

知技己

～現場で得た成長のための3つの「鍵」～

伊達舞斗, 津田阿弓, 安田拓朗

要旨

我々は2017年3月から12月の9か月間、京都大学アメリカンフットボール部ギャングスターズにトレーナーインターンとして参加した。大人数の確立されたチームで、メディカルチームの一員として、活動をする為に与えられたテストに向けて、様々な取り組みをした。それでも最終テストまで、到達することが出来なかった事などを踏まえ、さらなる成長のためには何が必要なのかを話し合い、まとめ3つに整理した事について発表する。

本文

ギャングスターズは1947年に創部され、昨年で70周年を迎えた。この長い歴史の中で学生日本一6回、社会人を含めた日本一を決める試合、ライスボウルでの4回の優勝と数々の栄光を手にしてきた名門チームだ。京都大学が所属する関西リーグ Division 1 には、関西学院大学や、立命館大学といった日本トップレベルのチームも所属している。その中で京都大学は昨シーズン3位の成績を収めた。創部以来 Division 1 から落ちることなく他大学と戦い続けている大学は関西では2校しか存在しない。そのうちの1校が京都大学である。京都大学は国立大学であるため、部活動の活動費は十分であるとは言えない。そこで2016年8月には寄付金募集により長期にわたる自主財源を獲得することで安定した経営を目指し一般社団法人化された。一般社団法人化されたことで大学外部との連携が広がり、京都医健専門学校生もインターンとして参加させて頂く事になった。京都大学入学時にはスポーツ推薦の枠もなく、全員が厳しい試験を勝抜きギャングスターズに入学してくる。そのため部員数の確保は他大学よりも厳しいにも関わらず、総勢200名もの大人数で活動している。

(図1) チーム一丸となりスムーズな活動が出来るように、年間スケジュールから各月、各週、さらには1日の中の分単位のスケジュールまで細かく決められている。そのために頻繁にミーティングがあり、1日中かかって行われる事もよくある。これほど確立された、大学のチームは

稀ではないだろうか。

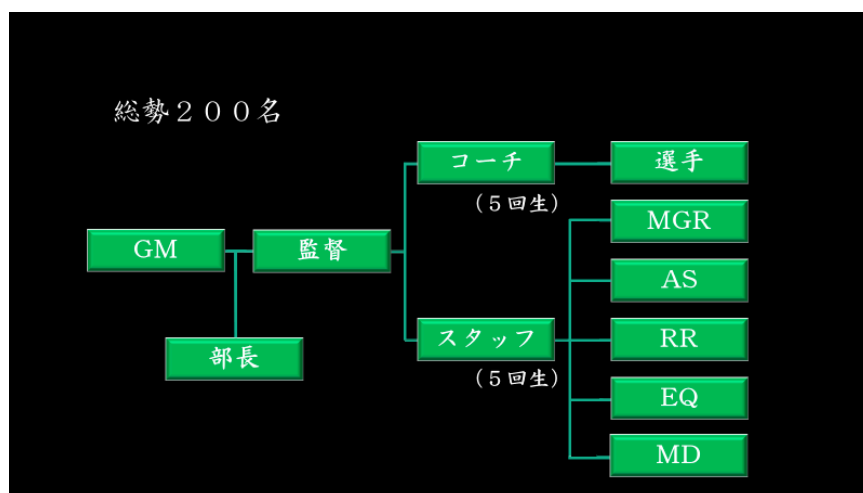


図1: チーム構成

活動の中心となるのが、学生スタッフで大きく分けて5つの役職がある。仕事内容は異なるものの、スタッフが一丸となりチームを支えているのが、このチームの強みでもあると思う。その中で我々はメディカルチームの一員として活動した。

- ・マネージャー (MGR) 18名

練習中には、選手のスキルアップのために練習のビデオ撮影やスケジュール管理を主として行い、練習外では広報活動やグッズ販売なども行っている。

・アナライジングスタッフ (AS) 9名

対戦相手を研究し、打ち勝つための作戦を考案する。試合中も相手のプレーに目を光らせ、即座に適切な策をコーディネーターに伝えている。試合の勝敗に直接関わるため、アメリカンフットボールには欠かせない。

・リクルーター (Recruiting) 4名

高校生にギャングスターズの魅力を伝え、勧誘する。まず京都大学に合格するために、入部志願者の高校生を対象に勉強合宿を開催したり、自宅訪問をして勉強のサポートを行ったりもしている。

・イクイップメントスタッフ (EQ) 3名

アメリカンフットボールで使用する、ヘルメット・ショルダーパット・スパイクなどをはじめ、ユニフォームやグローブなども選手一人一人に合わせ選択し調整を行っている。

・メディカルスタッフ (MD) 13名

テーピング・コンディショニング・アスレティックリハビリテーション・フィジカルトレーニング・体調管理など選手の身体に関する事をチームドクターとも連携を取りながら全面的に行っている。フィジカルアップのためには食事面の管理も徹底して行い、128名全員と面談をしたりもしている。

学生トレーナー (以下TRと表す) が13名、多い様に感じたので比較した。(図2)同じコンタクトスポーツのラグビーと、試合時のフィールドプレイヤーが11人でアメリカンフットボールと同様のサッカーで比較した。

競技	選手	トレーナー	人数比
アメフト	128人	13人	9.8人
ラグビー	118人	12.5人	9.4人
サッカー	174人	1.5人	116人

(各チームのホームページより)

図2：国内大学1部リーグの競技別、選手数とトレーナー数

右の表からもわかる通り、

単純に一人のTRがみる選手の数は、アメリカンフットボールとラグビーでは10人以下なのに対し、サッカーでは1人で100人以上の選手を見ることになる。ここからコンタクトスポーツにおけるTRの重要性がわかる。

ギャングスターズのメディカルチーム (図3) は13名の学生TRに加え、チームドクター5名、ヘッドTR1名、プロ

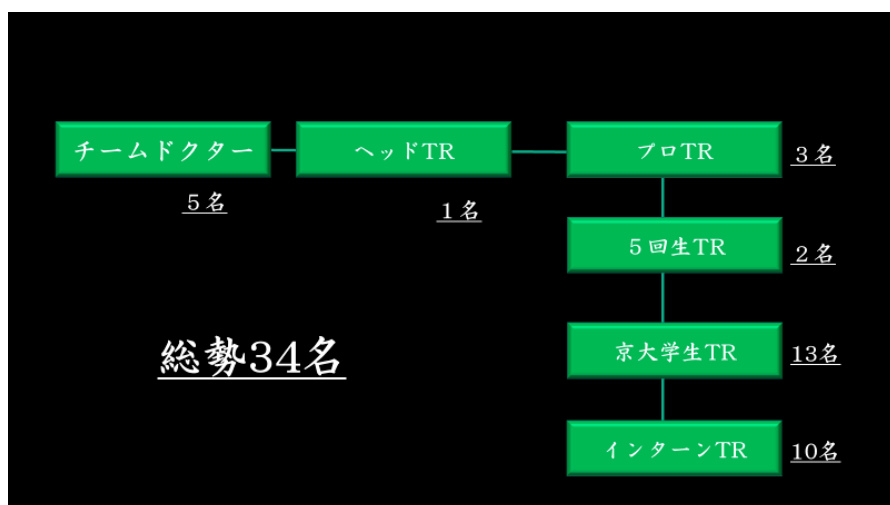


図3：メディカルスタッフ

TR3名、5回生TR2名、他の専門学校インターンTR7名と我々3人を合わせ、総勢34名で活動している。人数が多いため、はじめはドリンク準備やアイスパックづくり、練習中はドリンク渡しのみと、選手に触れる機会はほとんどなく、雑用とも思えるような仕事ばかり与えられていた。インターン生の受け入れが初めてのチーム側も我々が少しでも早くチームの力となれるように、段階的にテストを実施していただき、それを受けて一歩ずつステップアップした。

① 選手の名前、背番号、ポジションを覚えるテスト。

選手の情報共有がスムーズに行えるようにするため。また、アメリカンフットボールではヘルメットを装着してプレーをするため、選手の顔が見えないこともある。練習中、試合中のTR間のコミュニケーションを円滑に行えるように、覚えることが必要である。覚えるにあたり、合わせて体格も覚えるとより良いと思った。

② 足関節の内返捻挫予防のテーピングテスト

チーム手統一された足関節のテーピングを、2分以内に効果的に巻けるようになる事が求められた。学校の授業で教わるものとは異なり、習得までに時間を要した。

③ 外傷・障害の論述テスト

アメリカンフットボールで多発する外傷・障害についての知識を深めるために京大の学生TRさんが作成した問題を解き採点していただいた。内容は外傷の原因や発生機転、症状、ケア方法をまとめる論述問題。脳震盪に関しては、受傷直後から復帰までの対応方法を記述する問題などだった。

④ アスレックリハビリテーションテスト

部位別にチームで作成された段階別メニューを覚えた。テストに合格した後、アスレックリハビリテーションの補助から参加し、ACR損傷の選手と足関節捻挫の選手のランメニューを担当させていただく事が出来た。

⑤ コンディショニングプログラムテスト

今回我々はこのテストを受けるまでに成長することが出来なかった。

与えられたテストに一日でも早く合格するために、実習メンバーがお互いに毎日テーピングを巻きあい、評価しあったりした。基礎となる外傷・障害の知識を深めるために予習、復習も行った。インターン開始前にはアメリカンフットボールに関するセミナーなどにも参加し知識を深めた。テストに向けてだけでなく、チーム内で自分の仕事を得る事に必要な信頼関係を築くために、一回でも多くチームに行き、選手・スタッフとの交流を深めることを心掛けた。そうすると次第に仕事の幅も広がり、練習後のケアを担当させて頂く選手も増えていった。

それでも、最後のテストまで進むことが出来なかった事などに対し、数々の反省点が見つかった。さらに成長するにはインターン期間中に、もっと他のスタッフと深く関わればよかった。もっと積極的に行動すればよかった。もっと実習メンバー同士で高めあえる事が出来ればよかった。などこれらの9か月のインターン期間で得た多くの成長と反省をこれからの活かすために、実習メンバーで話し合い、まとめ3つに整理した。それが【知技己】だ。

知技己について、詳しく説明する。

【知】アメリカンフットボールの競技特性上起こりうる外傷・障害をはじめ、受傷直後の応急処置から競技復帰に向けたアスレックリハビリテーション、再発予防や競技力向上の為のコンディショニングなど、様々な知識を幅広く得る。それが京大の学生トレーナーとより深い情報共有につながったと思う。また、アメリカンフットボールを詳しく知ることで選手への理解も深まり、より良いアプローチができたと思う。

知識を深めるには、普段の授業を真剣に受けることはもちろん、誰かに教えられるようにと自信につながるから実行すべきだと思う。しかし、知識があるだけでいいのか。

【技】やはり、知識を最大限に活かすにはそれに伴う技術が求められる。我々は序盤のテーピングテストでつまづき、毎日テープを触ることが上達につながると痛感した。自分よりはるかに体格の大きい選手のケアの方法を考えるにしても、どれだけ多くのこのケアの経験が大切かも感じた。ケアの技術を磨くには、友達同士で練習するのもいい。長期実習と平行して様々な単発実習に参加する事が大切である。トレーナーとしては、アスレティックリハビリテーションなどの指導や選手にセルフケアを実施してもらうための指導力も技術の一つだと思う。その知識と技術を活かすチャンスを得るには、次の己が必要である。

【己】つまり、自分という人間を高く評価してもらわなければなりません。しかし、己の成長のさせ方は教科書に書いてあるわけでもない。簡単なようで非常に難しいことである。今回我々が心掛けたことを一例として挙げる。

- ・一回でも多くチームに行く
- ・常に自分から挨拶をする
- ・関わりやすい雰囲気づくり（笑顔、服装、姿勢、態度など）
- ・謙虚なしせい
- ・相手の話をよく聞く
- ・一回生であろうと、対等な立場で接する
- ・感謝、尊敬の気持ちを忘れずにいる事

など、上記はほんの一部に過ぎないが、毎日の些細な行動にも気を配り、トレーナーらしい振る舞いでチーム全員との信頼関係を築くことが大切である。

まとめ

いくら知識・技術があっても、チームと深く関わることが出来なければ、斬られる。逆にいくらチームと深く関わっていても、知識・技術が認められなくては、いつか壁にぶつかることになる。我々は今回このリアルを目の当たりにした。トレーナーの世界、これか出ていく社会はそんなに甘くない。だからこそ、何か一つ偏ることなく「知」「技」「己」全てを大きくすることが、さらなる成長につながると考える。これから現場に出る1年生にも、春から社会人となる2年生にも、この発表が成長の鍵となれば嬉しい。漠然と大きくすることばかり考えるのではなく、まず知技己のどの部分が得意で、苦手なのかを整理するところから始めて欲しい。

