

知ろう  
学ぼう  
踏み出そう

～審判の世界～

From Nagano Women's Referees

# 審判のライセンスとは？

## JBA公認S級審判

トップリーグ及びJBAが主催・管轄する大会を担当することができる  
【適用大会レベル】 B.LEAGUE、WJBL公式戦

## JBA公認A級審判

JBAが主催・管轄する大会及びブロック協会が主催する試合を担当することができる  
【適用大会レベル】 全国大会

## JBA公認B級審判

ブロック協会が主催する大会及び都道府県協会が主催する試合を担当することができる  
【適用大会レベル】 ブロック大会

## JBA公認C級審判

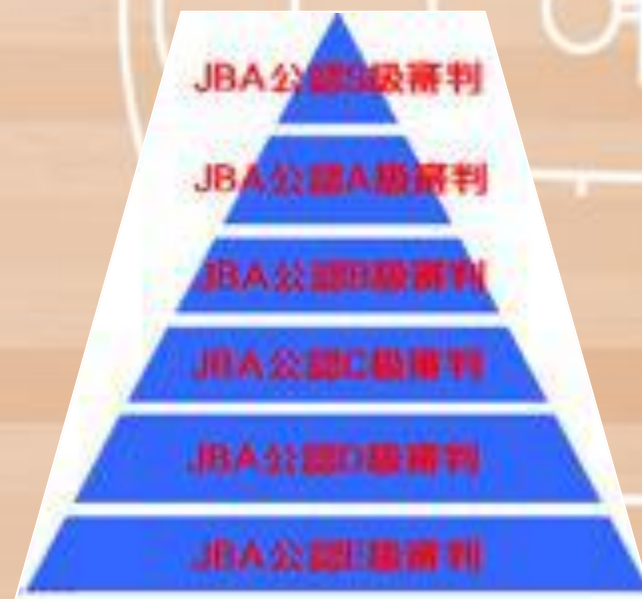
都道府県協会が主催する試合を担当することができる  
【適用大会レベル】 都道府県大会

## JBA公認D級審判

地区、連盟が主催する試合を担当することができる  
【適用大会レベル】 地区・連盟大会

## JBA公認E級審判

地区、連盟が主催する試合を担当することができる  
【適用大会レベル】 地区、連盟大会



# 審判をはじめするにはどうしたらいいの？

長野県には「10」の地区協会があります。  
まずは最寄りの地区協会をご確認ください。

## 【 中信 】

松本市協会

## 【 北信 】

須坂市協会  
長野市協会

## 【 南信 】

岡谷市協会 諏訪市協会  
茅野市協会 上伊那協会  
飯伊協会

## 【 東信 】

上田市協会  
佐久市協会



# 審判をはじめするにはどうしたらいいの？

審判をはじめてみたい・・・そんな時は！！



各大会会場にいる審判員にお気軽にご相談ください  
各地区協会審判長が対応させていただきます

声をかけるにはちょっと恥ずかしい・・・そんな時は！！



長野県審判委員会へメールにてお問い合わせください  
⇒ [Mail: nagano.basketball.referee@gmail.com](mailto:nagano.basketball.referee@gmail.com)

# 所属協会以外にカテゴリーがあります

① **U12** ⇨ 小学生（ミニバス）

② **U15** ⇨ 中学生

③ **U18** ⇨ 高校生

④ **社会人**  
（オープン、オーバーエイジ、エンジョイ）

各カテゴリーごとに年間の大会日程が決まっています

長野県バスケットボール協会のHPをご覧ください！

※今年度は新型コロナウイルスの影響により各種大会に変更が生じております



# 審判ライセンス取得方法

## 認定講習会（新規取得講習会）受講料および講習会内容

新規	主催(認定)	対象	受講年齢	受講料 (一般)	受講料 (U18)	講習会内容
S級	JBA	A級	満50歳未満	20,000円	—	実技テスト、ルールテスト、フィットネステスト、講義
A級	JBA	B級	満50歳未満	7,000円	—	実技テスト、ルールテスト、フィットネステスト、講義
B級	都道府県協会	C級	満12歳以上	4,000円	1,000円	実技テスト、ルールテスト、フィットネステスト、講義
C級	都道府県協会	D級、E級 ライセンスなし	満12歳以上	3,000円	1,000円	実技テスト、ルールテスト、講義
D級	都道府県協会	E級 ライセンスなし	満12歳以上	2,000円	1,000円	ルールテスト、講義
E級	JBA	ライセンスなし	満12歳以上	1,080円	1,080円	*eラーニングにて実施(ルールテスト、講義)

※受講年齢は、当該年度開始日(4月1日現在)の年齢とする

※U18対象者の年齢は、当該年度開始日(4月1日現在)の年齢とするにおいて18歳未満であるものとする(小学生不可)

**< JBA HP参照 >**

C級審判員に昇格するには、各地区協会ごと大会等で実技を行い、地区協会審判長を中心に審査を行います

B級審判員に昇格するには、各地区協会審判長推薦のもと、年に1度開催されるB級審判員審査会へノミネートされ、2級以上のインストラクターが審査を行います

# 長野県の女性審判員って何人いるの？

カテゴリー別に以下のようになっています

ライセンス	U12	U15	U18	社会人	無所属	
S				1		1
A						0
B	1	4	4	7		16
C	6	4	3	2		15
D	12	1	2	1		16
E	30	8	6	23	58	125
合計	49	17	15	34	58	173

# 女性分科会って何？

JBA審判委員会  
女性分科会



各ブロック  
女性分科会担当者



各県女性分科会  
担当者

女性審判員が審判活動に参加しやすくなるように、環境を整備し、安心して審判活動を継続できるよう全国や各ブロック、各都道府県で様々な取り組みをしています。

さらに審判技術向上のため、研修会の企画・運営のほか、ライフイベントと審判活動の両立についても取り組んでいます。

長野県においても県審判長と女性分科会担当者を中心に全国や北信越ブロック女性分科会の報告・連絡等、これからも定期的にTeam JBAのメールシステムを活用して発信していきます！



# 女性分科会って何？

## 女性分科会の目的

- ①女性審判員が安心して活動を継続できる環境を整える
- ②女性審判員を拡充していく
- ③2025-26シーズン以降Wリーグを女性審判員で担っていくためのサポート体制を模索する

## 具体的な取り組み

- ①女性審判員および活動休止者へのフォロー
- ②女性審判研修会の企画

# ライセンス取得後の不安ありますか？

**\* ライセンスを取得したけど産休(病気や怪我等の療養含む)に入ります。  
ライセンスは返上？**

⇒ 活動休止申請という制度があります。最長3年まで活動休止ができます。  
また、3年以降も県審判長の承認があれば活動休止を延長可能です。

**\* 一人では審判の勉強ってどうやったら良いか分からない…**

⇒ 長野県では年に2回、女性審判の研修会を開催しています。  
2回の研修会を設けることで、初心者の方も安心して参加できます。  
また、少し踏み込んで勉強したい！という方にも最適な研修会もあります。

不安は尽きないと思います…

このような不安を最大限取り除き、多くの女性審判員を輩出すること、より安心して活動するための環境整備、そして女性審判員が様々な場で活躍できるようにサポートしていくための組織です！

長野県女性分科会担当 中谷律子

# 長野県の取り組み

## ◇女性審判研修会の実施

長野県では年2回、女性審判研修会を行っています。

1回目は、初心者を対象に、審判を基礎から学ぶことを目的としています。2回目は、実際にコートで1ゲームを担当して、動画を用いた振り返りや座学研修を行います。

以下、それらの研修会を簡単に説明します！



# 長野県女性審判研修会①

**審判の基礎を勉強できます！**

【時期】 8月～11月の休日・祝日 ※年度ごとに変更あり

【対象】 C～E級・ライセンスなしの方

【内容】 笛の吹き方・ジェスチャー・動き方・見方

1対1～3対3ドリル・ミニゲーム

**わからないことはその場で何でも聞いてください👉**





# 長野県女性審判研修会②

実際に男子高校生のゲームを担当します！

【時期】 12月中旬(東日本高専大会)

【対象】 B～E級

【内容】 座学・実技・ミーティング

長野県だけでなく北信越ブロックの女性審判も

参加し交流を深めます😊



# みんなの審判活動が知りたい！

今回は、様々なキャリアを持つ5名に  
スポットライトを当ててご紹介します！

- ① 元実業団選手、指導者兼B級審判員 竹田さゆりさん
- ② ママさんB級審判員 降旗利香さん
- ③ 現役バスケット選手兼B級審判員 山田千寛さん
- ④ 現役大学生B級審判員 金澤夏未さん
- ⑤ 女性分科会担当B級審判員 中谷律子さん



# Case1 指導者と審判活動

竹田さゆりさん(指導者・審判・プレイヤー) 所属:U18

## 審判をはじめたきっかけ

初任は中信地区で、2校目に南信地区に転勤しました。元上級審判の方に「生徒にとってワッペンをつけてジャッジするのかノーワッペンなののかはとても重要だからワッペンをつけた方がいい。」とアドバイスされたことがきっかけです。

## 審判の立場から指導をする上で活かせること

どういうプレイがファウルで、トラベリングかなど基準をきちんと生徒に指導できる。



## 逆に指導者の立場から審判をする上で活かせること

私はWJBLでのプレイ歴もあり、プレイヤーと指導者と審判と3つの目からジャッジできると思っています。何でもルール本の文面の解釈だけで笛を吹くのではなくもっとプレイヤーや指導者の深い部分まで見て判定できる目を少しもっているのではないかなと思っています。

キャリアのある竹田先生にとって、審判の難しさ

今どんどんルールなど細かくなってきていると思います。それに対応していくこと(勉強)とそのため時間を取ることが忙しくて難しくなっているなと感じます。



## 女性審判の良さ

審判服をきた立ち姿や見栄えの良さ。



これから指導者と審判の両立を目指す人へアドバイス

指導者としての時間、審判としての時間、教員としての時間。自分のプライベートの時間が減るし、面倒くさいと思うかもしれませんが、生徒や保護者に「審判を一生懸命している先生の姿」は伝わっていくものです。

一生懸命プレイしている生徒達がいる。

私達指導者も”生徒のために”一生懸命取り組むことも大事ではないかと思います。出来ない人はいないと思います。

自分が「やるか」「やらないか」だけだと思っています。

## Case2 家事・育児と審判活動

降籬利香さん(二児の母) 所属:U15

審判をはじめたきっかけ

中学の部活動の顧問になったことと、身近に女性審判で活躍されている方がいたため。



審判活動をする中で家事・育児との両立

まだまだ男性社会、育児=母親中心だと思うので家族の理解と協力がなとなかなか厳しいのが現実だと思います。産後、いざ活動を始めるとなると、こういう生活でいいのかかなり葛藤しました。(現在子どもは小6・小2)

## 審判技術の向上のための取り組み

私は、コートに立たないと身につけられないので、できるだけコートに立つこと。何か課題をもって臨むこと。自分の審判を見ていただいて評価していただくこと。日頃から学ぶ姿勢の積み重ねだと思います。それが中々難しい。

## 審判へのモチベーションの保ち方

全ては、目の前の生徒たち、子どもたちのために最善を尽くしたいという思い。

## 子育てと両立しながら続けられる審判の魅力

自分の人として足りないものを高めてくれるもの。





## 今後の目標

自分を育ててくれた長野県に少しでも恩返しできればと思っています。今、私が活動できるのは、女性審判の先駆けとなった先輩方の存在があったからです。身近に憧れる人や目標となる先輩方の地道な活動があつてこそだということを忘れないで今後の活動に取り組んでいきたいです。子育ては大変ですが、家族の理解とご自身の意志があれば復帰を目指して頑張っしてほしいです。若い世代の手本となれるように頑張ります。女性審判員の拡大とますますの活躍に期待！！





## Case3 プレイヤーと審判活動

山田千寛さん(審判兼プレイヤー) 所属: 社会人

審判をはじめたきっかけを教えてください。



高校の部活の引退がきっかけです。  
「引退したらどうしよう…プレイヤー以外で  
バスケットに携わることができないかな。」と考  
え、思い付いたのが審判でした。  
そこから練習試合で吹かせてもらい「面白  
い！もっと学びたい！」と思い始めました。

## プレイヤーから審判に活かせることは？

自分がプレイしながら感じていることを素直に笛に表すことができると思います。また、プレイで培った経験がプレイヤーの意図を汲み取り、「自分だったらこういったプレイをする」という観点で予測しながら見ることができます。

あとはプレイヤーの時に鍛えたメンタル！これが審判を頑張って学び続けられる大きな力にもなっています！



## 審判のやりがい・魅力

両立することで、プレイヤー・審判、両方成長するためのきっかけがあるかも！？と思います。どんどん進化していくバスケットボールを色々な角度から学んでいける、そこに私は魅力を感じます。

## 強化審判としての目標

バスケットボールは自分にとって大きな財産です。今後も審判・プレイヤーともに高いレベルを目指して更なる成長が出来るように頑張っていきたいです。



# Case4 学生と審判活動

金澤夏未さん(大学4年生) 所属:U12

## 審判をはじめたきっかけ

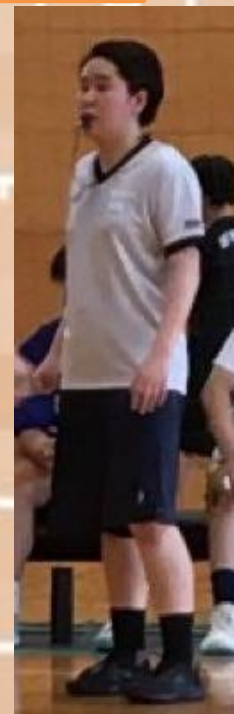
高校までは選手でしたが、怪我が多く練習ゲームで審判をしたことがきっかけでした。高校の先生や周りの方々のおかげもあり、大学入学を機に本格的に始めました。

## 学生で審判をやることの利点

学生だからこそ自分に使える時間が多くあるので積極的に審判活動に参加できています。

## 学生で審判をやることの難しさ

車がなかったころは先輩方に送迎してもらったり、母に送迎してもらっていました。



## 審判技術向上のための取り組み

色々な方に試合を見ていただき、振り返りをします。どうすればより良くなるか考えながら、その試合映像を何回も見返します。また、わからないところは先輩方に確認して、理解につなげることを心掛けています。

## 今後の目標

2027年に長野県で国体が行われるので、そこで上級審判員としてコートに立つことです。長野県のためにさらなるレベルアップを目指し、挑戦していきたいです。





# Case5 帯同審判からのスタート

中谷律子さん(女性分科会担当)所属:社会人

## 審判をはじめたきっかけ

年に数回、帯同審判をする機会があり、その度に、選手やベンチから「えー!?!?」と言われ、恐くて仕方なかったです。

あるとき、「怖いのは審判をわからない、知らないから」ということに気付きました。

プレイヤーとしてバスケットが楽しいと思えたのは、辛い練習を乗り越え、自信を持てたから。同じように、審判もできるようになれば「嫌」から「楽しい」にできるのではないかと思い、地元協会の審判長に相談しました。





## 審判を学び、得たこと

「審判は楽しい！」と今は胸を張って言えます。  
審判はやればやるほど、常に知りたいことが増えます。それは見えることや感じられることが変わるからだと思います。また、プレイヤーにルールを伝えるという責任を持つことで自分の意識改革にもつながり、ますますバスケットが好きになりました。こうして審判活動に携わっているのは、優しくも厳しく教えてくださった先輩やチームの皆様、そして切磋琢磨できる仲間の存在のおかげです。  
素敵な方との繋がりがたくさんでき、とても感謝しています。

## 今後の目標

「上級を目指して！」とか大それたことは言えませんが、常に前を向いていけるように努力していきます。  
誰かの背中を押せるような、そしてサポートできるような存在になれば嬉しいです。





**踏み出そう審判の世界へ！**

