

女子リレーのサポートを中心とした 代表トレーナーの活動

医事委員会トレーナー部部長

宮澤 那緒 MIYAZAWA Nao

東京2020オリンピック（以下、東京2020）にて陸上競技の日本代表チームをサポートしていた代表トレーナー6名のうち、常友トレーナーと私は前大会のリオデジャネイロオリンピックの終了後から5年間、強化選手をサポートする役割を主に担ってきた。日本陸上競技連盟（以下、陸連）が行っていた強化合宿や日本代表チームとして参加する各海外試合に帯同した。この帯同期間以外にも後述のサポートを行っていた。

まずは東京2020に向けた選手を取り巻く環境に触れたい。自国開催で出場したいと考える選手は多く、更に選手の所属先などのバックアップ体制も充実してきた。加えて、選手は可能な限り、いつも通り、試合に臨める環境を望んでいた。その中で、いつも診てもらおうトレーナーや治療家の方に、パーソナルトレーナー（以下、PT）としての帯同を依頼する傾向が見られた。

これは2018年のアジア大会の頃から色濃くなり、今大会へつながっていたと感じる。そこで私たち代表トレーナーの役割は今までとは少し異なってきた。

今までは帯同期間中に選手と対話しながら、試合前のコンディショニング等で選手の要望に応えることが一番であった。最近は選手を取り巻く環境を尊重しながら、選手・PT・パーソナルコーチなど（チーム〇〇選手）との情報共有が一層必要になっていた。もちろん、試合前のウォーミングアップをサポートできるのは、サブトラックに居合わせる代表トレーナーであるため、選手が安心して試合に臨めるよう、今までの流れを汲んだ最後のサポートが私たちには必要だと感じていた。しかし、どこまでそのようにできたかは不明である。

*

次に私が主に対応していた女子リレーに話を移し、具体的なサポート内容を紹介する。サポートを始めた2017年頃、女子短距離は世界大会出場との距離があり、陸連の強化優先度は高くなかった。しかし、2019年世界リレー横浜大会の開催が決まったことを契機に、東京2020での両リレー出場を目指した女子リレープロジェクトが2018年12月に発足した。同プロジェクトメンバーの一員としての3年間（2019-2021年）のサポートが始まった。

前述のように世界と距離がある状況で出場を叶えるため、私が求められたのは、選手が万全な状況でシーズンを迎えることであり、ケガの予防と早期復帰であった。そこでコーチから依頼があったのは、定期的なコンディションチェック（2020-2021年）である。

内容はコーチの意向に合わせて、塚原由佳プロジェクトドクターをはじめとした陸連医事委員のドクターの方々と相談して、可能な限り選手の変化や異変が読み取れる質問項目を設定し、週1回実施することになった。回答を確認後、必要に応じて各選手に連絡し、状況の把握、早急な対応に努めた。

それに合わせて、PTにも状況を聞き、強化トレーナーとしてのサポート内容を模索していた。その都度、塚原ドクターと情報共有、方向性の相談などをし、強化コーチに報告や相談をした。強化コーチは4×100mリレーが2名、4×400mリレーが

3名である。

サポート内容としてはケガの状況・経過の確認や、医療機関への仲介・受診前後の連絡、薬の服用の仲介が主になり、時には体重管理に苦勞する選手の食事相談や、練習拠点移転に合わせたPTの引き継ぎの仲介などもあった。合わせて同期間の大会・合宿への帯同は、短期・長期を含めて13回・88日あった。

両リレー別行動が多く、すべての選手が全日程に参加していたわけではないが、参加した選手とは直接コミュニケーションを取ることができた。また、コンディションチェックに関わらず、大会・合宿前後など必要に応じてPT・パーソナルコーチと報告・相談し、オープンな関係に努めてきた。強化コーチからは「選手の状態を多面的かつ長期的視野で把握でき、遠征先でのコーチングやサポートがこれまでよりスムーズに行えた」といった感想もいただいた。

この2年間でコンディションチェックを実施した女子短距離選手の延べ人数は、図1の通り940人である。そのうち、連絡を取った選手は184人・約20%であった。さらに、実施していた週数で考えると図2の通り75週に渡って実施し、8週を除いて約9割の週で誰かしらと連絡を取っていた。毎週配信し、ほとんどの週で選手にアクションを起こしていることになる。

こうした縦断的なコンディショニングチェックを行うことで、選手の異変やケガを大事に至る前にプロジェクトチーム全体で把握でき、トレーナーとしても可能な限りの迅速な対応・サポートに努められたと感じている。

年間を通じたコンディションチェックは女子リレーとわずかなブロックのみであり、このようなサポート体制を整えるのはさまざまな要因で難しい。しかし、陸上競技選手を取り巻く環境がしばらくこのような状況であるとするなら、コンディションチェックやチーム〇〇選手の方々と代表トレーナーの連携を行っていくことが理想的であり、結果的に選手の大会でパフォーマンス発揮に結びつくのではないかと個人的には考えている。

今大会までの期間を務め上げることができたのは、大会を通じてご協力いただいた、陸連医事委員の皆様、トレーナー部の皆様、専属トレーナー・関係者の皆様、そして所属先に心から感謝を申し上げたい。

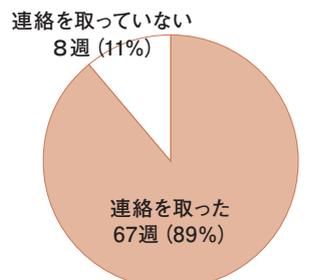
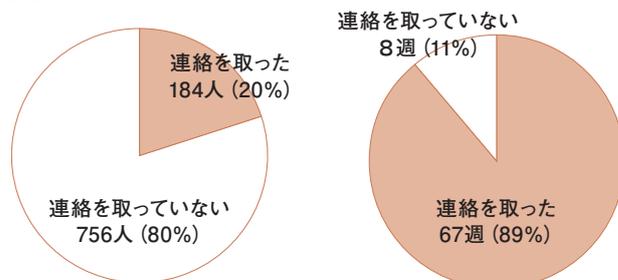


図1 個別に連絡した延べ人数 図2 選手に連絡を取った週

表1 コンディションチェック実施について

年	人数	実施週	連絡週	週(%)	延べ人数	連絡人数	人数(%)	期間
2020	14	41	35	85.4%	531	101	19.0%	'21.1/14-'21.11.3
2021	14	34	32	94.1%	409	83	20.3%	'20.12/14-'21.6.28
計	28	75	67	89.3%	940	184	19.6%	