

## 地域におけるアスレティックトレーナーの役割

谷川哲也\*

### ●はじめに

私は 1961 年鳥取県に生まれ、小学校から野球を始め倉吉北高等学校時代は、内野手として甲子園に夏春 2 回出場することができました。高校卒業後は川崎製鉄水島製鉄所に入社し、社会人野球のプレーヤーとして 4 年間在籍しましたが、左膝の痛みで苦しむ、現役続行をあきらめざるをえませんでした。その頃、キューバの野球ナショナルチームの選手たちが行うスタティックストレッチングを見て、大きな衝撃を受けるとともに、強い興味と関心を持ちました。そして痛みや障害に苦しむ多くの選手たちをサポートするためには、コンディショニングの知識が必須であると痛感しました。この思いが私のアスレティックトレーナーを目指す最大の動機となったように思います。

#### ①日本石油野球部・全日本野球チームのサポート

日本石油野球部のトレーナーとして 1986 年から活動を開始し、それまでの 10 年間、都市対抗野球の本大会で 1 回戦を勝てなかったチームが、11 年ぶりに 1 回戦を突破し、19 年ぶりの優勝を果たしました。そのような幸運も重なり、私のサポート内容も評価されて、翌年から日本石油野球部と専属契約を結ぶことができました。その事がきっかけとなり、1992 年のバルセロナオリンピックには全日本野球チームのトレーナーとして帯同し、1996 年アトランタオリンピックでは、全日本アマチュア野球連盟の医科学委員として大会直前までチームサポート活動を行いました。

#### ②プロ野球（ヤクルトスワローズ・横浜ベイスターズ）のサポート

11 年間の日本石油野球部での活動や、全日本チームでのトレーナー活動後、1997 年にヤクルトスワローズの球団社長であった田口周氏の招きで、ヤクルトスワローズのコンディショニングコーチとして採用されました。ユニホームを着てファーム選手のコンディショニング全般を担当することになり、ファームではその翌年にファーム日本選手権で優勝することができました。プロ野球界のコンディショニングに関する取り組みや考え方が、少しずつ変化し始める時代であったように思います。その後 2004 年から横浜ベイスターズに移り、6 年間ストレングス&コンディショニングコーチを務めました。2 つのチームでユニホームを着ての計 13 年間の活動は、まさに日本のプロ野球界のコンディショニングに対する考え方や、取り組み方の変革期であったように思います。

#### ③JFE 東日本・ENEOS 野球チームのサポート

2009 年に横浜ベイスターズを退団し、2010 年は私の川崎製鉄水島製鉄所現役時代の蔵元修一監督が、JFE 東日本製鉄所野球部の監督をされていたこともあり、監督としての最後の 1 年間をトレーナーとして、サポートすることになりました。その年の都市対抗野球本大会において、チームはベスト 8 の成績を取ることができました。翌 2011 年には ENEOS 野球部（元日本石油野球部）の久保秀昭監督の招きで、15 年ぶりに古巣に戻り、2012 年・2013 年の都市対抗野球大会連覇に幸運にも立ち会うことができました。

#### ④プロ野球（西武ライオンズ）のサポート

2015 年から 3 年間は、西武ライオンズでアスレティックトレーナーとして活動の機会をいただき、ドクター・トレーナー・ストレングス・コン

\* 鳥取県琴浦町教育委員会社会教育課

Corresponding author : 谷川哲也 (tetsuya8982@gmail.com)

表 1 一週間の教室スケジュール

一週間の教室		
主に体幹教室とストレッチング教室および散歩		
	1 週間あたり	時間
体幹教室	2～4	1 時間
ストレッチング教室	2～4	1 時間
散歩	1～2	1 時間～2 時間
ゆるトレ教室など期間限定	1～2	1 時間～2 時間



図 1 50 人前後の参加人数の体幹教室

ディショニングを含めたハイパフォーマンスグループの組織作りに参画しました。

⑤鳥取県琴浦町でのサポート活動

2017 年のシーズンを最後に西武ライオンズを退団し、実家である鳥取県に戻りました。鳥取県では車が唯一の移動手段なのですが、高齢となった両親には安全のために運転免許証の返納を促すとともに、家族とも相談のうえ、私が実家に戻ることを決めました。鳥取県の人口は 54 万人、高齢化率は 38% にのぼります(高齢化率：全国平均は 29.1%，2023 年 10 月)。

琴浦町の町民へのサポートのきっかけは、高校時代の野球を通じた関係者の紹介によるものでした。琴浦町役場・社会教育課と個人委託契約を結び、町民への健康維持のためのサークル活動や啓蒙活動からスタートしました。運動が苦手な町民も気軽に参加できるように、器具を使わず自重量だけで取り組める『体幹教室』や『ストレッチング教室』を 4～6 回/週プログラムしていきました。最初は数名から始まった指導が、取り組みやすさ

や、適度な刺激量のプログラムで多くの町民の方にも興味を抱いていただけるようになり、1 クラス 30～50 名を数えるほどになりました。これらの指導で気をつけていることは、参加者の顔と動作を見ながらそれぞれに見合った適切な負荷設定を行うこととトレーニングフォームのチェックです(表 1, 図 1)。

その場のコミュニケーションが非常に大切で、顔や目を見ながら適切なフォームの指導、その際に必要な情報を伝えることによって、より一層のコミュニケーションが図られ、興味を抱かせることとなります。また効果やプロセスを見える化してモチベーション向上につなげることも効果的です(図 2)。

⑥アスレティックトレーナーとしての視点  
《野球選手と琴浦町民との共通点と相違点》

野球選手と琴浦町民では、運動に取り組むスタートから違いがあります。野球選手は自身の競技結果を求めるためにモチベーションが最初から高く、トレーニングに対しての関心が高いのは言うまでもありません。一方、琴浦町民は運動に無関心な人もいれば大嫌いな人もいて、競技に参加するわけでもありません。できるかぎりラクをして健康を手に入れたいたいと考える人も多く、そのような無関心な人に興味を持ってもらい、運動を実践していくことは容易ではありません。

その人たちに興味を持たせるためには、一人ひとりに何が必要か見極めてリスペクトし、適時アドバイスすることが重要であり、それは野球選手に対するサポートと全く同じであると痛感しています。町民一人ひとりと対話するにあたって、トップアスリートのサポートで培った経験(選手に対

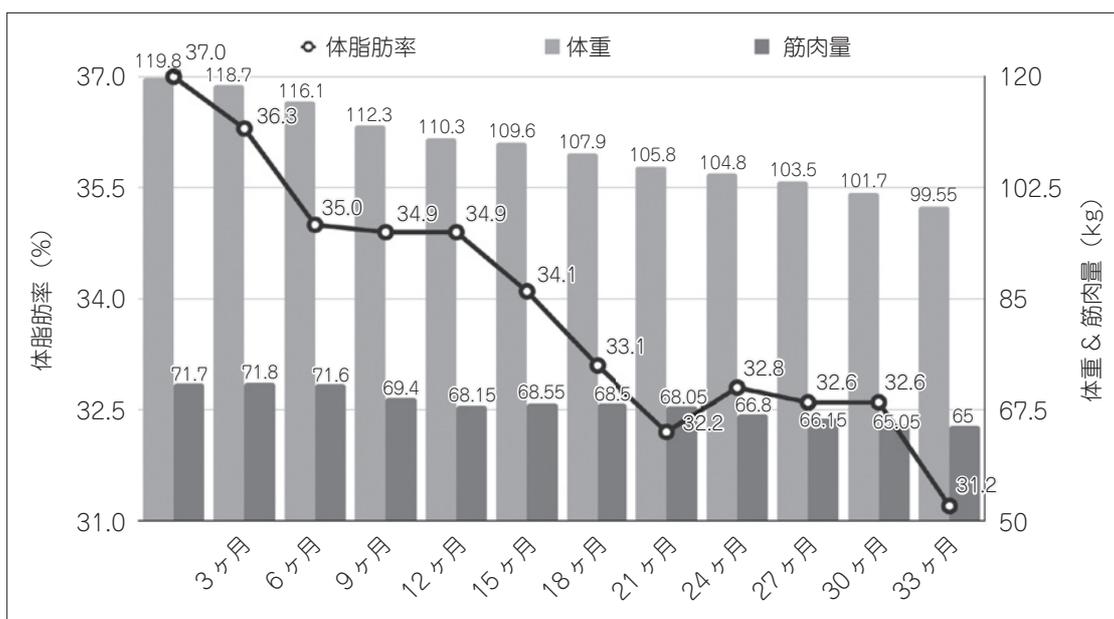


図2 男性参加者の体重・体脂肪率・筋肉量の推移の1例

するリスク・折れない心・励ましの言葉がけ)が非常に役立つと思っています。

《スポーツライミングのサポート》

長年、野球選手のサポートを中心にトレーナー活動を行ってきましたが、鳥取に戻ってから全く経験のないスポーツライミングとの出会いがあり、2021年東京オリンピックでは全日本チームのアシスタントトレーナーとして帯同しました。野球選手、琴浦町民と同様のスタンスでスポーツライミングの選手とスタッフにも接することができ、メダル獲得にも少しだけ貢献することができたのではないかと考えています。

●おわりに

歳を重ねるとともにたくさんの知識や情報を有し、運動を行わなければならないと理解しているつもりでいても、実際の運動となると高齢者にとっては、なかなかハードルの高い、難しいことでもあります。私自身も高齢者に近い年齢となり、琴浦町民の方々と一緒に、運動を実践しながら健康寿命を延伸していくことは、非常に大切な役割であると思います。今後さらに高齢化がすすむ中で、アスレティックトレーナーが、アスリートだけに留まらず、高齢者の運動促進に寄り添うことも大切ではないかと考えています。