

【別表】レフェリーカレッジ・カリキュラム(例)

指導項目	1年	2年
1 オリエンテーション	8	10
2 競技規則の知識と適用の習得		
◆変遷の歴史的な背景	2	
◆競技の精神	4	2
◆フェアプレー	3	
◆第1~17条	16	23
◆実践的審判法	11	9
ポジショニング、アドバンテージ、オフサイドなど	12	9
◆理解度の確認と報告書の記載方法	3	5
◆スタンダード	2	2
3 フィットネスの向上		
◆形態・機能など個人データの測定	3	3
◆体力測定	7	7
◆ランニング(ニッポンランナース)	30	30
◆各種トレーニングの実践(UEFA、FA、AFCなど)	3	3
4 知覚面のトレーニング		
◆動体視力、視野の拡大	3	3
5 メンタルトレーニング		
◆心理テスト 測定と分析	4	4
◆メンタルトレーニングの実際、予防法と対処法	30	30
◆カウンセリング・臨床心理	1	2
6 運動医学・栄養学・生理学・社会学など科学的知識の習得と実践		
◆運動医学		
障害、傷害、脱水状態、リハビリテーション、テーピングなど	6	6
◆栄養学		
トレーニングと摂取栄養素、体脂肪など	6	4
◆運動生理学		
体力・対組成・筋力・持久力・環境対策など	10	
◆スポーツ社会学		
集団・群集の心理、リーダーシップ、人間学など		12
◆動作表現学		
表情・態度・姿勢など	3	3
◆社会常識(テーブルマナー等)	1	1
7 技術指導者による戦術・システム・プレイヤーの技術などの指導		
◆技術委員会による提案	14	11
◆技術指導者からの提言	9	9
8 ゲームを活用した実技指導		
◆ゲームによる実技指導	35	33
◆VTRによる自己分析・レフェリング分析	5	14
◆試合観戦および研修	7	7
9 JFA・Jリーグのメンバーによる組織・業務などに関する講義		
◆JFAメンバーによる	5	5
◆Jリーグメンバーによる	1	2
10 税務の知識	1	1
11 レフェリーマインド養成		
◆レフェリーマインド講座	30	30
◆ボランティア活動・インターンシップ活動	5	5
◆外部講師による講演・講義	8	9
◆ウォークラリー	6	
12 英会話の能力の習得とTOEICのテスト(年3回)	6	6