身の課題であるメンタルコントロールに関しての改善方法が明確になり、今後は課題に対して前向きに取り組んでいき、「良いレフリー」になれるよう、精進してまいります。

この2日間で得たことをまたさらに自分の中で研究を重ねていながら、東京都や連盟に還元していきます。

最後に、今回の研修に対してご尽力いただきました日本トップリーグ連携機構の皆様をはじめ、研修講師の皆様、推薦していただきました YOC での講師の皆様、東京都協会の皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

以上