

現地コンディショニングを含めたトレーナー報告

1. アテネオリンピック後の実施事項

- ・レーザー級、RS:X 級、470 級、JISS の国内強化合宿に帯同し、セルフコンディショニングについての講習、アドバイスをを行う。
- ・JISS 合宿の体力測定フィードバックを JSAF フィジカル担当の玉木教授や医療関係者にアドバイスいただき行う。
- ・レーザー級に関しては、国内合宿においても体力測定を実施し、JSAF フィジカル担当の玉木教授や管理栄養士の小澤様に協力いただきフィジカル面の強化についてアドバイスや相談にのることができた。
- ・普段より、ドーピングや身体作り、スポーツ傷害について選手から相談があったことに関して窓口になりアドバイスを行った。
- ・スポーツ傷害を負った選手に関して、選手の要望があれば、医療機関に同行し、状況の確認や競技の特性などの説明を行い、早期の競技復帰の手助けを行った。

反省点：

- ・2005 年に JSAF に加わり、最初の 1 年は、チームに馴染むこと、競技の特性を理解することに努め、手探りの状態であった。フィジカル強化を考えると、オリンピック year、オリンピックプレ year は、国枠獲得、代表選考があり、海外遠征も多くなるため、その前の段階が重要になると考えられる。アテネオリンピックが終わり、計画的な強化策が取れたかという点、コンディショニング部門全般においてできていなかった。

2. オリンピック対策(コンディショニング部門)

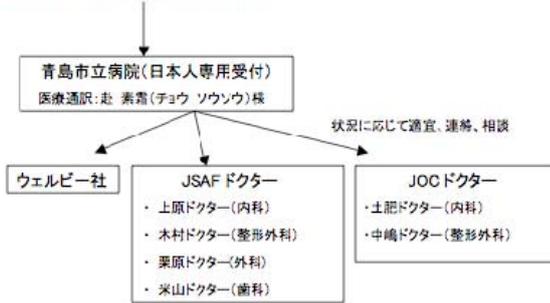
(1)コンディショニング部門に関するオリンピック対策、

①医療関係の連絡体制の構築

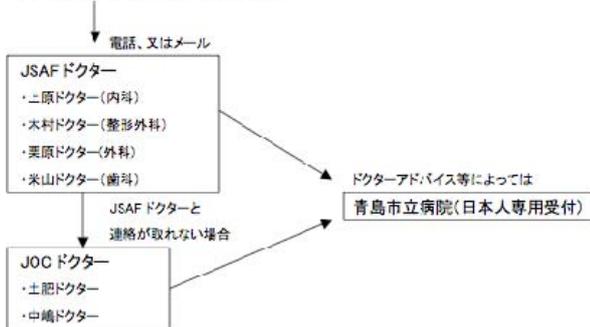
以下のように医療連絡体制を構築しました。

青島事前合宿時医療連絡体制

①緊急に救命・応急手当を要する場合



②早急にアドバイスいただきたい場合

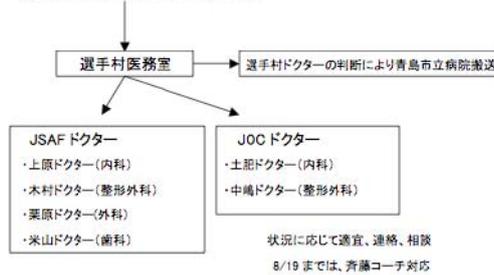


③さほど急ぎではない場合

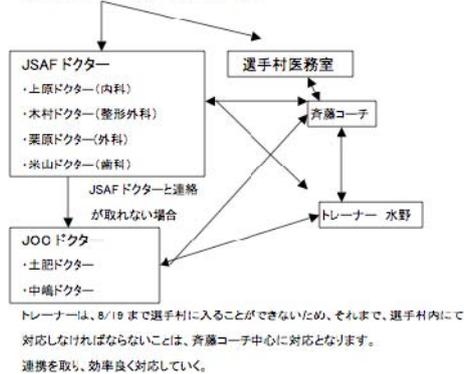
基本的には JSAF ドクターへ連絡。
・状況によって連絡方法等選択。

北京五輪時医療連絡体制

①緊急に救命・応急手当を要する場合



②早急にアドバイスいただきたい場合



③さほど急ぎではない場合

基本的には JSAF ドクターへメールにて連絡。
・状況によって連絡方法等選択。

・その他、各関係者の連絡先や連絡可能な時間を確認、明記し、役員にも配布した。

②外傷に関すること

- ・JSAF 木村ドクター、JSAF トレーナー部会、高橋部長にアドバイス、協力いただきプリント材等を準備した。
- ・従来の海外遠征よりもケア用品のバリエーションを増やすことができ、外傷を負った選手が出た場合は、きめ細やかな対応ができるようにした。また、数量に関しても、期間が長かったこともあるが、ある程度余裕をもって用意した。
- ・五輪前の NTC 合宿のメディカルチェックにおいて、気になるところは、選手本人、ドクターに確認した。

③ 開催国の状況から、感染症などに関すること

- ・事前合宿時、本大会中のジャパンハウスでの食事提供時の衛生管理について管理栄養士・小澤さんと事前に打ち合わせし、小澤さんに各担当者様と調整していただいた。また現地の食事にリスクはないか確認の依頼を行った。
- ・ドクターと相談し、予防のための衛生用品の準備、上原ドクターに医薬品の手配をしていただいた。医薬品に関しては、抗生物質を多めにしていただいた。また、本大会時は、選手村内と選手村外（トレーナールーム）の2つに分けられるような量に調整していただいた。

・JOC ドクターの意見を参考に、うがい薬、マスク、目薬の用意をした。

④ ドーピングなどに関すること

- ・現地の医療機関で、配慮していただけるかどうかの確認を現地入り次第行った。
- ・日本のドクターと連絡が取れるよう準備した。
- ・TUE、ATUE について JOC ドクターに確認した、特に喘息や点滴など手続きは、理解できるまで確認しました。 —

⑤ 疲労回復、リラクゼーション

- ・事前合宿、本大会ともにトレーナーズルームを設置していただいた。
- ・伊藤超短波（株）の支援を受け、超音波治療器・複合電気治療器の無料貸与をしていただいた。
- ・リラクゼーショングッズに関して、いくつかのアイテムを用意した。

(2) 現地でのコンディショニング

外傷・障害・疾病等の報告

訴えた部位	事前合宿時 (人)	本大会時 (人)	計
腰部	5	5	10
全身的な疲労感	5	5	10
背部 (上部～肩甲帯周囲)	2	2	4
指部	2 (急性 2)	1	3
頸部	2	1	3
股関節周囲	2	0	2
背部 (中部～下部)	1	1	2
大腿部	1	1	2
前腕部	0	2	2
肩関節	0	1	1
側腹部	1 (急性 1)	0	1
膝部	1	0	1
足部	1 (急性 1)	0	1
その他の項目	事前合宿時 (人)	本大会時 (人)	計
創傷	1	3	4
下痢	1	2	3
喉の痛み	0	1	1
鼻づまり	0	1	1
歯科	0	1	1
耳下腺の腫れ	1	0	1

(3)選手のコンディションの傾向とコンディショニングについて

- ・事前合宿では、数名急性的な傷害があったものの、セーリングができないほどものではなく、程度は比較的軽い状態だった。
- ・本大会においては、創傷を除き、急性的な傷害はなかった。これまでの遠征ではほぼ毎回急性的な傷害があり、現地ドクター、JSAF 整形外科ドクターに相談していたが、それがほぼ無かった、その理由として軽風が多かったこと、大会前に、オーバーにならないよう気をつけてある程度練習もセーブしていた選手が多かったこと、オリンピックは予備日が多く、余裕のある日程であったことが挙げられる。
- ・頸肩部や背部、腰部の筋肉の張り感、全体的な疲労感、といった症状が多く、そのためのリラクゼーション的なケアが多かったが、その程度は、比較的軽い選手が多かった印象がある。ケアに関しても、依存感が強い選手は少なくなった、いままでの遠征において、すべてトレーナーがケアをするのではなく、選手ができることは、一部残しておき、セルフコンディショニングについてアドバイスしてきた成果があったと考える。れます。
- ・RS:X 級に関しては、パンピングレースのため、筋疲労感が著しい日あった。
- ・トレーナーズルームは、ジャパンハウス内に十分なスペースを設け選手には、効果的なケアが出来た。ただし皆が集まるところにあるトレーナールームを嫌った選手もいたかもしれません。
- ・(株)伊藤超短波様より無償貸与していただいた理学療法機器は、非常に有効に利用させていただいた。
- ・コーチが、トレーナーの活用に関してどのように考えているのかも重要であると感じました。
例えば、
 - ・長期的なコンディショニングの一環として、五輪大会のトレーナーの活用と考えているのか、あくまで、主要大会の単発的なマッサージと考えているのか。
 - ・トレーナーの仕事内容や役割について考えているのか、あまり考えていないのか。どのように理解しているのか。

など、今回の代表選手は、比較的素直な選手（コーチのロボットのように意志がないという意味ではありません。）が、多かったように思われ、コーチの意識、考えが浸透しやすく選手のコンディショニングやトレーナーに対しての考えも類似している傾向があるように感じました。選手の性格に関係なく、トレーナーが活動していくことにおいて、コーチのトレーナーの活用に関する考え方によって、多かれ少なかれ活動内容は変わりますので、影響は、大きいと思われれます。

3. 全体総評(オリンピックキャンペーンを終え感じたこと)

今までの遠征では選手の様子をみながら計画を立てていたが、今回は外のサポートで、ハーバー内の選手のコンディショニングのペースがつかみにくかった、レーナーズルームの場所は、事前合宿では、選手と別棟、本大会では、徒歩 8 分程度のところに設置したのであれば、選手の部屋と同じ建物内の方が選手は利用しやすいと思う。入村してからは、選手村にいる役員と、ほとんどコミュニ

ケーションをとることが出来なく、コミュニケーションをとる方法を工夫して、選手の様子を把握出来るよう改善が必要である。

次のオリンピックもハーバーに入れる役員の数が制限され、トレーナーまで余裕がないことを想定してよりセルフコンディショニングの強化、推奨をする必要がある。ナショナルチームに入る段階では、身体的な不安要素はクリアしている、又は、対応策をマスターしている状態であって欲しいため、ユース世代から啓発する必要がある。そのためには講義やペーパーを渡すだけでは浸透するとは考えられず、選手と接する期間を増やして行かねばならない。そして、それを実現していくには、現場に帯同できるトレーナーは、あと 1 人は最低でも必要である（リハビリテーション分野に長けている理学療法士又はフィジカル面の強化ができるストレングス系トレーナー）また、九州地区、中国地区、近畿地区に各 1 名いる様なトレーナーネットワークが出来るのが理想である。

サポートを行うにあたり、コーチがトレーナーをどのように見ているのか、トレーナーに関してどのような考えを持っているのかが、私の仕事においてとても重要である。気を使い過ぎる選手のためにも、コーチとしっかりコミュニケーションを取り信頼関係を築けることが重要なので努力していきたい。

（その他）

- ・医薬品に関しては、誰が保管しているのか分かるようにしておくシステムが必要である。

初めてオリンピックに帯同させていただき、貴重な経験をさせていただきました。
私の活動においては、山田 GM 初めオリ特委員会から以前のオリンピックにはない、
とても優遇された環境を用意していただけたと、心より感謝しております。