

2種類に分かれるトレーナーの役割

「トレーナー」と一言で言っても、実は役 割によってお仕事内容が異なります。「競 技会において競技のサポートをするトレー ナー」「選手のコンディショニングやピーキ ングをするトレーナー と大きく2種類に 分かれるそうです。

競技会で「競技をサポートするトレー ナー」は緊急性が高く、競技場はもちろん、 ロード種目ではコースの途中、フィニッシュ 地点などで選手を搬送し、いち早くドク ターに診てもらう必要があります。

「例えば、東京2020オリンピックではレース 中に熱中症で意識を失う選手もいたため、医 務室にできるだけ早く搬送し、すぐに対応で きるよう医師、看護師と連携をとる必要があ りました。五輪では涼しいはずの札幌が暑 かったので、特に競歩と女子マラソンでは、 フィニッシュ後に氷水の中に身体をつけない といけないような高体温の選手が数名出まし た。過酷な状況なので、コースの途中で倒 れることもあります。そういった場合は、頭 部や頚椎の外傷があるかもすぐに確認しま す。とっさの判断が必要ですし、1人ではで

きないので、チームで対応していました」

五輪レベルの国際的な競技会になると、 70名前後のトレーナーが配置されます。札 幌で開催された五輪の競歩とマラソンで は、理学療法士も合わせて40名ほど。日本 選手権レベルの大会になると約20名。大会 の規模によって変わってきます。

「選手のコンディショニングやピーキング に携わるトレーナー」は、トレーナーステー ションでの活動が主です。選手がレース前 に最終のコンディショニングを行ったり、 レース後に身体のケアを行ったりします。

インターハイなどでは救護ステーション (救護班) とトレーナーステーション (コン ディショニング) と分かれて活動をしてい ます。

トレーナーの1日

トレーナーの1日の流れは、競技会の規 模によって違ってくるのです。例えばイン ターハイの場合、競技開始が9時半だった としたら、約2時間前には会場入りします。 「2時間前というのは、選手のウォーミング アップが始まる時間ですね。トレーナース テーション (選手のコンディショニング) は

8時にはオープンするので、そのための準 備をします。救護ステーション(不調の選 手を救護する)を兼ねながらの場合は、も う少し早く入ってシミュレーションを実施。 前日にシミュレーションしないと当日の朝に 間に合いません

競技が始まってからは、トレーナーステー ション、医務室の2班に分かれて競技を観 察しながら選手の安全確保を目指します。 何かあれば相互に対応できるようローテー ションを組み、競技が終わるまで運営する そうです。

「緊張の連続ですね。天候によってリスクも 変わってきます。雨の場合、棒高跳などは 滑りやすいです。そういった危険がある種 目は、できるだけ近いところで観察をします

トラックとフィールドで競技が同時進行し ている中で、さまざまな状況に対応できるよ う救護の体系を変えていきます。もちろん、 選手自身が安全に、より高いパフォーマン スができるようにすることが第一。でも、競 技運営をよりスムーズにできるよう、次の種 目がスケジュール通りにスタートできるよう に。できるだけ早く選手を搬送するという 役割もあります。

こんなに違うトレーナーの専門職

トレーナーの役割が大きく異なるため、 それぞれのバックグラウンドも異なるようで す。

「例えば、日本スポーツ協会公認アスレチッ クトレーナーの資格を持つ人、医療関係の 国家資格では鍼灸師、柔道整復師、あん摩 マッサージ師、理学療法士、作業療法士、 看護師、救急救命士という資格もあります。 トレーナーといっても専門領域がさまざま で、バックグラウンドも違ってきますし

岩本さん自身も、学生時代は陸上部で混 成競技などに取り組んでいたそうです。ケ ガで競技力を上げられなかった時にトレー ナーという活動を知り、鍼灸師の資格を取 得したのだとか。

日本陸連では共通理解ができるようにセ ミナーを開催し、セミナーを受講した人が日 本陸連医事委員会トレーナー部に登録して いるという状況です。現在は700名前後が登 録していて、登録後も年間2回研修を継続 しています。

インターハイや国体での活動は、ケガを しそうな選手、痛みが少し残っている選手 のフォローアップです。

「ケガをしそうな選手、以前ケガをして十分 に回復をしていない選手は、ストレッチや テーピングを施します。本来は年間を通じ てのサポートが理想ですが、より安全に競 技ができるようにと思って活動しています ね。『無事に走れました』と笑顔で挨拶され

▶東京オリンピック・パラリ ノピックではトレーナー関連 の統括として、東京・札幌両 会場で活動した岩本氏 (左)



た時が、一番や りがいを感じる 瞬間ですね |

さらに、高校生のケアの際には心掛けて いることがあるそうです。

「『選手にとって何がプラスなのか』をいか に伝えるかですね。もともと定期的に治療 を受けている人もいるので、そのトレーナー の方を尊重しながら、正しい情報をきちん と伝えるようにしています。伝え方で気を つけていることは、特に高校生はそこで終 わりではないので、『競技を長く続けるため に無理をしないこと』です。明らかにケガ を悪化させる可能性が高い時は、『無理をし てはいけない』ということを伝えないといけ ません。走らないほうがいい状況の場合は、 指導者に来てもらって状況をお伝えします。 全国大会が最初で最後かもしれないですし、 選手が『どうしても走りたい』と言った時に、 『無理すると後々にこういう影響がある』と いう情報を伝えています

岩本さんは、そんな思いを持って活動を しているのです。

(トレーナーを目指すみなさんへ

最後に、トレーナーを目指している人や、 陸上競技に取り組む選手たちへ、岩本さん からのアドバイスです。

「治療で選手を治すトレーナー、競技をサ ポートするトレーナーといろんなかたちで陸 上競技をサポートする役割があるので、興 味を持ってもらえたらと思います。自分が目 指すトレーナーに、ぜひなっていただきたい

現役の選手にお伝えしたいことは、中学、 高校生のみなさんは、第一にケガをしない 身体作りをしてほしいということ。また、ケ ガをした時にどういう対処をするかも大切 です。自分の身体の構造を知り、ケガがな ぜ起きるのかをぜひ学んでください。対処 方法や、バランスの良い栄養を摂ることも 含めて、自分のパフォーマンスを上げるた めの土台作りを継続していける環境を整え ていってほしいです」

JAAF** Info

JMCシリーズ第2期が「北海道マラソン2022」よりスタート!

~「ブタペスト2023世界選手権への挑戦が始まる」~

<開催日>8月28日(日)



JMCシリーズ特設サイト JMCシリーズNEWS



https://www.jaaf.or.jp/ imc-series/

https://www.jaaf.or.jp/jmc-series/ news/article/16203/

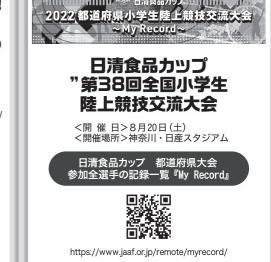
~JMCシリーズ第2期 加盟大会(8月4日時点)~

(1) JMCシリーズ加盟大会 男子

- G1:北海道マラソン ・G1: 福岡国際マラソン 2022
- ・G1:第53回防府読売マラソン大会 ・G1:第71回別府大分毎日マラソン大会 2023年 2月 5日 ・G1:東京マラソン 2023
- ·G1:東京マラソン2023
- 2023年 3月 5日

(2) JMCシリーズ加盟大会 女子

- 2022年 8月28日 ・G1: 北海道マラソン 2022年8月28日 2022年12月4日・G1: 第47回大阪国際カチマラソン大会 2023年1月29日
- 2022年12月4日・G2:大阪マラソン2023(仮称) 2023年2月26日 2023年3月 5日
- ・G1:大阪マラソン 2023 (仮称) 2023年 2月26日 ・G1: 名古屋ウィメンズマラソン 2023 2023年3月12日



読者アンケート

回答いただいた方の中から抽選で5名様へ陸連グッズをプレゼント!

今後の掲載内容の参考にさせていただきたいと考えておりますので、ぜひ下記アンケートへのご協力をお願いいたします。

https://forms.gle/qydc9zE3SWNvpubV9



324 Monthly Athletic