トレーナーの立場から

久保田真広 株式会社 カロ 代表取締役

株式会社 カロ 代表取締役．トレーナーの育成と派遣業務（社会人・大学・高校野球チームの他，鈴鹿 8 耐チームや大学水泳部など）及びメンタル講習及びサポート（日本ハンドボール協会，社会人野球チーム，プロゴルファー，プロボーラーなど）を行っている．1990 年にアメリカマイナーリーグにてトレーナー活動をスタートし，その後，多くの社会人野球チームのトレーナーとして活躍．2000 年からはビーチバレー日本代表トレーナー．2004 年アテネオリンピックビーチバレー日本代表チームトレーナー．鍼師，灸師，あん摩・マッサージ・指圧師，公認アスレティックトレーナー，認定心理士，健康運動指導士，日本上級トレーニング指導士．

1. はじめに

日本でのトレーナーは，明治初期にヨーロッパから日本にマッサージの理論・実技が紹介されたマッサージ術に日本古来の按摩や指圧の手技を加えてできた，日本独自のスポーツマッサージと柔術の稽古中に起きた怪我の手当てとしておこなっていた，接骨術がスポーツ傷害の手当てからスポーツ現場へ復帰をさせる役割が，トレーナーの活動の始まりとされる．

その後，鍼師，灸師，あん摩・マッサージ・指圧師，柔道整復師，理学療法士などの資格を有した者や体育系大学出身がトレーナーとしてスポーツの現場で活動している．

しかし，それぞれ基礎知識と資格の異なるトレーナーであり，共通する言語を持っていないと考えられていたため，トレーナーとして活動するために必要とされる知識と能力を備えるため（表 1），1994年に「（財）日本体育協会公認アスレティックトレーナー」制度が認定された．

2. トレーナーの役割

大正時代に大学の運動部で選手に対しマッサージがおこなわれており，1932年のロサンゼルスオリンピック大会には日本選手団にトレーナーが帯同し，選手のコンディショニングとしてスポーツマッサージをおこなっている．このことから，最初のトレーナーの役割は，スポーツマッサージや柔整術であった．

現在のトレーナーの役割としては，（財）日本体育協会では，アスレティックトレーナーは機能解剖学や運動学に関する専門的知識を有し，スポーツ現場において，医師及び指導者との緊密な連携・協力のもと，競技者の健康管理，スポーツ外傷・障害の予防，応急処置，アスレティックリハビリテーション，および体力トレーニング，コンディショニングなどをおこなうものとしている．

表 1：アスレティックトレーに必要な知識と能力

①機能解剖・運動学的知識
②スポーツ外傷の救急処置に関する知識と技術
③スポーツ障害の予防対策に関する知識と技術
④競技者のスポーツ現場復帰への援助に関する知識と技術
⑤競技者のコンディショニングに関する知識と技術

3. 野球とトレーナー

野球のトレーナー

日本の野球においてのトレーナーの歴史は古く，1931年に開催された日米野球大会において，アメリカのトレーナーから，日本に初めてテーピングの技術が紹介され，1934年の日米野球大会では日本のトレーナーと技術交流がおこなわれている．その後，1936年に日本職業野球連盟（日本最初のプロ野球機構）が発足され，終戦後，1946年にプロ野球が再開されたときには各チームにトレーナーが雇用されている．

一方，アマチュア野球では，日本代表チームや社会人野球の都市対抗野球大会，高校野球の甲子園大会においての期間のみ帯同するトレーナーは以前からあったが，チームに帯同するトレーナーは1980年代になってからである．

野球のトレーナーの役割

プロ野球におけるトレーナーは，マッサージ師，鍼灸師，柔道整復師，理学療法士などの日本の医療資格を有し

ているものとされている．

野球は体力的要素よりも技術的要素が高いと言われており，多くの指導者は，打ち込みや投げ込み，走り込みをすることで体力強化がおこなえると考えていたため，過度の技術練習などによって，疲労が蓄積し，パフォーマンスの低下や傷害を起す原因となる．そのため，野球のトレーナーの役割も，応急処置や選手の疲労回復，傷害の治療としてマッサージや鍼灸治療，ケガをしてから復帰までをサポートすることが主な仕事であった．

社会人野球におけるトレーナーの役割

社会人野球のトレーナーの役割はプロ野球のトレーナーと少し異なる．プロ野球は様々な資格を有したトレーナーが複数在籍し，連携を取りながら活動しているが（表2），社会人野球のトレーナーは約 30 名の選手を 1 人で対応しており，医療資格者やアスレティックトレーナー，体育大学やスポーツ専門学校出身のトレーナーが在籍しているため，トレーナーの役割も様々であり，選手への疲労回復や傷害の予防としてマッサージなどの治療だけに時間をかけるのではなく，選手の健康管理，ケガの予防，応急処置，リハビリ，および体力トレーニング，コンディショニングなどの幅広い活動をおこなっている．

4．トレーナーのあり方

筆者が社会人野球でトレーナーをスタートした時は，金属バットを使用しており，オリンピックや世界大会に社会人野球の選手が参加していたため，各チームは世界で戦うチーム作りがおこなわれていた．そのため，投手も野手もパワーやスピードが必要とされ，体力強化の重要性を感じ，トレーニングの内容も，

表２：アスレティックトレーナーの役割

①スポーツ外傷・障害の予防
②スポーツ現場における救急処置
③アスレティックリハビリテーション
④コンディショニング
⑤検査・測定と評価
⑥健康管理と組織運営
⑦教育的指導

より科学的で計画的なものを求めるようになっていた．計画的な体力トレーニングをおこなうにあたり，コントロールテストの実施が不可欠となり，それは，明確なトレーニング目標を持つためには，目指すパフォーマンスの獲得に必要な体力レベルと，現在の体力レベルを客観的に把握することだった．また，体力レベルの目標値を知るためには，ジュニア期からトップレベルまでの幅広い段階に対して，同様のコントロールテストのデータを比較分析する必要がある．しかし，野球界は独立した組織のため，コントロールテストもチーム単位でおこなわれていた．

世界で戦うチーム作りを考えていた，社会人野球のトレーナーは，日本の野球界全体のレベルアップという視点に立ち，底辺層のレベルアップは重要な課題であり，ジュニア期からの一貫した選手育成を持たない日本の野球界において，コントロールテストの統一化を図り，目標値としてレベルアップのデータを示すことが可能となり，体力面のレベルアップをすることができる，コントロールテストの内容を検討し決定した．（表4）

コントロールテストをおこなうことによって，スピードがあるチームなのか？ 筋力，持久力（体力），パワーがあるのかないのかを知り，チームの評価をおこない，チーム力向上の練習に活用した．また，体力評価は高

表４：コントロールテスト種目

①スピード；塁間走，50m 走
②敏捷性：シャトルランニング
③瞬発力：立ち５段跳び
④筋力：ベンチプレス，シットアップ（スピード及び筋持久力）
⑤柔軟性：股割り
⑥調整力（スキルテスト）；連続壁当て

いのに，勝てないチームは技術やそのほかの要因があるのではないかと考え，チーム強化を図った．

5．トレーナーのこれから

トレーナーとしての情報発信

現在の野球はゲーム分析をはじめ，バイオメカニクス，コンディショニング，身体の機能評価など，客観的データや動画などを活用しながらの指導をおこない，専門医や研究者などがチームへ介入することも増えた．

また，さまざまな情報を簡単に得ることができるようになり，指導者や選手の知識やチーム強化や技術向上の選択肢が増えた．そのため，トレーナーは，指導者や選手とのコミュニケーション能力，選手への教育（考えさせる行動），幅広い知識と医師や専門家との連携をとり，指導者，チームや選手へ，正しい情報を発信するマネージメント能力が必要になる．

指導者との関わり

指導者は野球の技術を中心に指導するが，野球の技術のみの指導には限界があり，技術力の停滞やケガの原因となることから，コンディショニングなどを取り入れることで技術力やチーム力が向上することを指導者へ

表３：プロ野球球団の医科学スタッフの一例

トレーナー：チーフ 1 名（理学療法士：PT），1 軍 5 名，2 軍 3 名，3 軍 2 名，残留 4 名（2 名 PT），アスレティックトレーナー1 名
トレーニングコーチ：1 軍 1 名，2 軍 2 名，3 軍 1 名，巡回 1 名

伝えていく必要性がある．

選手への教育

現在は，チームにトレーナーがいることが当然になっており，小学生でもトレーナーとかかわることがある．トレーナーがサポートすることで，良いコンディションにすることができるが，本来は選手自身によるコンディション管理が必要である．

それは，トレーナーが選手をサポートすることが当たり前になることで，普段から，ストレッチングやクーリングダウン，トレーニングをおこなわず，ケガをしたら病院に行き，疲労したらトレーナーからマッサージを受け，技術の結果が思うように出なかったら，コンディショニングやトレーニングをおこなう選手もみられる．本来はこのようになる前に，ケガの予防やトレーニング，コンディショニングを最低限自分でおこなうように教育が必要である．

そのため，自分自身の身体を知ることは，なぜ疲労するのか，なぜ同じ部位を，繰り返しケガをするのか，なぜトレーニング効果が高まらないのかを，自分自身に疑問を持ち，身体に興味を持つことで，自己管理の意識が高まる教育をおこなう必要がある．

また，トレーナーは選手とかかわるうえで，あくまでも身体面からアプローチをすることを忘れず，技術面や心理面の指導には十分に注意しなければならない．指導者の役割を犯すことなく，身体やこころの教育をおこなう．

情報の選択

テーピングやトレーニング，治療などの道具や方法は，数多くの方法や情報が紹介されている．トレーナーはそれらを理解，確認しないまま取り入れて，選手へ指導をすることがある．選手は特効薬的なものとして，期待し取り入れてしまうことがあるので，トレーナーは十分気をつけなければならない．

さまざまな情報を選択するには，文献や論文などを確認し，選手個々の体力や技術力，性格（継続性や忍耐力など）などを考慮したうえで，選手へ説明をして，取り入れなければならない．

医師や専門家との関わり

チームドクターのいないチームは，トレーナーが，医師や病院を選択し，診察を受けるため，非常に重要な役割である．急性外傷は近医で受診し，詳しい診察や野球で多い傷害は専門医への受診をする．特にスポーツ傷害は関節や部位によっての専門医があり，トレーナーは選手の状態を正確に把握し，専門医へ受診し，病態の正確な診断と早期の復帰に向けて準備をする．

また，内科，歯科，眼科，精神科などのスポーツ傷害以外も，トレーナーは最低限の知識を備え，専門医や病院を把握しておく必要がある．

トレーニング，栄養，メンタル，動作分析やデータ分析などの専門知識が必要なものは，専門家の協力を得て，チームへサポートする必要がある．

専門家との関わりは，導入をおこなう前に，トレーナーから最低限の知識を指導者や選手に説明をし，理解をさせておく必要がある．また，チームや選手が，専門家を必要としている場合は，まずは，トレーナーが専門家の知識と共通の認識を確認して導入しなければならない．求めているものと違う内容や指導，フィードバックの遅れや理解しにくい説明などは，早く改善をし，チームや選手を混乱させないようにしなければならない．

6．おわりに

医師や研究などが現場へ介入することが増え，野球の指導や技術が向上していることは非常に良いことであるが，指導者やトレーナーが研究へかかわることにはまだまだハードルが高い状態であるため，研究の場へかかわることができるように，日本野球科学研究会を中心におこなっていただくことを期待している．

文献

1）山本利春：アスレティックトレーナーの任務と役割．公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト①：アスレティックトレーナーの役割．（財）日本体育協会，p26-34，2007．
2）特集：トレーナー．Sportsmedicine Quar-terly，No23，1998．
3）特集：日本のトレーナー．Training Jour-nal，June(6)，1981．
4）山本利春：スポーツ傷害の発症要因とコンディショニングの教育．臨床スポーツ医学：スポーツ損傷予防と競技復帰のためのコンディショニング技術ガイド．文光堂，p11-15，2011．