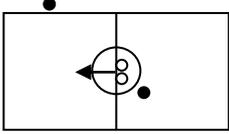
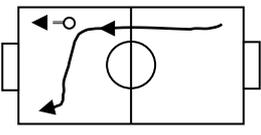
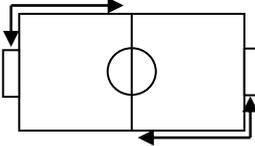


審判が上手になるために

サッカーの審判の基本ができているか、次の項目をチェックしてみましょう。

番号	チェック項目	チェック
1	競技規則をしっかりと読んでいる。	
2	用具をすべて準備している。(ワッペン、レフリーシャツ等、ホイッスル、イエロー・レッドカード、コイン、記録カード、腕時計)	
3	体調は万全である。(日頃からのトレーニング)	
4	試合会場に到着したらピッチチェックをしている。	
5	対戦チームから言われる前に、ユニフォームが同色になっていないか(GKも含めて)確認している。	
6	打ち合わせでは、いろいろな場合に備えた話ができている。(PKなど)	
7	選手のチェックは、選手に触れずにユニフォーム、装身具まで見ている。	
8	審判員同士、アイコンタクトを行っている。	
9	腕時計は、ストップウォッチにしている。(タイマーではない)	
10	キックオフのときの主審のポジションは、右図のようにしている。 	
11	キックオフの前にゴールキーパーに確認をしていない。	
12	キックオフのホイッスルは、強く、長く吹いている。	
13	ファールでは、笛を吹くと同時に、腕でどちらのボールかを示している。	
14	どちらが有利な状況かを考えながらプレーを見ている。	
15	副審側のプレーでも必ずその方向に寄って見ている。 (対角線を帯のように考えて動いている。) 	
16	ゴールインのときは、ゴールに近づいて見ている。	
17	ゴールインの判定をしたら、すぐにキックオフのポジションに戻っている。	
18	アウトオブプレーのときは、次のポジションへ動いている。	
19	コーナーキックのときのポジションがわかっている。(競技規則参照)	

番号	チェック項目	チェック
20	オフサイドのときは、ホイッスルを長く吹いている。	
21	警告・退場を出すファールを知っている。(競技規則参照)	
22	警告・退場に値するファールがあった時は、きちんとカードを出している。	
23	ファールの種類・程度によってホイッスルの吹きわけができています。(強さ・回数)	
24	必要な時に、全力疾走ができています。	
25	副審として、100%オフサイドラインキープができています。	
26	どんな場合にオフサイドになるかを完璧に知っている。	
27	副審サイドのアウトオブプレーは、自信を持って判定ができています。	
28	目の前のファールでは、主審の判定の妨げにならないようにサポートができています。	
29	フラッグで主審に合図ができています。	
30	第四審として、ベンチコントロールができています。	
31	選手交代のときには、選手・用具チェックをしっかりと行っている。	
32	アウトオブプレーのときに、選手に触らずに交代が行えている。	
33	主審から要請された時、ボールをすぐに入れることができています。	
34	警告、退場の選手が出た場合には、番号と時間、わかる範囲で犯した違反を記録している。	
35	けが人が出た場合には、そのチームのベンチ近くまで行き、主審の合図があったときに、要請された人数チーム関係者が入るように指示している。	
36	ゲームが荒れないような判定ができています。	
37	落胆しているような選手に、あたたかい言葉をかけている。	
38	最後のあいさつは、結果を言わないで終わりにしている。	
39	自分の試合の審判を反省している。	
40	他の試合の審判を見て、自分の審判に生かしている。	

いかがでしたか。全部チェックがつくように審判の技術を高めてください。