

## 実践報告

### 武蔵丘短期大学強化指定部活動への コンディショニングサポート活動報告

#### The conditioning support activities for sports club of strengthening specification in Musashigaoka junior college

荒川 崇  
Takashi Arakawa

田中 忍  
Shinobu Tanaka

河合 一武  
Kazutake Kawai

杉山 仁志  
Hitoshi Sugiyama

佐藤 亮輔  
Ryosuke Sato

山村 伸  
Shin Yamamura

#### Abstract

This is the report of the conditioning support activities for sports club of strengthening specification in Musashigaoka junior college. Musashigaoka junior college is a request authorization school of an athletic trainer. Musashigaoka junior college athletics trainer club was established in 2012. This club is carrying out the conditioning support of the intramural strengthening specification part activity. The main contents of support are a care at a trainer station, medical check, and care at the field or a gymnasium. In fact, there are many problems, and there are and it must improve for qualification authorization. In an athletics department concept, it is important to promote the cooperation to an intramural organization or an organization off campus.

Key words : Athletic trainer, Conditioning support , Athletic department,

#### I はじめに

アスレティックトレーナー（以下 AT）とは、主に競技スポーツ選手・チームの競技力向上を目的としたコンディショニングを担当する専門家のことであり、1950年代に米国の National Athletic Trainer's Association (NATA) が資格制度化したのち、日本では1992年に開催されたバルセロナオリンピックをきっかけに、1994年に日本体育協会によって日本体育協会公認アスレティックトレーナー（以下 JASA-AT）養成がスタートし、制度化された。2013年現在、全国で約2000人の JASA-AT が存在し、競技スポーツ現場を中心に活躍している。

この JASA-AT の資格認定方法には二通りあり、一方は日本体育協会が主催する養成講習会を受講し、カリキュラムを修了したのちに認定試験を受験する方法である。この方法はすでに競技スポーツ現場においてトレーナー活動を行っている者を対象としている。もう一方は、日本体育協会に認定された大学（短期・4年制）や専門学校において、免除適応コースのカリキュラムを修了したのちに認定試験を受験する方法であり、現場活動経験がない者は、全国

に約60校ある認定校へそれぞれが入学し学んでいる<sup>1)</sup>。

武蔵丘短期大学も認定校の1つであり、2007年度より健康生活学科健康スポーツ専攻にて免除適応コースのカリキュラムが開講され、JASA-AT の資格認定を目指す学生が学んでいる。本学では2年間でカリキュラムを修了するため、1年次に基礎知識と理論を中心に学び、2年次に実習を中心に学ぶという、4年制大学と比較し、非常に密度の濃い授業展開において、学生は日々勉学に励んでいる。また免除適応コースカリキュラムの開講科目以外に健康スポーツ演習としてアスレティックトレーニングゼミ（筆者担当）を開講し、医科学的な知見と経験を高める機会を設けるほか、筆者が勤務を始めた2012年4月には、武蔵丘短期大学アスレティックトレーナー愛好会（以下 MCATM、2013年度に同好会へ昇格）を創部し、学内強化指定部活動である女子サッカー部、女子バレーボール部、女子バスケットボール部を中心としたスポーツ系部活動の顧問の了承を得て、各部活動へのコンディショニングサポートを実施することで競技スポーツ現場での AT としての経験値を高めている。（図1）また大学周辺地域で

ある比企郡吉見町と連携して実施している文部科学省委託事業「吉見町スポーツを通じた地域コミュニティ活性化促進事業」や東松山市が主催する「日本スリーデーマーチ」において、健康・体力測定を行うなど、高齢者を中心としたアスリート以外の方々にも接することで、AT として幅広い年代や境遇の方々とのコミュニケーションがとれるなどの対応能力を養成している。(図2)



図1 学内強化指定部活動サポート風景



図2 体力測定風景

AT の役割は、スポーツ外傷・障害の予防、スポーツ現場における救急処置、アスレチックリハビリテーション、コンディショニング、測定と評価、健康管理と組織運営、教育的指導であり<sup>1)</sup>、最も重要な役割は、受傷後の対応ではなく、スポーツ外傷・障害の予防であると考えている。AT におけるコンディショニングの定義は「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因がある目的に向かって望ましい状況に整えること」<sup>1)</sup>であり、競技スポーツ選手・チームのパフォーマンス目標は勝つこと以外

にはあり得ない。様々な要因について、選手・チームのストロングポイントやウィークポイントを明確に理解し、その改善と強化を医科学的かつ計画的に実行していくことが勝利へのコンディショニングであるが、決して忘れてはならないのは、それらを『**継続すること**』である。どんなに緻密で医科学的なコンディショニング計画を立て実行しても、傷害などによって活動が寸断されてしまうと、時間的不利な状態となり、目標の達成は困難である。故にATには選手・チームの現状を客観的かつ正確に測定し評価できる能力、把握した現状を監督・コーチなどの指導者や選手、複数名で帯同している場合にはグループのATにわかりやすく伝えるためのコミュニケーション能力やプレゼンテーション能力、選手自身がまずはセルフケアできるための教育、選手・チームを取り巻く周囲との連携をとり、組織的にサポートできるようなコンディショニング マネジメント能力などが必要とされ、スポーツ外傷・障害の予防を徹底しなければならない。(図3)

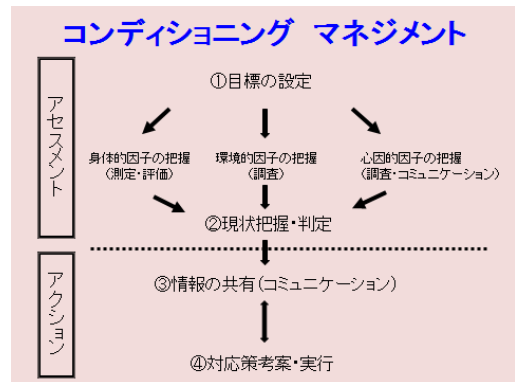


図3 コンディショニング マネジメント

創部2年目であるMCATMは、現在2年生4名、1年生6名の総勢10名で、放課後を中心に日々活動をしている。前述したATの役割について、すべては徹底しきれておらず、未熟な部分も多々あるのが実際だが、所属している学生ATは、クラブの活動理念(図4)、活動方針(図5)、ルール(図6)を常に念頭におき、クラブに対するアイデンティティや向上意識は年々高まってきている。最終目標であるJASA-AT資格取得のために、知識と技術を探求し高めることのほか、『人』に携わる専門家として、選手や仲間を尊重し、自己犠牲の精神などの『人間力』をも高めるように切磋琢磨する発展途上のクラブで

ある。

### 活動理念

- ・人間力向上  
人望厚く、自立心と向上心を互いに高めあう仲間(クラブ)である
- ・専門知識習得  
アスレティックトレーナーの専門性を探求し  
公認資格取得に向けて邁進する
- ・地域貢献  
地域(吉見町・東松山市・埼玉県)のスポーツ活動  
には積極的に参加し、健康(幸せ)づくりに貢献する

図4 MCATM 活動理念

### 活動方針

- ・選手が良いコンディションでプレーできるように全力でサポートする
- ・選手や仲間の精神的支えになる
- ・日々成長する  
知識 ・ 技術 ・ 人間力

図5 MCATM 活動方針

### クラブルール

- ・あいさつは元気よく  
いつでも！ どこでも！ だれにでも！
- ・何事も最後まで徹底してやり遂げる
- ・『はじめ』をつける
- ・常に感謝の心を忘れない
- ・ネガティブな発言はしない

図6 MCATM クラブルール

## II サポート内容

### 1. トレーナーステーション運営

MCATM ではトレーナーステーションを校内の

3305 教室 (以下 AT ルーム) に設置し、サポート活動の拠点として運営している。この AT ルームでは練習前ケアとして、ホットパック、パートナーストレッチング、ファンクショナルエクササイズ、テーピング、超音波治療、低周波治療のほか、メディカルリハビリテーション、応急処置、練習後ケアとしてアイシング、パートナーストレッチングを実施している。また毎週月曜日には、学生 AT 全員が出席するミーティングを開催し、各部活動の活動スケジュールに合わせたサポートスケジュールの確認、担当学生 AT が各部活動の受傷状況をまとめた INJURY REPORT を作成し、リコンディショニング対象選手のカンファレンスを行うほか、トピックスとして知識と技術の確認を行っている。(図7、図8)



図7 トレーナーステーションでの超音波治療



図8 トレーナーステーションでの活動風景

### 2. サポート配置

MCATM は学内強化指定部活動を中心に学生 AT を固定配置してサポートにあたっている。(図9) あ

らゆる競技スポーツ種目が存在するなか、AT は特定の競技スポーツ種目のみをサポートするだけではなく、各競技スポーツ種目のルールや特性を理解し、すべての競技スポーツ種目をサポートできる能力を身に付けるべきである。しかし2年間という短期間で経験を積まなければならないMCATM では、学生ATが巡回してサポートをするだけの能力がまだ身につけていないことと、巡回方式をとることでサポートが手薄になってしまうことを避け、固定配置としている。

基本的に学生ATは配置された部活動の選手を中心にサポートにあたるが、MCATMのチームワークを十分に活用・発揮し、担当の枠を超えた協力体制をとるほか、互いを尊重したうえで、互いの不足している部分を指摘しあい、向上にも努めている。

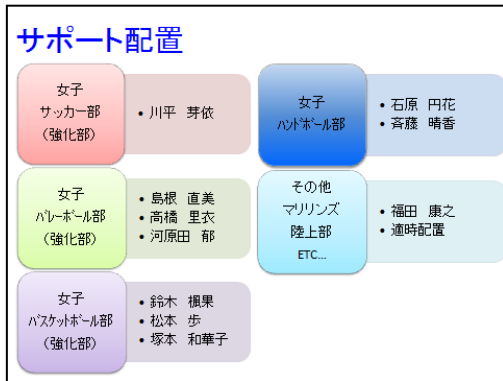


図9 サポート配置

### 3. メディカルチェック

各部の年度初め(新チームスタート時)に、選手の身体的現状把握、受傷時の健患比較、リコンディショニングの目標設定を目的としたメディカルチェックを実施している。(図10)

チェック項目は以下のとおりである。

- 1) 問診(競技歴、受傷歴)
- 2) 身体組成
- 3) 全身関節弛緩性
- 4) タイトネス(下肢)
- 5) 筋力(体幹、片脚スクワット)

\*片脚スクワットはダイナミックアライメントの視点も含む

### 4. 活動現場でのサポート

学生ATは練習前ケアを終了したのち、各部活動

の活動場所(グラウンド、体育館)へ移動し、ウォーミングアップ指導(部活動による)、練習中のケア、リコンディショニング指導、クールダウン指導(部活動による)、練習後のケアにあたる。

#### 1) ウォーミングアップ

ウォーミングアップは競技スポーツ種目の特性を十分に理解し、筋温上昇、筋・関節の可動域確保(拡大)、神経疎通促進、筋力発揮、精神的準備を考慮した内容をMCATM顧問と考案し実施している。できるかぎり当日の選手の状態(身体的、精神的)、天候などに対応した内容で実施することが本来は望ましいが、現在の経験値ではまだ不可能なため、考案したメニューを正確な動作で実施するという現状にとどまっている。

#### 2) 練習中のケア

主に外傷・障害発生時の応急処置であり、受傷した選手に素早く駆け寄り、まずHOPSによる情報収集をする。HOPSとはHistory(問診)、Observation(視診)、Palpation(触診)、Special/Stress test(整形学的テスト)の各頭文字をとった略語であり、外傷・障害発生後にATが行うチェックの基本手段である<sup>2)</sup>。まず既往歴と現病歴をふまえ、外傷・障害の発生機序につながる情報を収集し、病態を推測する。次に外傷・障害部位の観察を行い、健側との比較をするなど、形態の変化や機能障害の有無を確認する。さらに触診にて、圧痛点、腫脹、熱感などの有無を確認する。これらの問診、視診、触診の結果から疑われる外傷・障害について、疼痛を考慮しながら整形外科的(専門的)テストを行い、より詳細な情報を得る。ここまでのチェックでおおよその外傷・障害の推測が可能ではあるが、ATには確定診断をする権限はなく、医師のみが確定診断を行うため、選手には必要に応じて病院受診を促す。MCATMのサポートでは、まず現場にいる監督やコーチへ状況を知らせ、現場においてHOPSを行ったのち、重症度が高い場合や緊急性が高い場合はMCATM顧問(筆者 以下省略)に連絡をし、その指示を受けて行動することを決まりとしている。また命にかかわるような極めて重篤な病状である場合は、活動現場で監督やコーチとともにその対応にあたることとしている。

ちなみにMCATMの学生ATは、基本的にドリンク作りには関わっていない。これは各部活動内の文化が存在するからである。下級生が準備する部活



動もあれば、マネージャーが準備をする部活動もある。状況によっては手伝うこともあるが、ドリンク作りよりも選手が十分に水分摂取をしているかをチェックし、不十分な場合や高温の場合は、水分摂取を促すように指導することに重点をおいている。

### 3) リコンディショニング

いわゆるアスレティックリハビリテーション（以下 アスリハ）のことである。アスリハは受傷後の急性期が過ぎたのち、MCATM 顧問の指導によりメニューを作成し、指導を行う。競技復帰までのプロトコルにおいて、回復段階に合わせたメニュー実施で選手をサポートするが、受傷以前よりも強化された状態で競技復帰ができるように指導することが望ましいとしている。また具体的に正しい動作を指導するためには、学生 AT が正しい動作を十分に習得していることが重要であり、アスリハ論・実習などの授業のほか、ミーティングなどを利用して反復学習に努めている。

### 4) クールダウン

2年前に田中講師（JASA-AT）が中心となって考案した下肢に重点をおいたパートナーストレッチメニューを各部に指導し、入念なストレッチを実施している。基本的に選手同士で実施しており、学生 AT はフォームチェックを行いながら巡回指導をしているが、場合によっては施術する。（図 11）

### 5) 練習後のケア

アイシングが必要な選手に対して、氷嚢もしくはビニール袋でアイシングパックを作成し、実施している。本学では基本的に放課後の 17 時から練習を開始する部活動が多く、約 2 時間半の練習後、20 時までには下校する規則があるため、時間に余裕がない場合はアイシングケアをおろそかにする選手も見受けられるため、学生 AT は徹底するように指導にあたっている。（図 12）



図 10 メディカルチェック風景



図 11 パートナーストレッチ風景



図 12 アイシングケア風景

## 5. 病院受診サポート

外傷・障害の発生後、学生 AT のチェックの報告を受け、MCATM 顧問が確認チェックをした際に病院受診が必要となった場合は、学生 AT が帯同サポートするのではなく、基本的には MCATM 顧問（筆

者)が帯同して病院受診をしている。特に重症度が高い場合は、各身体部位の専門医師が外来診察を担当している整形外科へ受診することが多く、担当医師やリハビリテーションが必要な場合は担当理学療法士とコミュニケーションをとり、そこで得た情報を担当学生 AT に伝えることで情報を共有し、選手にとって最適な環境を作るように努めている。

## 6. その他

各部活動が小学生～高校生を対象に、主催または地域の依頼を受けて講演しているクリニックなどで、コンディショニング分野を学生 AT や MCATM 顧問(筆者)が担当し、幅広い年齢層に対して指導をする貴重な経験の機会をいただいている。2012年度は県内高校男子バスケットボール部(図13)、2013年度は県内中学校女子バスケットボール部(図14)、県内F市内にある小学生女子バレーボールチームを集めたクリニックにてのコンディショニング指導(図15)を担当させていただいた。

年代ごとに、その発育発達に合わせたコンディショニング指導を行い、今後の競技力向上へ少しでも貢献できれば幸いである。



図13 県内高校男子バスケットボール部指導



図14 県内中学校女子バスケットボール部指導



図15 県内F市小学生女子バレーボール指導

## III 将来構想

### 1. 抱える改善点

MCATM は学内強化指定部活動を中心に前述の内容でサポートをしているが、活動においてはまだまだ改善すべき点が多い。現段階においての最大の改善点は、他部活動との兼部の問題である。

現在、2013年度入学生(現在1年生)までは兼部を許可しており、選手として部活動を行いながら、ATとしても活動する学生もいる。JASA-AT資格取得は、認定試験の出題範囲が非常に広範囲であり、より高度な専門性を求められるため、まず1次試験の客観式記述試験合格が困難であるという現状において、その対策は急務である。今まで兼部を許可していた理由は、学生の経済的負担を少しでも軽減したいということにあった。競技スポーツ種目では、練習試合や公式戦などで遠征費が必要となることや、強化合宿ではさらに宿泊費も加算され、活動実施のための最低限の道具準備以外に、多額の活動費用が必要となるのが現状である。まして強化指定部にお

いては、学園（大学）より多少の援助はあるものの、ことさらである。学生 AT として部活動に帯同するにあたり、兼部している部活動を考慮して配置することで、学生 AT は多額の費用を支払うことはなく、また自身が選手としても参加することにより、負担意識が少しでも薄れるのではないかと考えられたため現在にいたるが、選手と AT の二足の草鞋では、合格することが非常に難しいという状況に拍車をかけてしまうのである。

MCATM 本来の目標である JASA-AT 資格認定に向けた改善策として、思案に思案を重ね悩み続けて出した答えが、2014 年度入学生より施行する兼部の禁止である。（2013 年度入学生については任意）現場実習や学生 AT としての部活動帯同における費用的な問題を解決するには至らないが、JASA-AT 資格認定に費やす時間は増加する。この件は免除適応コースカリキュラムが開講されている本学健康スポーツ専攻での承認と各部活動顧問の承認を得ている。JASA-AT 資格認定のために費やすことができる時間が増加しただけでは合格はできないが、さらに開講科目の学習シラバス、MCATM での活動の質と顧問（筆者）の学生 AT へのサポート内容についての見直しを図り、合格への道筋を開きたいと考える。また、完全なる私見ではあるが、経済的負担を軽減するための施策として、JASA-AT 資格認定を目指す本学受験生への推薦受験制度と特別待遇や奨励制度についても、検討していきたいと考えている。

## 2. アスレティックデパートメント構想

学内強化指定部活動に対するコンディショニングサポートの広義な在り方として、アスレティックデパートメント構想について述べておきたい。アスレティックデパートメントとは競技チームなどの運営・サポートを司る部署や組織を表し、様々な立場で存在する。企業経営的な視点で言えば、チームを取り巻く周辺組織との関係は、資金的投資をいただくストックホルダーという在り方ではなく、相互にバランスを取りながら互いに成長していくステークホルダーという関係でありたいと考えている。

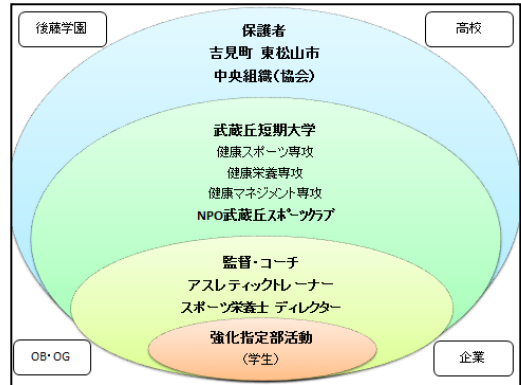


図 16 武蔵丘短期大学におけるアスレティックデパートメント構想

コンディショニングが成功するためには、身体的因子、環境的因子、心因的因子の 3 因子がそれぞれ整っていることが重要である。本学においては、健康スポーツ専攻の教員が監督・コーチ、AT として、身体的因子の強化に大きく関与することが可能であり、同様に心理学分野の教員も心因的因子に関与することが可能である。さらに強みとしては、健康栄養専攻が存在することで、身体的因子の強化を円滑に進めるためのエネルギーとリカバリーについて、（スポーツ）栄養学分野の教員が関与することが可能である。また健康マネジメント専攻では、ディレクターとして情報処理や環境整備を含めたチームマネジメントに関与することが可能である。

NPO 武蔵丘スポーツクラブは、その活動を通じて様々な助成金を受けることが可能であり、環境整備に関与できるほか、キッズ、ジュニアの世代を対象としたスポーツイベントを主催し、強化指定部活動の選手が指導的立場に関わることにより、実施競技をさらに探求できるキッカケを与えるとともに、人間形成という効果をもたらすことが可能である。

本学では各競技団体中央組織の重役や理事を兼任している教員が複数名おり、競技スポーツにおける最新の情報が逸早く取得できるメリットがある。特に女子サッカー一部監督においては女子サッカーの草分け的存在であり、大学の枠を超えて幅広く活動を行うことができる。

大学が拠点を構える比企郡吉見町、東松山市においては、事業連携などで相互を高める関係性にある。今後は部活動の選手のみならず、本学学生がもっと地域イベントに参加し、マンパワーとしても、学術的にも地域に貢献することで、認知度と連携をさら

に深め、地域に愛されるチーム、地域に愛される大学として存在したいと考える。また本学本部の後藤学園の恩恵を受けつつ、近隣高校、近隣企業、卒業生との連携も深めることにより、地域に根をはったベースキャンプ的存在となれる可能性が高い。

最後に活動の土台にある大きな存在は保護者である。本学の校風や活動方針に賛同いただき、手塩にかけて育てた子供を入学させてくれている。つまり表現が適していないかも知れないが、タレントを送ってくれているのである。競技スポーツ部活動の強化にとってタレントは非常に重要である。短期大学である本学にとっては、ことさらであり、競技能力に長けたタレント、充実した環境、そして思案と経験を重ねた強化メソッドが整い、その活動を継続できれば、最高のパフォーマンスが生まれることは間違いない。

これらの学内組織・学外組織との連携を深め、Give & Take の関係性を保ち刺激し合うことで、さらなる発展が期待できるという点を強調したい。

#### 【引用文献】

- 1) 財団法人 日本体育協会、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第1巻アスレティックトレーナーの役割、第1版 第6刷、2011
- 2) 財団法人 日本体育協会、公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第5巻検査測定と評価、第1版 第6刷、2011

#### 【参考文献】

- ・山本利春、大学教育におけるアスレティックトレーニング、体力科学 54(1), 53-54, 2005
- ・泉 重樹、法政大学におけるアスレティックトレーナー活動、法政大学スポーツ健康学研究 2, 51-56, 2011