

GTRに参加された審判員の感想です。あなたもGTRに参加してみませんか。

### 秋山直己

サッカー3級審判員・(中西部支部)  
3級インストラクター

新型コロナウイルスの影響でレフェリーとしての実践の場からも遠ざかっています。体力の維持も密を避けてジョギング等に限られ、体が硬くなっています。そんな中でのZoomによるピラティス研修。体幹のまたその奥の骨格・呼吸を意識したトレーニングは初めての経験で、様々な気づきがありました。日常の中でも、ちょっとした深呼吸、骨格や姿勢を意識した動きでがらんと変わってきます。より長くレフェリーを続けられるように自分の体のケアを続けていこうと思います。

### 田中眞英

サッカー2級審判員(東部支部)

新型コロナウイルス感染拡大が心配される中で開催されたGTR。Webを利用したトレーニングは初の体験で、自宅からの参加ができたため、子どもと一緒に受講させてもらいました。もう少し軽いトレーニングになるものと思像していましたが、1時間ほどのトレーニングの終盤は、体への負荷を感じながらいい汗をかくことができました。普段とは違う体の動かし方を学ぶことができた大変貴重なトレーニングとなりました。



講師：櫻井淳子さん(ピラティスボディスタジオ代表)

### 崎川加菜

フットサル2級審判員(西部支部)

体幹、バランス感覚を鍛えることにより、怪我防止、運動パフォーマンスの向上に繋がるという話を伺ったことがあったので、興味はありましたが始めるに至っていませんでした。また、腰痛を持っているので、負担をかけずに鍛える方法はないものかと考えていたところ、今回参加したピラティスでは難易度を調整する事ができるので、無理をせずにトレーニングを続けられるきっかけとなりました。今後もピラティスを続け、審判活動に活かしていきたいと思っています。

### 野末悠豪

サッカー3級審判員(西部支部)

初めてピラティスを体験しました。そして、Zoomによるトレーニングも初めて行いました。ピラティス講師、櫻井淳子さんの指導の元、体幹を使ったトレーニングや、呼吸の仕方の意識や、正しい姿勢を意識して行いました。思った以上に腹筋への負荷や、柔軟性が必要なトレーニングもありました。キープするのがきつかったりしましたが、ポイントを意識することによって、楽に行うこともできました。今後、試合前などに行ってみたいと思いました。

## 2021年度 スケジュール 参加無料

開催日	集合時間	開始時間	終了時間	会場
4月10日(土)	18:00	18:30~20:30		エコパ人工芝G
5月9日(日)	18:00	18:30~20:30		草薙総合 屋内運動場
6月12日(土)	17:45	18:00~19:00		オンライン開催
7月10日(土)	18:00	18:30~20:30		時之栖スポーツセンター 裾野D
8月22日(日)		新型コロナウイルス感染防止のため中止		
9月12日(日)		新型コロナウイルス感染防止のため中止		
10月16日(土)		新型コロナウイルス感染防止のため中止		
11月14日(日)	18:00	18:30~20:30		草薙総合 屋内運動場
12月12日(日)	18:00	18:30~20:30		オンライン開催
1月8日(土)	13:00	13:30~15:30		時之栖スポーツセンター
2月12日(土)	18:00	18:30~20:30		エコパ人工芝G
3月12日(土)	18:00	18:30~20:30		藤枝総合 多目的広場



●前半：フィジカルトレーニング、後半：プラクティカルトレーニング、時間があればミニゲームを行います。●開催日および会場が変更になる場合があります。●参加を希望される方は事前にメールにて担当の唐紙(からかみ)・大橋までお問い合わせください。✉ [siz-iinkai@poem.ocn.ne.jp](mailto:siz-iinkai@poem.ocn.ne.jp)