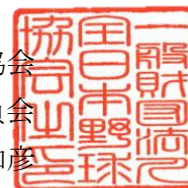


2026年5月8日
全野協第26-15号

公益財団法人	日本野球連盟	御中
公益財団法人	日本学生野球協会	御中
公益財団法人	全日本大学野球連盟	御中
公益財団法人	日本高等学校野球連盟	御中
公益財団法人	全日本軟式野球連盟	御中
一般社団法人	全日本女子野球連盟	御中

一般財団法人 全日本野球協会
アマチュア野球規則委員会
委員長 桑原 和彦



アマチュア野球審判員への「心理面」に関する 指導・サポート体制の構築に関する提言

はじめに（現状と課題）

審判員の役割は、試合において目の前で起きる様々な事象をルールに基づいて判断し、適切に判定して試合を円滑に進めていくことです。その役割を担うためには「審判技術」が求められると同時に、走力などフィジカル面での十分な「体力」も求められます。また、試合では、集中力の維持と発揮、気持ちの切り替え、セルフコントロール力など、安定したパフォーマンスを支える「心理面」のスキルも必要です。

審判員には選手・観客（応援団）・メディア・または審判の評価者などから多様なプレッシャーやストレスがかかります。審判員は集中力を高めてプレイに向かい、時に際どいプレイや、難しい規則適用の判断に迫られながら判定を下さなければなりません。周囲の反応に心が揺れることがあり、気持ちの切り替えなどのセルフコントロール力が求められます。

これまで、アマチュア野球界では、全日本大学野球連盟全国審判講習会において「審判員のメンタルトレーニング」を講習プログラムの一つに組み込み、さらにBFJ公認メディア“Homebase”において、日本野球連盟が制作した「動画で学ぶメンタルスキルトレーニング」を誰もが視聴できるように一般公開するなど、「心理面」の向上に向けた取り組みが進められてきました。

また、アマチュア野球審判員は、あくまでも“アマチュア”であり、仕事や家庭生活との両立が求められる立場であり、これも心理的ストレスの一因となっています。また、近年では、微妙な判定に対する SNS での批判など、新たな心理的ストレス要因も現れています。

このような現状と課題の中で、審判員に必要な「心・技・体」の3つの要素を総合的に鍛え、整えることによって、審判員がより一層安定したジャッジメントスキルを発揮できるよう「心理面」についても、取り組みを推進することが前向きで有益な方法であると考えます。

提 言（「心理面」に関する指導・サポート体制の構築）

各競技団体は国立スポーツ科学センター（JISS）などと連携し、オリンピック選手や日本代表選手などの主にトップレベルの選手やチームに対して「心理面」の指導・サポートを実施しています。審判員に対しては、サッカー（JリーグやFIFA）、ラグビー、バスケットボール、総合格闘技などの競技において取り組まれています。

これまでアマチュア野球審判員に対しての指導は、「審判技術」に関することを主として取り組んできました。NPBなどと連携し、最先端の考え方と技術を共有し、審判講習会等を通じてシステムティックに指導・普及する形態が整えられています。一方で、審判員の「心理面」に関する指導・サポートについては個人任せにされていたことは否めません。

アマチュア野球を取り巻く環境と現状から、審判員に対する「心理面」の指導・サポート体制を構築することは、アマチュア野球界全体の大きな課題であると考えます。「審判技術」、「体力」に加えて「心理面」の指導・サポート体制を組織的に構築することにより、審判員がより良いジャッジパフォーマンスを発揮して、選手やファンに正しい判定、納得のいく判定を提供することの礎を築かれると考えています。

心理的支援や指導ができる専門家として、スポーツメンタルトレーニング（SMT）指導士・臨床心理士・公認心理師などの専門家があげられますが、アマチュア野球審判員に対しても下記の方法を例として「心理面」の指導・サポート体制を構築することを提言します。

《メンタルトレーニングの指導（主に集団講習会形式）》

「スポーツメンタルトレーニング」とは「心理面」を強化・向上するために「心理的スキル」を「トレーニング」することであり、「スポーツメンタルトレーニング指導士」などの専門家から「心理的スキル」についての指導を受けることから始まります。その上で、個人が「心理的スキル」を「トレーニング」として取り組み、「心理的スキル」を身につけることが求められます。身につくまでには時間を要しますが、審判員としてのスキルアップに必要なトレーニングの一部であると認識することが重要です。

具体的には各団体で実施されている、インストラクターが技術指導を行う審判講習会と同様に、「心理面」の専門家を招聘した「メンタルトレーニング」の講習会を設定することなどが考えられます。

メンタルトレーニングに取り組むことにより向上が期待できるスキルとして以下のような点をあげることができます。

- コミュニケーションスキルの向上（審判クルー、選手対応など）
- セルフコントロール力（試合中の心の乱れを抑える方法）
- 集中力の持続（判定ミス減らす）
- リフレーミング・気持ちの切り替え（ミスの影響を引きずらない思考法）
- イメージトレーニング（難しい判定の場面を事前にシミュレーション）
- 心理的ストレスへの対処（予防的な心理面の準備）

《心理的サポート（メンタルサポート）（個別対応）》

大会や試合にスポーツメンタルトレーニング指導士や臨床心理士・公認心理師などの「心理面」の専門家が帯同して次のような取り組みをすることです。

- 審判員との意見交換やカウンセリング的に話を聞くこと
- 試合に対してコンサルティング的に指導・助言をすること
- 必要に応じて試合中に「心理面」のケア・サポートをすること
- 試合後に試合を振り返りのカウンセリングなどを通じて、心理的なストレスの緩和をはかること
- 大会や試合のみならず、日常の審判活動の中で受けるストレス（仕事や家庭と両立、人間関係、組織上の問題等）に対するカウンセリング
- いつでも専門家に相談できる（匿名可）心理サポート窓口の設置など

※参考資料

- 心理面専門家の概要

※心理面専門家の招聘等については、全日本野球協会事務局までお問い合わせください。なお、費用については専門家と直接の調整となります。

一般財団法人 全日本野球協会

TEL: 03-6262-5489 / FAX: 03-6262-5490

E-mail: umpire@bfj.or.jp