

東京2020代表トレーナーとしての 取り組み

1 Introduction はじめに

東京2020オリンピック（以下、東京2020）代表トレーナーとして、2016年リオデジャネイロ・オリンピック後の2017年シーズンより常友、宮澤那緒トレーナーの2名が代表トレーナーとして活動させていただいた。

2016年リオデジャネイロ・オリンピックまではヘッドトレーナーを支えるサポートトレーナーとして活動させていただき、前任トレーナーの想いも引き継ぎ、2017年シーズンより重責を担うこととなった。

代表での活動は、コーディネートが非常に重要で、私が専任トレーナーとして活動させていただく頃に、日本陸上競技連盟事務局の方と以下の約束をしたことを鮮明に覚えている。

内容はシンプルで「何でも言い合える関係性でいましょう」のみ。これは、日を追うごと、活動するたびに実行され、良い関係性で5年間をともに戦うことができたと自負していると同時

医事委員会トレーナー部部員

常友綾二 TSUNETOMO Ryoji

に、事務局の方々には本当に感謝している。

近年のトレーナー活動で大きく変化を感じていることは、パーソナルトレーナーの存在である。トレーナーの価値が上がり、より専門的、より信頼を寄せる、普段から診ていただいている、パーソナルトレーナーを利用する選手が増えている現状を、ここ数年で感じていた。

特に、東京2020では母国開催ということもあり、選手が有益になることを考え、パーソナルトレーナー活動エリアの構築を関係者で試行錯誤しながら進めた。

数年間でたくさんのパーソナルトレーナーの方と関わる事ができた。東京2020でも選手の情報を集め、全選手がスタートラインに立つことができたのは、関わられた皆様のご協力あつての成果だったと感じている。

また、パーソナルトレーナーの活動エリアを構築するにあたって、日本陸上競技連盟トレーナー部の方々やJOC専任コーチングディレクターには、いつもたくさんのリクエストや相談に対してご対応いただき、感謝している。

2 Looking back on support サポートの振り返り

大会前には選手のコンディションを把握するため、遠隔でコンディションチェックを行ってきた。これは、選手のトラブルに対して早く気づき、行動に移すことで、より良い状態でスタートラインに立ち、パフォーマンスを発揮していただくための準備である。

以前のコンディションチェックの方法や内容を見直し、選手にとってストレスを感じにくい、意味のあるコンディションチェックにするため、時代に合ったものへ変更することに重きを置いた。

現代ではインターネット環境が充実しており、普段から選手はアプリを使用してお互いに連絡を取る。これを利用し、コンディションチェックの回答率を上げ、また、お互いのレスポンスを早めた。

回答率とレスポンスは非常に大切で、選手のリアルタイムな情報、選手の身体に対するトラブルの対応は、コーディネートする上で重要視してきた。アプリを使用することによって、格段に連絡のスピードも早くなり、現場のニーズに合ったサポートができたと思っている。

2017年シーズンより共にメディカルチームとして戦った宮澤トレーナー、ドクターの存在は大きく、現場だけでなく、大会に向けてコミュニケーションを頻繁に取り、現場が困らない、チーム、選手にとっての最善策を常に考える癖をつける努力を

していた。
特にコロナ渦となった時、東京2020が開催されるのか、開催されないのか、とても不安な気持ちの中、3人で話をしたことを覚えている。私の目の届かない部分を宮澤トレーナーが、そっとフォローしてくれる。

責任感と連携

責任感とは代表トレーナーだけでなく、それぞれの仕事で大切である。しかし、すべてを自分一人で行うのではなく、チームで前進し、フォローし合える関係性で活動を続けることができたのは、信頼関係あつてのことだと感じている。かゆいところに手が届き、心がこもった仕事を、コッソリとしておく。

現場に出るとつらいこともある。しかし、小さな心遣いで気持ちが落ち着き、次の仕事を良い意味で気持ちを切り替えて活動することができる。このような関係性を築くことができたからこそ、東京2020の代表トレーナーとしてやり遂げることができたと感じている。

代表チームで非常に大切なことは、連携だと感じている。上記のようなメディカルチーム内での連携、事務局との連携、また、現場でのコーチ陣との連携は忘れてはいけない。それぞれの専門性を現場で表現し、立ち位置を理解することが大切である。

現場での臨機応変さと対応力の重要性を感じた。全員が、チーム、選手のことを考えていることには間違いがないが、ゴールを目指す方法が異なっていることもある。ゴールを目指す方法は異なっても良いが、同じ方向を向いていなければならないのが代表チームとも言える。

代表チーム内でのコミュニケーションはトレーナーとして大切なスキルであるように感じる。

3 After Tokyo 2020 東京2020を終えて

5年間、沢山の大会や合宿へ帯同させていただいた。チーム全体をトレーナーとして管理すべき仕事年々、多くなっている印象ではあったが、おそらく私の力量の問題で、初年度は自分自身に余裕がなく、前任のトレーナーへたくさん相談させていただいた。

今まで、やったことのないことを行うためのエネルギーが不足していたと、今、感じる事ができる。シーズンを重ねると、周りの方のご協力や、私の力量も少しずつ増し、こちらからたくさんの提案や、チーム、選手の為にできることを模索する自分が存在し、自分自身の成長を実感していた。

一人でも多く、幸福を味わえる為のコーディネートを探し、考え続けることができたことは私自身の成長でもあったと感じている。

東京2020を終えて、「やり切った、成し遂げた」感覚、「寂し

い」感覚、「もっとできた……」と、たくさんの思いが交錯している。

2024年パリオリンピックへの道は始まっている。新たなスタートも選手を支えるすべての方、代表トレーナーだけでなく、パーソナルトレーナー、普段から関わられている全ての方のご協力は必須であり、私もたくさんの方々のおかげでいただいた。今後も、選手を取り巻く環境に関わる皆様のご協力を私からお願いしたいと思う。

最後に、東京2020まで沢山の皆様にお力添えいただき、代表トレーナーとしての活動を終えることができました。この場を借りて深くお礼を申し上げるとともにたくさんの貴重な経験をさせていただき、本当に感謝しております。今後の陸上界の活躍と幸せを心から期待しています。