

# S P O R T S T O W N

日本代表フィジカルコーチに聞くスポーツのお仕事

1





# 理学療法士 いつのまにか になりたくて。指導者に！？ アスリートを支える仕事

競技者としてトランボリンをしていましたのですが、骨折をしてしまったので、今所属の運動器ケアしまだ病院で手術とリハビリを経て競技復帰した経験から理学療法士を目指し、高校卒業後に専門学校で資格取得に向けて勉強をしました。

私は自身が経験したようにスポーツのリハビリに携わりたいと思っていましたが、実はスポーツに携わる理学療法士はごくわずかなんです。入学後にそれを知つて衝撃をうけました。実習に行き、病気からリハビリをして社会復帰する人々と関わる中で、そんな人々の手助けをしたいと考えるようになり、病院勤務を始めました。

理学療法士としてスポーツに関わることになつたきっかけは、競技者時代の恩師に声をかけてもらつて怪我をした選手のコンディショニングやチームのトレーニングを教えるようになつたことが始まりです。約6年間トランボリン競技のサポートをした後、アーティック・スクール・スイミング(以下AS)日本代表チームのフィジカルコーチとなり、今に至ります。

泉さん 主に、アスリートの身体（フィジカル）を強化・回復・維持しアスリートのパフォーマンスを向上させることがフィジカルトレーナーの仕事です。選手一人一人が自分の身体の現状を把握できる、そこから更に強化できるようなトレーニングのプログラムを組立てています。怪我をした選手の復帰のサポートや、コンディションを整える支援もしますし、オフシーズンには他競技日本代表と連携しフィジカル育成を支援したり、次のシーズンの土台を作る手伝いもしています。

また、私はフィジカル育成強化責任者とフィジカルコーディネーターも兼務しており、ドクターや科学者などの他の専門の方と組んで未来の選手を育成するプランも作っています。



Q.どんなトレーニング、取り組みをしているのですか？



Q.日本代表チームは普段どこでトレーニングをしているのですか？

泉さん 毎週のように試合をする二スでは、試合から次の試合までの時テニスのジャンプをするので、衝撃に耐えられるように工夫した『ジャンプ運動』や、身体を上手に使う『コオーディネーショントレーニング』などを取り入れています

松田さん 每週のようにな題間には限られています。たくさんの課題の中からは限られていました。たくさんある選手ままでに最優先で取り組んでいく役割をしていきます。

栄徳さん ASは25日ほどの長い合宿が300日間に何度も行います。多い年は年間長く、朝の5時から夜は23時まで練習をすることが基本的なものだけではなく、選手たちが飽きてしまわないよう、レクリエイティブなものを取り入れて動かなければなりません。

その隣には「国立スポーツ科学センター（通称 JISS）」があり、泉さんが担当する体操競技やウエイトリフティング、栄徳さんの担当するASの他にも、様々な競技の練習拠点となっています。

松田さん テニスの日本での練習拠点は、東京都にある「味の素ナショナルトレーニングセンター（通称 NTC）」です。ここには世界中の様々な大会の会場に合せた素材のコートがあり、目的で選手のレベルで使い分けます。二スは年間52週のうち30から35週を遠征に出ます。大会も年間で40週と多く、試合をしながら、トレーニングのコートも遠征で、トレー二ニング環境は遠征先で、日々です。NTCには日本で遠征先にいる11月下旬から12月ごろと、合間に少しいるという感じで遠本に35週で

## いわば、世界中ですね

Q. 様々な大会や合宿に行かれると思います。印象に残っていることはどんなことですか？

**松田さん** デビスカップという海外での試合が忘れられません。国別対抗戦での戦相手国の会場での試合で、日本国旗や対戦國歌が流れればブーイングがあつたり、明らかにミスジヤッジがあつた試合で自分の指導する選手が諦めずにファイナルセットまで持ち込み、何とか勝ちをもぎ取ってきたというのが嬉しくも苦しくもある忘れられない出来事です。これを超える感動はどこにあるのかつてくらい、男泣きをこらえるのに必死でした。

**栄徳さん** 皆さんは「選手村」にどんなイメージをもつていますか？さぞいいところに滞在していると思われていいと思うのですが、実際はそうでないことが多いほどです。部屋に入つただけで蚊だらけで、ベープをすると50匹位ぼとつて落ちることもあります。シャワーもお湯が出ればラッキーなんですがほとんどです。（笑）

**泉さん** 選手村は文化・習慣の違いを感じますね。また海外遠征や海外ナショナルトレーニングセンターに入れてもらうときにはその国ではこういうスケールで場所でこんなトレーニングをしているんだとかこんな食べものを食べているんだとかジユニアはこんな練習をしているんだとかつていう文化の違いを学んだ時には貴重な財産だと思います。

現在は海外チームとの意見交換がオープンになり、グローバル化されてきているんだと感じます。結果も大切ですが、国境を超えてお互いをリスクベクトルすることや学びを深める大切な要素だと思います。



Q スポーツ指導者やスポーツ選手を目指している人にメッセージをお願いします。



**泉さん** 指導は継続して教えられる人ばかりでなく、一回きりしか指導できない人もいると思います。その一回一回を丁寧に指導する、戦略や計画を持ち熱を伝えることを心がけています。そんな指導ができるようには私自身が常に学び続けることを大切にしています。選手皆様は一人ではスポーツはできないですよね。大会運営係や用具を作り支えてくれる人がいることを忘れないでください。「感謝」と「リスペクト」がなくなればスポーツ文化はなくなります。身軽づくりはスポーツの生活でもちよつとした心掛けがいい身普段の生活でもあります。身体づくりはもちろレンジして固執せずください！

**松田さん** 理論も実践も両方大事にしてほしいと思います。あと、あまり気が向かぬ場所に行くことになつても、ふとくされずにそこで精いっぱいやってみたいですね。日本代表を教えたくても、最初はフィットネスで初心者を教えることになるかもしれません。そこでどうやつたら初心者にもわかりやすく伝えられるかと悩んだことや、なりたい自分になるための選択はいつもなりたい自分になります。