



vol.25

お仕事紹介

# トレーナーのお仕事

いよいよオリンピック開幕!みんなは、どの競技に注目しているかな?ところで、競技場の様子を見てると、選手をマッサージしたり、テーピングをしている人がいるよね?今回紹介するのは選手を支え、育てる「トレーナー」だよ。早速どんなお仕事なのか、教えていただくよ!



こんにちは、トレーナーの山本利春です。私は国際武道大学で、トレーナーを育成する仕事をしています。ではさっそく仕事の内容からお話します。なお、具体的な仕事のもようは、笠原先生が伝えてくれます。

## トレーナーってどんな仕事?

### スポーツ選手を支え、育てる仕事

トレーナーは、選手の競技力をアップさせ、存分に実力を発揮できるよう、手助けをするのが仕事です。

テレビなどで、選手の体をマッサージしたり、応急処置をしているトレーナーの姿を見たことがある人も多いと思いますが、あれはトレーナーの仕事のほんの一部に過ぎません。トレーナーは、選手の身体の状態や各スポーツの特性を理解した上で、ケガをしにくい身体を作り、競技力をアップさせるためのトレーニング法を考え、指導していくのが仕事です。また、万が一、選手がケガをした場合は、応急処置をしたり、医師と選手のパイプ役となって一日も早く回復するよう努めます。そして選手が再び活躍するために必要なトレーニング法を指導します。

トレーナーは、いわば“医学的知識を持った体育指導者”。医学的診断、治療を行う医師と、技術面、

戦術面の力を養う監督のパイプ役のような役割を果たしています。なので、運動生理学や解剖学などのスポーツ医科学に関する知識はもちろん、体育指導者としてのスキルやメンタル面でのサポート力なども必要とされます。

そしてもうひとつ重要なのは、現場での経験。例えば筋トレにしても、“こういう運動をすれば、この筋肉を鍛えられる”ということは、本を読めばわかります。でも、ひざのじん帯を痛めているAという選手に対して、どんな運動をどれぐらいの負荷をかけて何回行えばよいかは書いてありませんよね。こうしたことは、経験の積み重ねでしか得られません。教科書的な勉強だけではカバーしきれないのが、トレーナーの仕事の難しさであり、おもしろさでもあります。

### お仕事道具見せて!



手前右はアイスボックス。患部を冷やすときに使うクラッシュアイスや氷が入っています。手前中央は、氷のう、その奥が包帯、手前左にあるのは、人工呼吸を行うときに使うマウスピース、その奥がテーピングに使うテープ類、消毒薬、血圧計。

密着レポート!



こんにちは、笠原です。トレーナーは、こんな活動をしています。

笠原政志(国際武道大学助教、日本体育協会公認アスレティックトレーナー)

## トレーナーの仕事

#### ①選手の身体機能等を測定する

筋力、柔軟性、身体組成、骨格の形状、関節弛緩性を測定し、選手一人ひとりに合ったトレーニングプログラムを作成します。



#### ②トレーニング指導を行う

コーチと連携を取りながら、トレーニングプログラムにそって指導を行います。



#### ③自己管理法を指導する

選手の自己管理能力を高めるために、医学的知識や栄養学などについても指導します。



#### ④競技を見守る

練習はもちろん、試合にも同行して、選手を見守ります。身体のコンディショニングやメンタル面でのケアもトレーナーの仕事。



#### ⑤トラブル時には救急処置をとる

万一、選手がケガをした時は、救急処置をとり、状態によっては病院に連れて行きます。医師からケガの状態や治療法などを聞きます。



#### ⑥リコンディショニングを行う

ケガの回復状況をみながら、トレーニング指導を行います。同時に、ケガを繰り返さないためのトレーニング法も指導します。



