

2025 年度 長野県女性審判研修会② 実施報告書



期日：12月20日(土)・21日(日)

会場：長野運動公園総合体育館

1. 目 的

- ・女性審判員の普及、底辺の拡大
- ・女性審判員の強化・育成
- ・北信越ブロック内女性審判員の交流・情報交換の場とする

2. テーマ 自分と向き合う～オンザコートで決断するために～

3. 大会名 2025 年度 第 16 回東日本高専バスケットボール大会

4. 期 日 2025 年 12 月 20 日（土）・21 日（日）

5. 会 場 長野運動公園総合体育館 （〒381-0045 長野市吉田 5-1-19）

6. 対象者 C 級ライセンス以上の長野県審判員および北信越ブロック女性審判員
 ※D 級・E 級の方は聴講生（見学）として参加。

7. 研修内容

- ・事前オンライン研修
- ・3PO の実技研修
- ・動画を用いてテーマに沿った振り返り

8. 講師 早川菜津美氏（新潟県：S 級）・榎本麻衣氏（長野県：A 級）

9. 参加料 1,500 円（聴講 500 円）※高校生以下は 1 日 500 円

10. 参加者

【長野県】川上沙織 関凌郁 金澤夏未 岡本和 川上直美 富永理沙 小林楠実 佐藤羽海
諏訪戸美和 市川愛 河内陽子 吉田知実 島田建樹 小林義和 平出正悟 関勇太
阿久津幸汰 宮下素昌 佐藤快 原涉 斎藤志弥 宮入多聞 北原憲康 春原雅哉 青山陽介
倉科和広 古畑和晃 中村蒼太 塚田悠斗
【石川県】松島裕里 福田景 中島紗緒里
【新潟県】本間彩佳 赤川尚子
【群馬県】穂川苑子 新井のどか 小林萌夏 海老沢美羽

計 37 名（聴講 3 名）

※長野市協会の審判員の方々にもご協力いただきました。

1 1. 実施内容

【オンライン研修】

日 時 2025 年 12 月 15 日(月) 19:30~21:00

参加者 北信越の女性審判員（ライセンス問わず、活動休止中の方も参加可）

参加費 無料（オンライン研修会にかかる通信費などは各自で負担）

講 師 早川奈津美氏 (新潟県 S 級)

内 容 講師の方より、以下のトピックでお話していただきました。

- ①自己紹介含め、今日に至るまでの過程（審判を始めたきっかけ～S 級になるまで）
- ②その中で感じた自分の強みと弱み
- ③弱みを克服するための方法と自分との向き合い方
- ④私生活とのバランス
- ⑤今後について
- ⑥2つのテーマに分かれてグループセッション
※ブレイクアウトルーム 「最近の審判活動の悩み」と「審判としての目指したい夢、目標」
- ⑦質疑応答

【実技研修】

3PO でゲームを担当し、映像をもとに I R とテーマに沿った映像研究や課題発見に努めた。

時間	12月20日(土)	時間	12月21日(日)
11:30	実技開始 (縦6ゲーム×2面)	9:00	実技開始 (縦4ゲーム×2面)
19:30	実技終了	15:00	実技終了

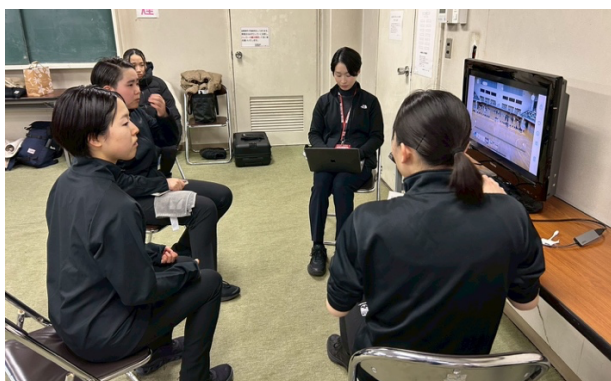
12月20日(土)

[illegible]

12月21日(日)

9:00	a2位	vs	b2位	榎本・宮入・佐藤羽	c2位	vs	d2位	川上沙・関勇・小林楠	a3位	vs	b3位	原渉・島田建・中村
				IR：榎本				IR：吉田				IR：佐藤快
10:30	a1位	vs	b1位	関凌・福田・本間	c1位	vs	d1位	穂川・金澤・赤川	c3位	vs	d3位	平出・宮下・塚田
				IR：早川菜				IR：穂川				IR：平出（榎本）
12:00	A①勝	vs	B①勝	小畑・小林萌・岡本	A①負	vs	B①負	新井・川上直・中島	C①負	vs	C②負	原渉・野田・中村
				IR：榎本				IR：吉田				IR：川上沙
13:30	A②勝	vs	B②勝	本間・金澤・海老澤	A②負	vs	B②負	佐藤快・宮入・平出	C①勝	vs	C②勝	関勇・宮下・倉科
				IR：早川菜				IR：穂川				IR・関凌
15:00	競技終了											

【研修会の様子】



【参加者感想】

・上級レフェリーの方々をはじめ、他県の女性レフェリーの皆様と交流させていただき、たくさんの刺激と勇気をいただきました。また、試合後の反省会では細かく丁寧にフィードバックをしていただき、自身の課題、モヤモヤしていたものが課題として明確になり、感謝しかありません。また、レフェリーを頑張ろうと思える充実した1日でした。貴重な講習会に参加させていただき、本当にありがとうございました。また機会があればぜひ参加させていただきたいです。今後ともよろしくお願いいたします。

・資格を取得してから初めて参加する研修会で、最初はとても緊張していましたがみなさん優しく接して下さり、2日間がとても楽しかったです！試合の前のカンファレンスで、審判同士で意識して取り組むことを確認できたおかげで1試合を通して目的をもって取り組むことができました。試合後の映像を観ての反省も、

とてもためになることばかりで自分自身この2日間で得るものがたくさんありました。上手な方たちの姿を近くで見ることができたこと、アドバイスをたくさんもらえたこと、全部がとても嬉しかったです。これからもっと頑張って上手になりたいと思うことができました。2日間お世話になりました！

・実際の映像を用いて振り返りを行えることでオンザコートでの姿や判定と客観的に映像で見たものとの見え方の違いを様々な視点から講師の方にお話いただけたため大変参考になりました。他県の様々なカテゴリーの方々と関わりを持つことで多くの刺激にも繋がりました。また、今年は中高校生の参加も多く自分自身より一層の成長と模範となる行動をしなくてはならないと改めて感じました。

・今年度も参加させていただき、ありがとうございました。この研修会は北信越の女性の仲間に出会える貴重な場であると感じています。毎年新しい仲間ができ、自分自身楽しませていただいております。オンザコートで決断するためには、仲間と協力してゲームを進めていくことが改めて大事だと感じた研修会となりました。ありがとうございました。

・今回初めての3POだったけれどIRの方や一緒にクルーの皆さんにたくさん教えていただき、楽しく審判ができました。ありがとうございました。また他の審判員さんの動きを見て皆さんとても足が速くて、自分も足が速い審判になりたいと思いました。バイオレーション時のジャッチもしっかりとした笛を鳴らして試合を止めたいと思いました。またIRの方にファウルがあった時のジャッチやテーブルレポートが早いと言われて、自分では遅くやっているつもりだったけれど、動画を見てA級審判員さんやB級審判員さんと比べた時にやっぱりレポートが早いことがわかりました。「自分ではこれはできている」と思っていたけど、いざ動画を見てみると思った以上にできていなかったし、足も遅いことがわかりました。今後に繋げていきたいです。高校生の試合を吹けて楽しかったですし、良い経験になりました。本当に皆さんありがとうございました。

【講師より】

今年も各県から意欲の高い研修生の方々が参加しており、講師としても大変刺激を受けることができました。ポストゲームカンファレンスでは、ゲームを通してクルーがどのようにコートで考えていたかを聞きながらゲームと一緒に振り返ることができました。

今年は群馬県からも参加してくださる方がおり、ブロックを越えた交流もでき、大変充実した研修となりました。研修の準備から運営まで、長野県の審判員の方々のご尽力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

新潟県 早川菜津美

今回の研修会は、ブロックを越えて群馬県からも参加者を迎えたことに加え、中学生・高校生・大学生と幅広い年代の研修生が参加したことで、例年以上に交流と学びの多い研修会となりました。経験や年代の異なる審判員が同じコートに立つことで、互いに刺激を受けながら研修に取り組む姿が見られました。また、参加者が多かったことから、全試合を研修対象とし、すべての試合にインストラクターが入り、映像を用いたフィードバックを行いました。自身の知識やゲームを通して感じたことを伝えることは、単にコートでゲームを担当するだけでは得られない学びにつながったと感じています。最後に、本研修会の開催にあたり、多大なるご尽力をいただいた県協会の皆様、ならびに会場準備や試合運営に携わっていただいた高専の関係者および運営スタッフの皆様に、心より感謝申し上げます。今後もこのような研修の場を継続し、県全体の審判員のレベルアップに寄与していきたいと考えております。

長野県 榎本麻衣