

大阪府バスケットボール協会 審判委員会 御中

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

大阪府バスケットボール協会審判員 高野晃平

- 1、 日程：平成 29 年 8 月 19 日(土)～20 日(日)
- 2、 開場：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
- 3、 一般社団法人 日本トップリーグ連携機構
- 4、 スケジュール

■ 8 月 19 日 (土)

13：00～13：15 開講式、真下副専務理事挨拶

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級審判員 (リオ五輪経験者)

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 松場 俊夫 氏

19：00～21：00 懇談会 (兼夕食)

■ 8 月 20 日 (日)

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スメンタルコーチ Warren Kennaugh 氏

11：15～12：45 セッション5 SNS対策と活用

TRENSYS 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

5、 研修内容

【セッション1】特別講演 / 川崎 桜子 氏 ラグビー女子A級審判員

内容：ラグビーのプレイヤーからレフリース活動を始めるまでの経緯や、レフリースを始めてから3年でオリンピックを担当されるまでのプロセスなどをお話し頂き、審判として世界の舞台上で求められる点や川崎氏が大切にしている思いを伝えて頂いた。海外で活動するためには英語でのコミュニケーション能力はもちろん、性格や生活態度を含めて人間性が評

働される。またT2と呼ばれるラグビーがメジャースポーツではない国のレフリーも世界大会でビックマッチを担当するチャンスはあり、川崎氏も夢を持って挑戦していることを話して頂いた。

感想：実際に海外で活躍する他競技のトップレフリーの方のお話を聞く機会は少なく、海外で活動するまでのプロセスも詳しく聞くことができました。共通で取り組める内容も多くあり、日々の活動に活かしていきます。また、バスケットボール競技との違いで興味深かったのはラグビーでは“規則”という概念と合わせて、“選択”という自由の概念もあるという点で、私たちが普段意識しているコミュニケーションとは異なった方法で選手との意思疎通を図っていたことが印象的でした。

【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

目的：自分を知り相手を知る

内容：6名のチームに分かれてグループワークを行った。自己紹介と共通点探しのアイスブレイクから始め、ネゴシエーターというゲームを行った。内容は、ワードパズルを他のチームとの交渉を行いながら完成させていくというものであった。

グループワーク後に“自己主張が強い”、“他者需要が強い”、“論理性を重視する”、“感情を重視”するという四つの観点から自分の性格を分類して自分を知ることに取り組んだ。先のグループワークでの自分の行動を振り返り、自分や他社の特徴を知ることによってチーム内のコミュニケーションのあり方が見えてくることを学んだ。

感想：自分のタイプを知ることに取り組みました。普段から感覚的に把握していることを具体的なタイプ分けで理解することで、意識して行動することが出来るため、自分を把握することの重要性を再認識することが出来ました。

【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

目的：モチベーション・コントロールの3つの要素を知る

内容：今回の講義では①自己特性の理解②コントロールできるものにフォーカスする③対極思考法を知る という3点を中心にお話頂いた。

① 自己特性の理解

まず始めに stepping activity で内向か外向かという自分のエネルギーの向きや、意思決定を行う際の好みを知ることに取り組み、自分のタイプを把握していった。モチベーションの上がり下がり意識することがコントロールの第一歩になる。

② コントロールできるものにフォーカス

コントロール出来るものと出来ないものを知ることによって、自分のエネルギーを注ぐ先を意識的に決めることが出来る。コントロール出来るものとしては、自分・思考・行為・行動・未来といったものが挙げられる。反対にコントロール出来ないものは他人・感情・

生理反応・過去（ただし、過去への解釈は変えられる）などがある。大切なことは変えられることに時間をかけるということ。

③ 対極思考法

②でコントロール出来るものがわかったら、それらを変化させる技術の一つとして対極思考法がある。これはピンチをチャンスと捉える、今に固執してしまうのであえて未来の視点にたってみるなど、対局の視点をもつことでモチベーションが下がっていた状態をフラットに戻すというスキル。

感想：私は平成23年に参加させて頂いた全国YOCでも松場氏のモチベーションコントロールの講義を受講していたため、今回が2回目の機会でした。レフリーではモチベーションが判定へ及ぼす影響が非常に大きくあります。今回の講義で学んだようにまずは自分自身を知り、状態を把握したうえでモチベーションをフラットに戻すことが非常に重要になりますので、本講義で学んだ具体的な技術を日々の取組の中で習得できるように取り組んでいきます。

【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

内容：このセッションでは大きく3つの項目を伝えて頂いた。

1、プレゲーム 試合前の準備

試合前の準備に関しては『心配な要素を全ての排除しておく』というキーワードが非常に印象に残っている。そのために自分のコンディショニングやクルー、レフリーコーチとの関わり方などを取り上げて説明して頂いた

2、オンフィールド 試合中のパフォーマンス

精神の状態を落ち着いた良好な状態と、興奮状態にある望ましくない状態の時にわけて、自分の思考特性の分類分けを行った。自分の特性を知ることメンタルが崩れたことに気づきいち早くリカバリーのトリガーを弾くことが重要である。

3、ゲームレビュー 試合後のフィードバック

事前にレフリーコーチに一点に絞った課題を伝えて集中的にアドバイスをもらうこと、またなるべく同一のコーチの継続した指導が効果的である。

感想：トットプアスリートやレフリーの実例を交えながらの内容が多く、実感をもって聞くことができました。また、実際に自分の特性分けを行ったことで、平常心が崩れたときに察知して対応するきっかけを得ることが出来ました。

【セッション5】SNS対策と活用 / TRENYSYS 上田 大介 氏

内容：facebook や twitter といった SNS を通じたトップアスリートの実例（良い使い方、悪い使い方共に）を通じて SNS の利便性と、そこに潜むリスクをわかりやすくお話し頂いた。また、具体的な対応策もご教授頂き、即日から取り組める内容として抗議頂いた。

感想：講話の中であった「トップリーグに関わる我々は既に一般人ではない」という言葉が非常に印象的でした。自分だけではなく、家族やトップリーグに関わる全ての方の立場を考えて責任ある行動が求められることを強く感じました。また、立場の変化に合わせて過去の自分の SNS 等も整理すべき内容は多く、日々の活動に自信を持つためにもすぐに実行に移していくべき内容でした。

【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

内容：グループワークを行い自分の性格をタイプ分けすることに取り組んだ。互いのタイプを理解することで、対人関係のコミュニケーションを円滑に出来ることを伝えて頂いた。また、ペアセッションを通じてコミュニケーションをとる上でのノンバーバル（非言語）コミュニケーションの重要性や個人が快適性を確保できるパーソナルスペースについて学んだ。実に93%が言語以外の情報によるというお話であった。

感想：ペアワークの中を通じて、会話をする際の態度が相手に与える影響の大きさを再認識できました。また、パーソナルスペースや言語で伝えることの難しさも実際に対人で試してみることが実感することができたため、知識以上に多くのものを感じることができた有意義なセッションでした。

6、 所感

研修全体を通じてコミュニケーションとモチベーションのコントロールがテーマでした。全体に共通する点として、“自己理解”が大きなキーワードであり、自分を知ることによって次の行動を決定していくことの技術や考え方を学ぶことが出来ました。

また、今回は12団体のトップリーグへ参加する審判員の方々が集った研修会でしたので、普段では聞くことが出来ない話を多く聞くことが出来ました。競技は異なっても同じようによりいい試合を運営するために努力している方々と時間を共有できたことで、今後の自分の取組を見直す貴重な経験となりました。普段のバスケットボールの審判技術向上を目的とした研修会では経験することができない、自分の取組や考え方を振り返ることができたことも大きな気づきになりました。“トップリーグ”というステージを目指して日々取り組んでおりますが、その舞台に立つために自覚と責任を持って取り組んでいきます。今回はこのような研修の場に参加する機会を与えて頂き、誠にありがとうございました。 以上