

2024 度 1 級審判に昇級し、昨年度は主に JFL 主審や各種全国大会を担当し、  
(JFL 最優秀主審賞を受賞) 本年度より明治安田 J2・J3 百年構想リーグを  
担当しています。今シーズンを通しての振り返りや今後審判を目指そうとして  
いるユース年代に向けて話を聞きました。

北沢倫章 (きたざわ みちあき)

浜松市立新津中学校 3 年時に 4 級審判取得

静岡県立浜松湖南高等学校 3 年時に 3 級審判取得

2016 年度 2 級審判取得

2024 年度 1 級審判取得

2025 年度 JFL や各種全国大会を中心に審判活動

2026 年 2 月～明治安田 J2・J3 百年構想リーグを担当

① 試合時 (16 時 kick off) のタイムスケジュールについて教えてください。

13:30 会場入り

審判員 4 名で情報共有するための無線機器 (コミュニケーション  
システム) の確認、交代ボードの動作確認、  
使用する全てのボールの空気圧チェック  
各自準備

14:10 審判団打ち合わせ

14:30 ゴールネットやフィールドのラインの確認約 20 分間  
その後ストレッチ等

15:20 フィールドで 20 分間ウォーミングアップ

16:03 キックオフ

② 当日の試合前に心がけていたこと

- ・今シーズン継続して取り組んできた【正しい判定をするために良いポジシ  
ョンへ動くこと】が出来るようにコンディションを整えて良い準備をしま  
した。

③ 明治安田 J2・J3 百年構想リーグでの担当試合数は?

主審 13 試合 第四審 9 試合

④ 明治安田 J2・J3 百年構想リーグの担当主審で印象に残る試合は?

開幕節のギラヴァンツ北九州 vs ガイナーレ鳥取の主審デビュー戦。今季初  
の Jリーグの主審を担当であった為、試合前日からとても緊張していたが、

試合開始のホイッスルを吹いた後は平常心で試合に集中することが出来ました。

⑤明治安田 J2・J3 百年構想リーグ初の主審を担当しての感想は？

試合会場の雰囲気、サポーターの声援、フィールドの芝生がとても整備されていて、どの会場も素晴らしい環境で試合を担当させていただいた。

⑥明治安田 J2・J3 百年構想リーグの審判を担当し、

自分としての良かった点や今後の課題は？

《良かった点》

- ・今シーズン通して、正しい判定をするために動きとポジショニングを意識して取り組めたこと。
- ・毎試合、映像を振り返って次の試合に向けて準備することが継続できたこと。

《課題》

- ・1つの判定でも見る角度によって見え方が異なるため、動きの質（角度・距離・タイミング）を高めていきたい。
- ・試合を運営していくために自分自身のサッカー理解を深めていきたい。

⑦審判を目指そうとしているユース年代にメッセージを

私は小学生の頃からサッカー選手としての活躍を夢見ていました。しかし、中学、高校とサッカーを続けていくにつれ、自分の選手としての可能性を決めつけて夢を諦めかけていた自分がありました。様々なタイミングもあり、中学校時代顧問の先生の勧めで4級審判を取得し、少しずつ審判活動を始めました。高校でもユース審判員の育成講習会にも参加し、3種年代の副審や自チームの試合の副審等を担当させていただき、審判活動の楽しさを感じ始めました。

サッカーに携わるのは選手としてだけではなく、審判員という立場で選手と共にフィールドに立つ選択肢もあります。

「サッカーのルールってどうなっているの?」「笛の吹き方、旗の持ち方は?」最初のきっかけはそれぞれです。【審判員】を知っていただけると、とても嬉しいです。

私が今審判活動をすることが出来ているのは、多くの方々が支えてくださったおかげです。これまでたくさんのきっかけやアドバイスをいただきました。

これからは経験したこと、学んだことを西部支部の普及活動や発展に微力ながら尽力していきたいと考えます。

⑧今後の目標を

J1 リーグで主審を担当すること

⑨【観戦記】

中学のころからの北沢さんを知っている私にとって、Jリーグの試合で主審をしている姿を見られたのは感無量でした。少しは緊張しているのかな？と思いながら試合開始となりましたが、緊張している様子は全くなく、堂々としていました。試合全般を通しての感想は、「よく走るなあ」しかもこの日は延長戦にもなり、延長戦になっても全く運動量が落ちていませんでした。ケガの対応や警告を提示する場面もありましたが、瞬時に判断し、また、的確な判断で素晴らしいものでした。

《文責 西部支部長 中井浩行》