

## 第19回アジア競技大会トレーナーレポート

早野 健太郎 (株式会社 Does)

公益財団法人 日本陸上競技連盟 医事委員会トレーナー部

### 1 はじめに

第19回アジア競技大会は、新型コロナウイルスの影響で延期となり、1年遅れでの開催となった。9月29日から10月5日までの7日間、中国・杭州市で開催された。日本チームのメダル獲得数は、金メダル2個、銀メダル7個、銅メダル8個の合計17個であった。メダルテーブルでは中国の39個、インドの29個に次ぐ3位であり、さまざまな種目で選手が活躍した大会であった。

### 2 日本代表選手団

選手59名(男性36名、女性23名)、スタッフ22名の総勢81名であった。上記選手のうち、男性2名、女性2名が直前の怪我により欠場となった。

メディカルスタッフはドクター1名、トレーナー3名であった。

- ・ドクター  
鎌田浩史 整形外科
- ・トレーナー  
砂川祐輝 鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、JSP0-AT  
吉村那緒 鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、JSP0-AT  
早野健太郎 鍼灸師、柔道整復師、JSP0-AT

### 3 現地情報

杭州市は、年間平均気温が17度で、日本との時差はマイナス1時間である。大会期間中の気候は、最高気温が23度前後、最低気温が17度前後と過ごしやすかったが、湿度が高く、大会前半は蒸し暑く感じた。後半になるにつれて涼しくなり、過ごしやすいく気候となっていった。また、早朝に実施された

競歩やマラソンでは、暑熱対策に最善を尽くす姿も見られた。

水は、選手村や競技場にペットボトルが常備されており、いつでも入手が可能であった。氷は選手村には製氷機がありいつでも確保できたが、競技場では運営側の補給が間に合わない、また補給されても溶けている状態のものもあり、供給が不安定であった。

### 4 選手村・試合会場

選手村は、新たに建てられたマンションが立ち並ぶ街並みの一角にあり、各国各競技団体によって振り分けられていた。各棟入口には現地ボランティアスタッフが常駐しており、製氷機も設置されていた。各部屋は4LDKで家電も揃っており、生活するうえでは申し分ない環境であった。

食事会場は、小型カートで5分ほどの場所であり、指定された時間内に食事をする事ができた。アジア大陸の料理が中心で、バイキング形式で自由に選ぶことができた。別棟では、JOCによる簡単な日本食提供スペースやカフェコーナーも設置されていた。同棟には、JOCによるセルフケアルームや温冷浴などのコンディショニングスペースも設けられており、選手は自由に利用することができた。

試合会場(図1)とサブトラックは、選手村からバスで20分ほどの場所であり、随時シャトルバスが運行されていた。サブトラック内に各国のテントがあり、選手の控えスペースやトレーナー活動の場として利用した。

### 5 現地でのトレーナー活動

現地到着後は大きく4つの活動を行った。

- ① 選手村内でのトレーナールーム運営
- ② サブトラックでの活動



図1 試合会場と杭州市の街並み



図3 サブトラックでの様子



図2 選手村内トレーナールーム



図4 暑熱対策やスペシャルドリンクの準備手伝い

- ③ ロードレースへの帯同
- ④ オンラインによるコンディションチェック

大会開始の前日までは、選手団の移動の関係でトレーナーは2名体制であった。そのため、トレーナーの配置を選手村1名、サブトラック1名とした。大会開始以降は、選手のスケジュールに応じ、各ブロックのコーチ陣とも相談のうえで、選手村とサブトラックに必ずトレーナーが常駐して活動した。競歩やマラソンのロードレースがある場合は、ドクターとトレーナーが1名ずつ帯同し、選手状況の確認を行った。

① 選手村内でのトレーナールーム運営 (図2)

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。ベッド3台を置ける十分なスペースがあり、選手がトレーナーサポートを受けやすい環境作りに努めた。希望者は、トレーナールームの前に張り出された用紙の希望時間枠に記名

することで利用予約ができた。物理療法は予約不要で、選手によるセルフケアができるようにした。

② サブトラックでの活動 (図3)

トレーナー1名が常駐し、練習前後や試合前後の選手対応にあたった。練習前や試合前のコンディショニングや、テーピングの希望が多かった。各選手の状況は、担当コーチと情報を共有した。

③ ロードレースへの帯同 (図4)

競歩とマラソンは、選手村からバスで30分ほどのロードで実施された。選手控え場所はレース会場隣の公園施設内の一角に用意されており、簡単な補食も確保できた。メディカルスタッフもコーチ陣とともに暑熱対策のアイシングやスペシャルドリンクの準備を行なった。レース中は、グループLINEを使用して選手の順位や前後との差、競歩ではペナルティのチェックなどを常にチームで共有しながら、体調の変化にも注意を払った。

#### ④ オンラインによるコンディションチェック

8月の世界選手権後より毎週月曜日に、ONETAPでコンディションチェックを実施した。オンラインによる選手からの、現在の体調や練習状況、薬の新たな使用や病院受診の有無などの報告を義務とした。コンディション面で注意が必要な選手の抽出をトレーナーが行なった。その後、ドクターが公式LINEで必要に応じて選手と個別に連絡をとり、詳細な体調の把握を行なった。公式LINE経由で選手からメディカルスタッフに気軽に相談できるような体制をとった。選手から、コンディションに関する訴えがあった場合、メディカルスタッフで情報を共有し、適切な対応をした。

各選手の入村後や大会開始以降は、日本にいるメディカルスタッフと連携を取り、コンディションチェックの配信や選手からの情報内容の確認などを手分けした。

## 6 トレーナー利用者数

入村から大会終了までの12日間で、のべ190名(男性131名、女性59名)の利用があった。コンディショニングを目的としたケアの利用が167名と最も多く、次いでストレッチが45名であった。テーピングや鍼治療、エクササイズ、アイシングの対応も多くみられた。

## 7 所感

今大会は、2023年に実施される中で最後の国際大会ということもあり、シーズンを通しての怪我や痛みを抱えながら出場した選手が、先に行われた国際大会よりも多い印象であった。メディカルスタッフとして、スムーズな運営を心がけ、メディカルアンケートへの記載内容の把握や公式LINEによる体調チェック、選手情報の共有など念入りなやり取りを行なった。

今回のメディカルスタッフは、ドクター1名とトレーナー3名での構成で、ドクターからの指示系統が一本化された。選手に関する情報の共有や、いま誰がどの業務に従事しているのかを把握しやすく、スムーズにトレーナー業務を進められた。一方で、ドクターの仕事量は多く、コンディションチェックを経て選手への個別アプローチや、ドーピング検査の立ち会いなど一日中動き回って活動していただいた。そのご尽力により、トレーナーは選手がより良い状態で試合に臨めるようにコンディションを整

え、送り出すことに専念できた。このような役割分担の明確化がメディカルチームのスムーズな運営に繋がると思い、今後も実践していけるように努めたい。

また、パーソナルトレーナーや専任コーチとの情報共有も一つの鍵となった。選手の状態をパーソナルトレーナーから毎日連絡をしていただき、その情報をメディカルスタッフやコーチと共有した。コーチからの情報もメディカルスタッフで共有し、選手対応の際の参考とした。選手個人に関する情報の漏れがないよう、パーソナルトレーナーの方々にもご協力いただいた事で、滞りなく業務を遂行できた。

本年は国際大会が例年より多く、代表選手と顔を合わせる機会が増えた。これまでと比較し、選手のコンディションの把握や選手村でのケアがスムーズに行えたように感じる。他愛のないコミュニケーションを積極的にとり、緊張感をほぐす事もトレーナーの役割だと実感した。