

レフリークリニック用資料 (2010年1月1日 改訂)

各レフリー・陪審員の実務に際して、以下の事項を再確認し、適切な対応を取って頂きますようお願い致します。

1. 選手がプラットフォームに上がる際の確認事項

- ✓ Tシャツの袖が捲り上がっていないかどうか
- ✓ 表裏を反対に着用していないか
- ✓ ニーラップの巻き幅が規定を超えていないか
- ✓ リストラップの親指のループが外されているか

2. スクワット

- ・サイドレフリーは、選手が規定のスタートポジションを取れるまで、チーフレフリーから見える用に明確に、挙手を続けなければならない。
(具体的に)
 - ✓ 膝が伸びているか
 - ✓ 担いだバーの位置が低すぎないか
 - ✓ 試技の前後で、上半体が前傾し過ぎていないかどうか (上限: 15°)
 - ✓ 手指でバーを握っているか (ただしサムレスグリップでも可能)
- ・“ラック”の発声後に選手の足が動くことは失敗の原因とはならない。
- ・適切なスタートポジションが取れずに5秒が経過した場合、チーフレフリーは手を後方に動かしながら“リプレイス”と発声する。その際チーフレフリーは、必要ならば身振りによってスタートの合図が貰えない理由を選手に伝える。

3. ベンチプレス

- ・サイドレフリーは、選手が規定のスタートポジションを取れるまで、チーフレフリーから見える用に明確に、挙手を続けなければならない。
 - ✓ 肘が伸びているか
 - ✓ 手指でバーを握っているか (サムレスグリップは不可)
 - ✓ 頭、肩、臀部 (半分以上)、がベンチ台と接触しているか
 - ✓ 足がプラットフォームまたは足台に対して水平に接しているか
 - ✓ 足がベンチ台のスタンドに触れていないか
 - ✓ グリップ (人差し指) の内側が 81cm のラインを超えていないか
- ・胸に届かないままバーの動きが静止し、3秒を経過してしまった場合は、“ラック”と発声する。
- ・バーが胸部より下部 (胃など腹部) に降りた場合は“プレス”と発声する。
- ・“プレス”の合図前の明確で視覚的な“静止”とは、一貫して胸上で1秒数える程度を推奨する。
- ・適度なバーの傾きは許される。また、肘のロックは同時でなくても構わない。
- ・適切なスタートポジションが取れずに5秒が経過した場合、チーフレフリーは手を後方に動かしながら“リプレイス”と発声する。その際チーフレフリーは、必要ならば身振りによってスタートの合図が貰えない理由を選手に伝える。

4. デッドリフト

- ・もしバーをプラットフォームに戻すまで手指が開いたとしても、手掌でバーを引っ掛けて安定していれば失敗の原因とはならない。
- ・試技が完了する際に、肩を返して胸を張ることでバーが僅かに落ちたとしても、これは失敗の原因とはならない。
- ・膝が伸びきらない、途中でバーの動きが止まるなどして、フィニッシュのポジションが取れない場合は、静止してから3秒後を目安に“ダウン”の合図を掛ける。

5. 重量のセッティング

- ・補助員に頼りきらないこと。すべてのレフリーは、正しい重量が付いているかを確認する義務がある。

6. バーの清掃

- ・清掃の要望は、補助員ではなくチーフレフリーに行くこと。
- ・デッドリフトの第3試技は当然のこと、要望があれば第1、2試技でも清掃すること。

7. 記録用プレート

- ・必要なときに利用可能かどうかを確認しておくこと。通常は陪審員席に用意しておくべきである。

8. ナンバーカード

- ・失敗の判定を出す毎に、3秒以上明確に提示すること。
- ・判定ランプが表示される前に提示すべきではない（旗も同様）。表示される前は、カードを触って探すことも推奨できない。
- ・重要な失敗要因を示すカードのみ提示すればよい。

9. 判定ランプ（旗）

- ・3秒以上表示できるようにスイッチを押し続けること。（旗も同様）

10. 陪審員

- ・陪審員は、非常に明確で明白なレフリーの誤審に対してのみ対処すべきである。
 - ✓ 合図無視
 - ✓ ベンチ台からの頭の浮き など
- ・基本的判断（スクワットの深さ、腹ベンチのバーの位置、バーの傾き など）に関しては、正しい判断かどうかは陪審員からレフリーに対しての指導として伝えるべきである。それでも改善が見られない場合は、レフリーの判定を覆す（または再試技）、レフリーの交代等適切な措置を取ることもある。

11. テクニカルコントローラー

- ・テクニカルコントローラーは、プラットフォーム入り口に常駐し、以下の役割を担う。
 - ✓ プラットフォームに上がる選手のタイミングを計り誘導する。
 - ✓ プラットフォーム周囲（コーチングエリア等）への関係者以外の立入りを制限する。
 - ✓ プラットフォーム、または必要に応じて、スタンバイエリアに控える各選手のコスチュームをチェックする。
 - ✓ 新記録樹立時のコスチュームチェックを実施する。
 - ✓ コスチュームチェックに立会い、各選手のスタンプの位置を確認しておく。
- ・人員配置が難しい場合は、陪審員のうち1名がこれを兼任しても構わない。

12. その他一般的要求

- ・マスターズの2.5kgの倍数でない記録を一般（シニア）大会で挑戦する等、カテゴリーが違う新記録は端数では挑戦できない。
- ・“リプレース”の合図は、試技開始の合図が送られる前で、適切なスタートポジションが取れないまま5秒が経過した場合に使用する。

“疑わしきは罰せず”

甘く判定するという意味ではなく、選手にとって不利な状況は作らないことを心掛けてください。