

アスレティック・トレーナーとは !

— 基礎編 —



吉田 修

【 はじめに 】

皆さん、トレーナー(trainer)という、言葉を聞いたことが無い、という方は、最近では、いらっしゃらないと思いますが、しかし、じゃあ、いったいどのような仕事をする人なのかというと、実は、印象では分かっていたとしても、皆それぞれ経験した所から微妙にニュアンスが違うのではないのでしょうか？

【 トレーナーという言葉 】

よくよく考えてみると「トレーナー」という言葉に対して、上手い日本語がありませんね。動物相手ですと、「調教師」といえますが、社会的なものとしては、何でしょう！

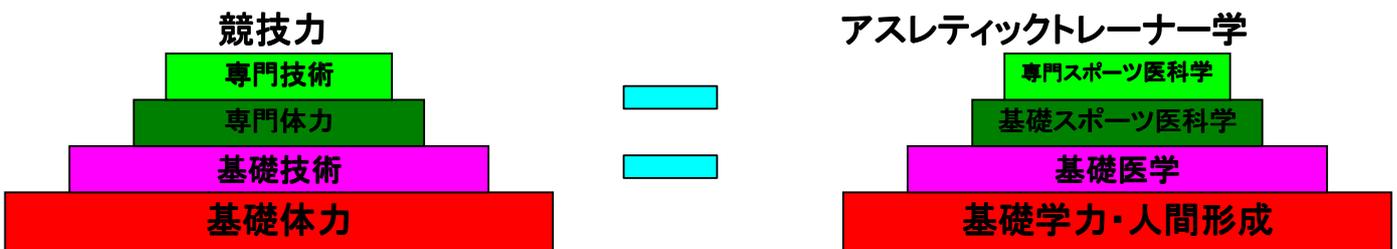
trainという動詞は、訓練する、教育する、養成するなどといった意味を持っていますので、トレーナー(trainer)は、養育者ともいえます。

【 日本体育協会公認アスレティックトレーナーについての定義 】

機能解剖や運動学に関する専門的な知識を有し、スポーツ活動現場において、スポーツドクター及びコーチとの緊密な連携・協力のもとに、競技者の健康管理、スポーツ障害・外傷の予防、応急処置、アスレティックリハビリテーション及び体力トレーニング、コンディショニングなどにあたるための指導者資格であります。平成6年、文部科学省管轄下日本体育協会指導者養成事業の一環としてアスレティックトレーナー認定制度が始まりました。

ここで、アスレティックトレーナーの資格は、スポーツフィールドでの資格であり、医療資格ではありません。ですから、選手への対応としては、治療目的では行えないのです。また、営利を保障するものでもありません。

【 アスレティックトレーナーの基礎教育の重要性そして考える力を養う 】



コンディショニングの定義

「プレーヤーが体力 (physical fitness) を調整、または高めるためにするすべての運動」

(新修体育辞典、1967)

「身体のエネルギー生産と仕事をなす能力を高めるプロセス」

(Steps to Success; Baechle, Groves)

コンディションは、肉体的の、また、精神的活動の能力の準備程度であり、筋神経系や心肺機能のトレーニングによる力強さ、栄養状態、さらに疲労の難易性、回復力、内分泌機能のバランス、精神の安定度等種々の身体の状態がどうなっているのかを指している。運動能力を中心にしたときは心身の全体としての運動準備状態をコンディショニングと考える。

(名取、1968)

リハビリテーション (rehabilitation)

競技選手が正常な活動あるいはスポーツに首尾よく復帰すること。
ケガの再発予防も兼ねる。(Physiology of Sport and Exercise;p.699)

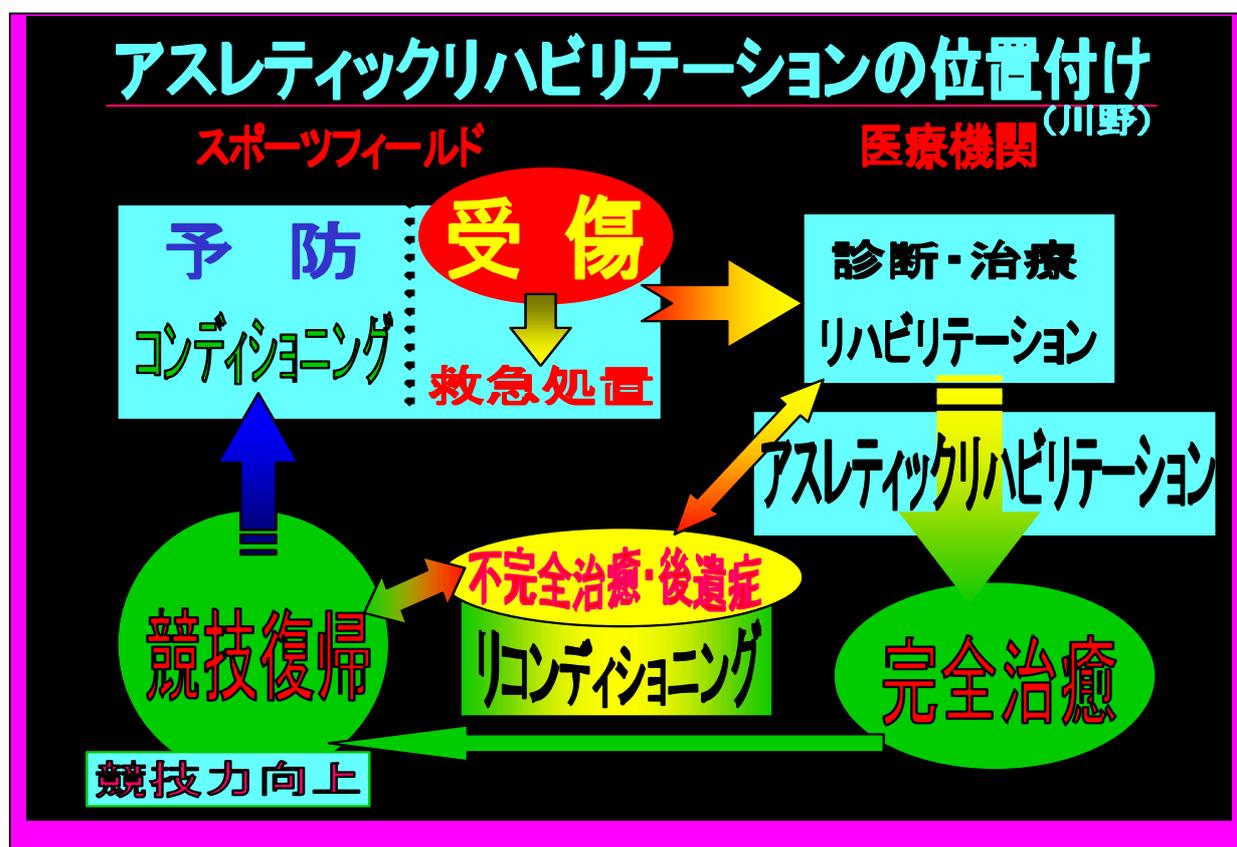
リトレーニング (Retraining)

かつて、個人が達成したパフォーマンスレベルに到達するための行為。
リトレーニングには、その競技あるいは種目に非常に近いスポーツ特異的なスキルの実施も含む。
これらのスキルは、そのヒトの競技パフォーマンスの向上につながるものでなければならない
(NSCA)

リコンディショニング (Reconditioning)

コンディショニングが低下した状態 (de-conditioned) の個人に対し、
競技に先立ち、以前のコンディションされた状態まで回復される助けとなる
コンディショニングプログラムを提供するプロセス
(NSCA)

【 アスレティックトレーナーを一言で言えば選手の健康管理の責任者であります 】



このように選手の絶えず変化するコンディションを把握して、それに対応していく必要があります。
もちろん、チームアプローチが理想的ですので、医療系の資格を持たない場合は、各々の専門家と協力する必要がありますが、現在の日本のスポーツ界におけるスタッフの充実度は、非常に遅れており、充足されていません。

【 選手のコンディションを把握しましょう 】

私が、関係している陸上競技選手に対して行っている、簡易チェック表です。セルフコンディション、チェックシート (これはサッカー選手用の例で実用化していません) は、チームごとに作成し、毎日、選手自身につけさせる習慣をつけましょう。

【 アスレティックトレーナーの心得 】

現在の学生スポーツにおいて、選手やコーチはまだまだ経験的な観点のみから練習プログラムをルーチンに作成しやすいようであり、全体練習が主である。各々の選手に応じたものをなかなか作らないようであります。辛い、しんどい練習のみが非常に効果があり、良い結果をもたらすものと考えがちでしょう。

しかし、「その選手」「そのチーム」にとって、何をすべきか、しなければならぬか、優先順位をつけ、どうして、なぜ行わねばならぬか理由を把握して、それをどのように行うべきか、色々な選択肢をもち、実行する必要があります。さらに、その結果を冷静、科学的に分析し、そのもたらした原因を反省し、次への対応、対策を練らねばなりません。アスレティックトレーナーとして意見を言える立場を作っていく必要があります。

【 最後に 】

私の人間形成論としては、「大きな器を持ち、社会貢献を続けるアスレティックトレーナーとして成長していくヒト」を目指すことです。大きな器とは、一つ側隠の情、感謝する心、楽しむ心を持ち、一つ強靱な身体をつくり、一つ想像を続ける技能を身につけ、一つ全ての智恵を人のため社会のために気を入れ使おうとする人の器であることです。

側隠とは、相手を思いやる気持ち（相手の気持ちがわかる）、自分の愚かさ気が付く（自分がわかる、客観視できる）、譲る気持ち、物事の本質を理解し（是か否か判断する能力）それを、全うする力を言うそうです。そういったヒト、アスレティックトレーナーでありたいですね。