

オレゴン 2022 世界陸上競技選手権大会 トレーナーレポート

大桃 結花 (B momo)

公益財団法人 日本陸上競技連盟 医事委員会 トレーナー一部

1. はじめに

オレゴン 2022 世界陸上競技選手権大会は、東京 2020 オリンピック競技大会の延期にともない、1年遅れでの実施となった。大会期間は7月15日から24日の10日間で、アメリカのオレゴン州ユージーンでの開催であった。日本は、金メダル1個、銀メダル2個、銅メダル1個、入賞5つと、さまざまな競技で選手が活躍した大会であった。



図1. 試合会場

2. 日本代表選手団

選手数は過去最多の68名(男性41名、女性27名)、スタッフ33名の総勢101名であった。メディカルスタッフは、ドクター2名、トレーナー3名であった。

・ドクター

鎌田浩史 整形外科

田原圭太郎 整形外科

・トレーナー

砂川祐輝 鍼灸、あん摩マッサージ指圧師、
JSP0-AT

大桃結花 理学療法士、JSP0-AT

武井隼児 理学療法士、JSP0-AT

3. 現地情報

オレゴン州は日本の北海道とほぼ同じ緯度で、日本との時差はマイナス17時間である。大会期間は、最低気温が13～18℃、最高気温が23～33℃と、朝晩の寒暖差が大きく、また日差変動も大きかった。太陽が出ない時は長袖やウインドブレーカーが必要であり、特に朝晩はとて寒く、マラソンや35km競歩の時間帯はダウンコートなどの防寒着が必要であった。太陽が出た日中はとても暑く、ウォーミングアップで暑熱対策を実施する姿も見られた。湿度は25～30%と乾燥しており、選手によっては脱水

への対応も意識していた。

水は選手村や練習会場、試合会場でウォーターサーバーが設置されており、その他に紙パックが無料でもらえたが、硬水であった。お腹に不安のある選手は、近くのスーパーマーケットなどで軟水を購入していた。

4. 選手村・練習会場・試合会場

試合会場はオレゴン大学のキャンパス内 Hayward Field (図1) であり、選手村は隣接するオレゴン大学の寮であった。選手とスタッフで使用する棟が違い、徒歩15分ほど離れていた。各棟に入るには専用の鍵が必要であり、自室と異なる棟へ入ることは難しかった。選手は2～3人部屋で、各部屋にトイレとシャワーが付いており、二段ベッドであった。スタッフは2人部屋で、部屋に水回りはなく、トイレや洗面、シャワーは他国のスタッフと共有であった(当初、共有部分は男女共用であった)。それぞれの棟の各階には有料のコインランドリーが設置されていた。食事会場は3箇所あり、提供される食事内容が違った。そのうち1箇所では、白米や味噌汁など、日本食も食べることができた。日本選手団に新型コロナウイルス(以下コロナ)感染者が出てからは、大会側の指示により2箇所のダイニング内の



図2. サブトラックでの選手対応

指定された部屋でのみ食べることとなった。

練習会場は、選手村からシャトルバスを使用し15分ほど離れたLANE COMMUNITY COLLEGEの陸上競技場やウエイト場を使用した。トラック練習のほか、跳躍、投擲練習も可能であった。

試合会場のサブトラックは正方形の珍しい形であった。チームテントの並ぶエリアに、アイスバスや救護所があった。また、大きな冷凍庫が入口に置かれ、氷や紙パックのミネラルウォーターを得ることができた。

5. 現地でのトレーナー活動

現地到着後は、大きく5つの活動を行った。

- ① 試合会場サブトラックでの活動
- ② ロードレースへの帯同
- ③ 選手村内のトレーナールーム運営
- ④ 練習会場での活動
- ⑤ オンラインによる選手のコンディション把握

大会初日に、トレーナーがコロナ感染により1名離脱したため、大会1日目から5日目まではトレーナー2名体制となり、5つの活動全てを行うことが難しくなった。そのため、「選手がスタートラインに、安心してベストな状態で立てること」が大切であると考え、①②が最優先、その次に③が必須、④はできない代わりに不安要素を抱えている選手には練習に行く前にトレーナールームでフォローすることとした。また、⑤については、日本にいるスタッフに協力を仰ぎ、コンディションに注意の必要な選手を報告してもらい、現場でフォローするという形とした。

②については、大会1日目の20km競歩に帯同した。しかし、大会3日目、4日目のマラソン競技へ

は、参加する選手はパーソナルトレーナーが帯同していたため、選手・コーチに確認をし、代表トレーナーは現地へは行かずドクターのみの帯同となった。3名体制に戻ったあとに開催された35km競歩はトレーナーも1名帯同した。5つの活動の詳細を以下に示す。

① 試合会場サブトラックでの活動

試合会場のサブトラックに必ず1名のトレーナーを配置し、試合前後の選手対応にあたった(図2)。試合前はコンディショニングやテーピングの実施、試合直後は次のラウンドへ向けたケアやアイシングなどを実施した。コーチからの指示を選手に伝え、選手の状態に応じて細かな配慮を行えるよう努めた。

また、試合会場のサブトラックが正方形と変則的であり、かつ投擲練習はできなかったため、練習会場でウォーミングアップを行ってから招集所へ向かうこともあった。疼痛など不安を抱える選手が試合前に練習会場でウォーミングアップを行う場合は、トレーナーが3名体制になってからは1名帯同するようにし、テーピングなどの対応を行なった。

② ロードレースへの帯同

競歩会場は、選手村からバスで20分ほどのロードで実施された。控え場所(図3)はオレゴン大学のアメリカンフットボール用室内練習場であった。試合前の選手に対し、マッサージや自律神経へのアプローチとして呼吸を介したコンディショニング、必要な筋へ刺激を入れるエクササイズを行った。

③ 選手村内のトレーナールーム運営

トレーナールームでは、ケアやコンディショニング、鍼治療、物理療法やエクササイズを実施した。日本選手団としてトレーナールームを確保することが難しく、大会2日目の昼までは後発で入村予定の選手の部屋を使用(図4.A)し、それ以降は選手棟の共有スペースを使用(図4.B)した。共有スペースを使用した期間は、いつ使用不可となっても仕方がない状況下であり、さらに選手棟に入る鍵をメディカルスタッフ全員が持てなかったため、自由に出入りすることが難しい状態であった。また共有スペースのため鍵がなく、物療機器や物品の管理に配慮する必要があった。

④ 練習会場での活動

3名体制の際、練習会場でのサポートも行なった。主な活動は練習前のコンディショニングやテーピング、練習中に発生した傷害への対応であった。また、選手の状態把握も積極的に行った。



図3. 競歩会場の控え室

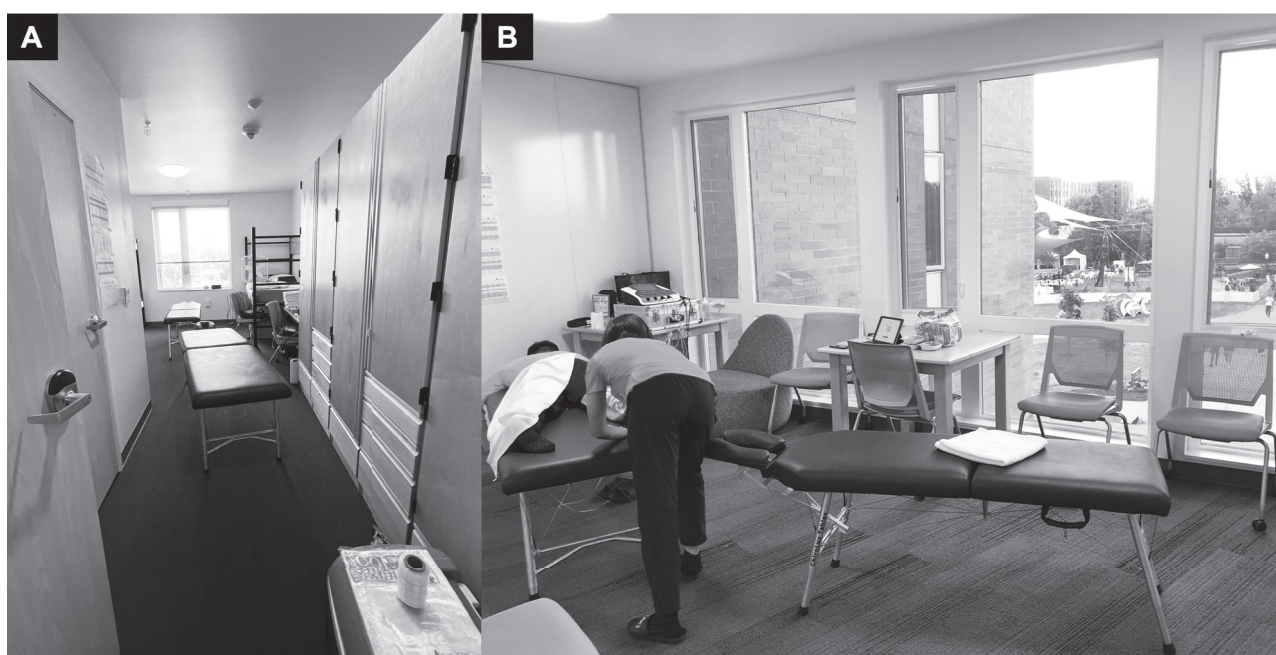


図4. 選手村トレーナールーム

A: 大会2日目まで B: 大会2日目以降

⑤ オンラインによる選手のコンディション把握

6月の日本選手権後より、代表に内定した選手のコンディションチェックを毎週月曜日にオンラインで実施した。日本出国後は、入村日と試合2日前に実施した。練習状況や疲労、疼痛の有無、体調や薬の使用などを記載してもらい、主に怪我やコンディション面で注意が必要な選手がいないかチェックし、必要に応じて選手本人とやり取りを行った。また、メディカルスタッフに相談したい場合はいつでも相談できるよう公式LINEを活用した。出国前から不安を抱える選手とはコミュニケーションを取ることができ、入村後もスムーズにドクターチェックやトレーナーによるサポートができた。

6. トレーナー利用者数

入村から大会終了までの14日間で、のべ213名(男性167名、女性46名)の利用があった。処置別の対応では、マッサージが最も多く161名、ついでストレッチ53名、その他22名の順であった。その他の内容は、PNFやトレーニング、徒手療法などであった。また、テーピングや鍼治療、電気治療の利用もあった。

7. コロナ対策

World Athleticsより、アプリにてワクチン接種証明書と日本出国前24時間以内の陰性証明書の提

出が義務付けられた。そのため、日本出国直前に成田空港で検査を実施した。また、アメリカ国内にて事前合宿を行っていた選手は、入村前 24 時間以内の陰性証明書が必要であり、合宿地で検査を実施した。

アメリカ出国時は、日本の入国規定として、入国前 72 時間以内の陰性証明書が必要なため、試合前後で大会会場内の検査場で実施した。検査結果が陽性の場合、試合に出場できなくなるため、多くの選手が試合後を希望した。そのため、試合終了から選手村出発まで 4 時間弱しかなく、ドーピング検査などの兼ね合いもあり、慌ただしいスケジュールとなった選手もいた。

アメリカ国内や選手村・試合会場では、日本と中国以外の選手はほぼマスクを着用しておらず、感染のリスクが高い状態であった。シャトルバス乗車時は、事前にマスク着用の指示があったが、他国の選手はマスクを着用していなかった。試合後半のシャトルバス利用時は、大会側から全ての選手にマスクが配布され、着用するよう促された。

日本選手団からもコロナ感染者が出現し、日々チームドクターにご尽力いただいた。日本からの後方支援もあり、刻々と移り変わる状況のなかでも冷静さを保ちながら平常通り活動するように努めた。トレーナー 1 名がコロナ感染により離脱した際は、現地のコーチ陣からの要望もあり、トレーナーの補充に迅速に対応してもらい、大会 6 日目よりトレーナー 3 名体制を取ることができた。

8. 所感

本大会は、コロナが流行し始めてから初めてバブル形式のとられなかった世界大会であり、集団免疫のない日本選手団にとって、対策の難しさを感じた大会であった。チームドクターがコロナ感染に対して主に対応してくださったため、我々トレーナーはコロナ以外のコンディショニングに対してメインで動くよう心がけた。そのため、日々さまざまなことが起こる慌ただしい現場であったが、多くの方々の協力のもと、メディカルチームはスムーズに活動することができたように感じる。

コロナ感染者がスタッフにも選手にも出現し、試合を控える選手は様々な不安を抱える状況であったため、少しでも選手が平常な状態で過ごせるよう、メディカルスタッフも平常の活動となるよう心がけた。トレーナーから感染者が出現した日は、3 名分の活動を調整するために選手に負担をかけてしまっ

たが、翌日からはうまく立て直せた。その要因は、3 名で可能な活動を 2 名で全て行うことは難しいと判断し、トレーナー活動の目的に立ち返り、やるべき活動に優先順位をつけ整理できたためである。日本にいるスタッフの協力のもと、2 名のトレーナーは現場での活動に集中させてもらえたことで、大きな混乱なく活動できた。現場の 2 名だけでは成し得なかった活動であったため、時差のある日本から我々が現場活動に集中できるよう対応・調整して下さった事務局やメディカルチームの皆様には誠に感謝である。また、急遽日本からトレーナーを補充していただき、大会 6 日目からは 3 名体制となった。サポートの幅を普段通りに戻すことができ、2 名のトレーナーの心に余裕ができたことは、選手へのさまざまな配慮につながったと考える。

選手数が過去最多の中、トレーナー数は前回大会より 1 名少ない 3 名体制での活動となった。また、コロナ禍であることや旅費の高騰の関係か、パーソナルトレーナーの帯同が前回大会と比較し少なかった。現地での傷害発生や、傷害を有して現地入りした選手もいたが、コロナ感染以外では全員が試合に出場できたことは良かった。今回の活動を通して、改めてトレーナーとして課せられた役割を見つめ直すことができ、また日本選手団というチームが、現場のみならず、遠く離れた日本にいるスタッフも一丸となる大切さ、ありがたさを感じた。どのような状況でも選手が試合に集中し、スタートラインに立てるよう、今後も臨機応変に対応していきたい。