

# トレーナーヒストリー

## スポーツトレーナーという仕事に対する想い

### ① 橋本悠太

#### 1 私がスポーツトレーナーを目指した理由

「スポーツの現場で選手の間近でサポートしたい」そう考えるようになったのは理学療法士になって3年目の時だった。学生時代からスポーツ分野の理学療法には興味があった。しかし、自分の周りでスポーツ分野に興味がある友人はおらず、学校の教員からも「理学療法士としてスポーツ分野で働くのは難しい」と日頃から言われていた。しかし、スポーツ分野で働きたいという考えは変わらず、就職の際にも整形外科、スポーツ障害に力を入れている病院を選んだ。そこまで、スポーツ分野の理学療法に拘ったのは自分が学生時代にケガに苦しんだ経験があることと、理学療法士としてスポーツ分野に携わりたいという思いがあったからだ。

#### 2 医療系の資格として理学療法士を

大学2年だった当時、スポーツリハビリテーションという授業があった。この授業を受けた時、スポーツ現場でドクターや他職種と連携して活躍する理学療法士の話聞いた。選手のリハビリテーションを担当し、復帰までサポートする。単純にそんな姿に憧れた。また日本では国家資格としてトレーナーという資格がないため、医療系の資格を有する者がトレーナーとしてスポーツの現場で働いているという話も聞いた。そこで私は他にもある医療系の資格の中から理学療法士を選んだ。理由はドクターとの連絡がとりやすいこととリハビリテーションのスペシャリストである理学療法士になりたかったからである。

#### 3 理学療法士としての病院勤務

理学療法士として働き始めると、勤務していた病院が「スポーツ障害に対するリハビリテーションに力を入れたクリニック」ということもあり、ジュニア年代から学生スポーツ、社会人の競技レベル、スポーツ愛好家まで様々な年代のスポーツ障害を診ることができた。日々臨床で患者さんとしてくる学生やスポーツ選手のリハビリをする中で、当初はケガした選手をいかにスポーツの現場に復帰させるかがテーマだった。しかし、クリニックで患者さんとして選手を診ているうちに本当にそれでいいのだろうかという疑問が出てきた「スポーツの現場に復帰させる」これは最もだが、スポーツ現場に復帰するということは選手としては当たり前のことだ。「ケガをした選手たちが復帰するまでのリハビリ期間にだって意味はある」入職当初から、私はそのような思いがあった。選手たちがケガをして復帰するまでの期間は、選手自身が自分の身体を見つめ直し、もう一段階高いレベルに成長するための準備段階だと。それならば、受傷以前の状態に戻すだけではなく、受傷以前より高いパフォーマンスを発揮できるようにならなければ、私たちが介入する意味がないと感じるようになった。リハビリを通じて「受傷以前より高いパフォーマンスを発揮する」それが私自身のリハビリテーションに対する考え方の基礎となった。

#### 4 トレーナーとして現場へ

病院の勤務で最も悩んだことは、スポーツ現場での選手の動きや指導者の声を見たり聞いたりすることができないことだった。当然のことながら選手の状態は病院のリハビリ室とスポーツ現場では異なる。それは身体的な部分も心理的な部分もあった。私自身、病院で担当していたACL再建術後の高校のバスケットボール選手が復帰後に、最後のインターハイ予選直前に反対側のアキレス腱を断裂するという苦い経験をした。その時、もし現場でその選手の動きを見ることが出来ていたら、現場介入できて直接選手に声かけが出来ていれば、監督と話ができていればと後悔した。この経験が、病院の中だけで完結せず「スポーツの現場で選手の間近でサポートしたい」と思うようになるきっかけとなった。

それから、しばらくして都内の高校の女子バスケットボール部にトレーナーとして介入する機会が得られた。元々は選手がケガをして通院をしていたのがきっかけだったが、実際に試合会場まで行き顧問の先生に直訴して、トレーナーとしての現場介入をさせてもらうようになった。

## 5 現場で感じたトレーナーという仕事の本質

トレーナーとしてスポーツ現場で介入すると決まってから、知り合いのトレーナーにも、どのように介入していけばいいのか相談した。そのトレーナーから言われたことは「現場にマニュアルはない」ということだった。トレーナーとして自分がどのようにチームに介入していきたいか、チームからどういうことを望まれているか考えて介入しなくてはいけないと。トレーナーの仕事にこれをやらなければいけないという決まりはない、自分がチームにとって必要だと思うことをやればいいと。

トレーナーとしてチームに関わり始めて、まず初めに私がしようと思ったことは障害発生頻度の減少させることだった。まずは選手たちが良いコンディションで試合に臨むことが最優先だと考えていた。「100%のコンディションで試合に臨むこと」それは、クリニックでリハビリをした選手が最後の最後に試合に出られなかったという私自身の経験も影響していたかもしれない。ウォーミングアップ、ストレッチ、コンディショニング、トレーニングなど選手たちが常にベストコンディションでいられるよう自分にできることは全てやろうと思っていた。

しかし、障害発生頻度を減らそうと現場で介入を始めたが、介入していく度に疑問を抱くようになった。それは、「選手がトレーナーに本当に望んでいることは何だろうか」ということだった。

トレーナーとして活動し始めた時に抱いた「選手が100%のコンディションで試合に臨むこと」このこと自体は間違っていないと思う。だが、これが本質かというところではないと思う。なぜなら、選手は100%のコンディションで試合に臨むことを目標としているとは限らないからである。選手が目標とするのは勝利であり、ハイパフォーマンスである。100%のコンディションで試合に臨むというのは、勝利という目的を達成するための手段の一つであって、100%のコンディションで試合に臨むこと自体は目的にはなり得ない。主役は選手であり、監督、コーチであり、チーム関係者である。彼らが何を求めているか、そして求めているものに対して我々は何ができるのか。その本質を見極める能力がトレーナーには必要であり、最も選手やチームに必要な最優先事項を見出し、選手や監督のニーズにいち早く応える。これこそがスポーツトレーナーの仕事の本質ではないかと思う。

## 6 私が感じたトレーナーのあるべき姿

「トレーナーの現場にマニュアルはない」この言葉はその通りだと思う。現在トレーナーと称してスポーツの現場で活動する人の中でも介入の仕方は様々であるし、どれが正解でどれが間違っているとは言い切れない。ただ大切なことは、目の前の選手にチームに対して最善を尽くせているか。「最も選手にチームに必要な最優先事項を見出し、選手や監督のニーズにいち早く応える」ということが出来ているか。そのために、どれだけの時間を選手やチームのために費やせるか、どれだけの覚悟を持って選手やチームの中に入っていけるかだと思う。

---

## ② 沖本哲郎

JARTAをはじめ、トレーナー活動をされているほとんどの方々とは経歴も経験も全く違い、大学の専攻は情報系、仕事もシステムエンジニアとしてずっと働いていました。そんな経歴でなぜ今トレーナー活動しているのか？ほとんどの人はそう思うでしょう。実際、前職を退職する際の挨拶周りでは全員にえっ？と聞き返されました。

畑違いの環境にいたためか、「スポーツトレーナー」と聞いてもどういう仕事なのかははっきりわかっていませんでした。小さい頃から選手としてスポーツをずっと続けてきていますが、スポーツトレーナーに直接指導さ

れたこともなければ、出会ったこともありませんでした。ぼんやりとですが、試合の時に帯同し、怪我をした選手の応急処置をするというイメージしかありませんでした。

そんな中、2014年タイで開催されるアジアビーチゲームズのビーチハンドボール女子のコーチの打診を受けたことがスポーツトレーナーに興味を持つようになったきっかけでした。ビーチバレーやビーチサッカーとは違いビーチハンドボールは、ハンドボール協会内の委員会として所属しているため、年間予算は雀の涙ほど。選手8人と監督、コーチのみの編成で渡航費は自費という状況です。通常のインドアのハンドボールとは待遇が全く異なり、ドクターやトレーナーも帯同しないということがわかりました。そこで、少しでも選手を万全の状態ですべてに挑んでもらいたいと思い、トレーナーの知識を身に付けようといういろいろなセミナーに参加しました。

しかし、自分の中では何かしっくりくるものがなくモヤモヤしていた時に、JARTAに出会いました。BASICセミナーを受講しただけでも自分の体が十分に使えていないことが分かり衝撃を受け、「トレーニング=筋トレ」としてずっと選手生活をしてきたため、必要以上に筋力をつけ、可動域を狭くしていたことに初めて気づきました。

JARTAと出会ってから大会までの期間があまりなく、ADVANCEセミナーI受講後に大会になってしまったこと、事前合宿がほとんどなく、現地入りしてからの僅かな時間しかトレーニングできなかったことで、選手のパフォーマンスを十分に上げることができず、結果は9チーム中5位と目標のメダルには届きませんでした。選手からは短期間で動きが良くなったと喜んでもらえ、信頼関係が十分に築けたことが収穫でした。この経験が「スポーツトレーナー」としてやっていくことへの後押しとなりました。

その後、ADVANCEセミナーII、IIIを受講していく中で、痛みを軽減させ、質の高いトレーニング指導をやりっぱなしで終わるのではなく、選手、チーム、そして周りの環境全てに満足させられるようにするのが大切であることを気づかせてもらえました。これはシステムエンジニアでも同じで、市販されているソフトウェアを販売するのではなく、お客様のニーズを聞く→現状システムの把握→分析→新システムの提案→結果→フィードバックを得る。スポーツトレーナーも同じように、選手のニーズを聞く→現状を把握→動作分析→トレーニングを提案→結果→フィードバックを得る。この点に関しては今までの経験が役立つと思っています。特に自分の経験では、小学生から高校生までは課せられた回数をこなすだけの腕立て伏せや腹筋をやってきていました。目的も意識もせず、非効率で逆に怪我に繋がる危険性があるにも関わらず、先輩から押し付けられ仕方なくやっていました。自分で考えてトレーニングできないジュニア世代の時こそ正しく指導できるスポーツトレーナーが必要だと思います。

現状では、自分が所属している社会人ハンドボールチームで練習の空き時間を利用して、トレーニング指導を行っております。また、ハンドボールで築いた人脈で高校、中学のハンドボール部のフィジカルトレーニングに関わらせていただいております。

仕事を辞めたことで、プロのトレーナーとしてやっていく決意を持ち、経験も知識もゼロからのスタートなので失うものは何もありません。むしろ伸び代しかありません。現役のハンドボーラーとして活動していることや国際大会を経験したことで選手の気持ちにより近いことが、自分の持ち味になっていけると思います。

---

### ③ 今田晃司

私が、スポーツトレーナーを目指したのはまず、「選手が心から信頼できる存在になりたい」と思ったからです。理由は自分自身の学生時代の怪我との戦いにあります。

私は小学生では剣道とミニバスケットボールとソフトボール、中学・高校生では野球をしていました。小学生時代では足底筋膜炎、中学生の時はオスグッド病、高校生では野球肩を経験し、常に怪我に悩まされ、それによって自分が満足するプレーが出来ませんでした。知識のない学生時代は、何もわからないまま周りの人に言われたことを信じて、治療や練習をその通りにするだけでした。その結果、怪我は治らず、パフォーマンスも上がらず、最終的には部活動が嫌いになっている自分がありました。私が学生時代に経験してきた競技は、今ではいずれも自分の好きな競技ですが、その競技をみるたびにあの頃怪我をせず、もっとプレーが出来ていたらもっと楽しかったらうにな、という想いがこみ上げてきます。それと同時に、あの時心から信頼でき、本音で相談できる大人がいたらな、という想いも強く感じます。

選手の立場から考えると、自分が信頼でき、本音を話せるトレーナーがいることで自分のすべきことに迷いが消えると思います。

怪我をしてしまった時でも、パフォーマンスに悩むときも、自分のすべきことを明確に示してくれる存在がいることで、不安ではなく希望が生まれると思います。その存在は競技生活をいかに充実したものにできるかに大きく影響すると考えています。

怪我や自分のパフォーマンスに悩んでいる選手を心から支えたい、満足する競技生活を送ってもらいたいと思っています。

次に、

「選手や家族、周りの方の想いに応えられる存在になりたい」という想いがあります。

理学療法士として医療現場で働いていると、多くの学生が怪我をして当院を受診してきます。小・中・高校生ではその選手のご家族と一緒に来られることが多いです。

自分が学生時代の時はあまり感じていませんでしたが、選手のご家族は本当に真剣に応援して、支えておられます。話をしているとその気持ちがすごく強く伝わってきます。その気持ちを感じるたびに、選手だけでなく、家族の想いにも応えられるような結果を出したいと強く感じています。

またアマチュアやプロの選手も数人ですがみさせて頂く機会があります。その方々はスポーツが仕事であり、その方の人生でもあります。それは選手だけでなく、その家族の人生でもあります。選手や家族、周りの方たちの人生や想いを支える覚悟をもって臨みたいと考えております。

そして最後に、

「怪我をさせず、選手の能力を最大限に引き出す存在になりたい」と思っています。

ここまで書いた気持ちを感じるその度に、実際に現場に介入して、病院レベルではなく、現場レベルでの身体づくりやパフォーマンスアップのためのトレーニングなどを一緒にできたらと思っていました。

病院には本当にたくさんの選手が怪我に悩み受診しています。その姿をみるたびに、怪我をする前に、その危険性に気づき、未然に防ぐことはできなかったのかと思います。

病院にいると怪我をした選手の対応になりますが、現場レベルに介入することで、未然に怪我を防げるようコンディショニングやトレーニングメニューの考案等、選手のために出来ることがたくさんあると思います。

怪我をしない、または重症化しない身体づくり、不調があってもすぐにそれを取り除く、異変があれば確かな判断をする、その選手の持っている可能性を最大限に引き出せる、そんな存在になりたいと思っています。

スポーツトレーナーとして選手たちや子どもたちに関わることで、怪我に悩まず、悔いのない競技人生を送るため、思い切り楽しくスポーツができる身体づくりと選手たちの将来を守っていききたいと思っています。

学生時代からこの想いは無くなることなく、必ず実現したいと思っています。