

【研究資料】

学生トレーナーによるアスリートサポートの現状および今後の課題： 日本体育大学トレーナー研究会における学生トレーナー活動

梶 規子¹⁾, 佐々木さはら²⁾, 久保 誠司¹⁾, 石山 信男³⁾, 河野 徳良¹⁾

¹⁾ 日本体育大学体育学部

²⁾ 九州保健福祉大学社会福祉学部

³⁾ 日本体育大学保健医療学部

Current status and future challenges of athlete support by student trainers: student trainer activities of Nippon Sport Science University's athletic training circle

KAJI Noriko, SASAKI Sahara, KUBO Seiji, ISHIYAMA Nobuo and KONO Tokuyoshi

Abstract: The role of athletic trainer (ATs) is to support the athlete's condition from an integrated perspective, and is an indispensable presence both on and off field. In the training of student trainer, it very important not only to acquire athletic training knowledge and skills, but also to practice in the sports field. Therefore, student trainers gain the experience every day at sports field both on and off campus. The purpose of this research is to report the activities of student trainers who belong to Nippon Sport Science University's athletic training circle. The paper also identifies the abilities required of student trainer at sports field and use them for future student trainer activities and education. The method of this paper was that we surveyed and analyzed the activity logs of ATs dispatched to sports clubs at the request of Nippon Sport Science University's Athlete Support System. In 2018, 33 student ATs were dispatched to a total of 15 university teams, representing 12 different sports. The activity logs covered 5.4 ± 1.4 days per week and 204.2 ± 67.9 days per year. The abilities required at sports field included basic skills such as icing, stretching, taping, instructing warming up/cooling down, acute injury treatment, and athletic rehabilitation. In addition to them, self-care condition guidance, promotion, and thoroughness were required of student ATs as an applied ability. Until now, student ATs have completely mastered the skills and knowledge prior to their sports field work. From now on, there is a need to provide additional opportunities for ATs to learn coaching techniques.

要旨: アスレティックトレーナー（以下、AT）の役割は、アスリートのコンディションを統合的な視点を持ってサポートすることであり、フィールド内外にわたり、欠かすことのできない存在である。ATの教育においては、アスレティックトレーニングの知識・技術の習得のみならず、スポーツ現場における実践が非常に重要であり、学生トレーナーは、学内外のスポーツ現場にて日々経験を積んでいる。今回、私たちは日本体育大学トレーナー研究会に所属する学生トレーナーの活動を報告するとともに、スポーツ現場において学生トレーナーに求められる能力を抽出し、今後の学生トレーナーの活動、教育につなげることを目的とした。方法は、日体大アスリートサポートシステムより依頼があり各運動部に派遣された学生トレーナーが記入した活動記録を調査、検討した。2018年度、学内の12種目15チームに33名の学生トレーナーが派遣され、その活動日数は、 5.3 ± 1.4 日/週、 204.2 ± 67.9 日/年であった。現場で求められている能力として、アイシング、ストレッチング、テーピング、ウォーミングアップ・クーリングダウンの指導、急性外傷処置、アスレティックリハビリテーションといった基礎的能力と、セルフケア・コンディショニングの指導、促進、徹底といった選手に指導する力が応用的能力として求められていた。これまで学生トレーナーは事前に知識・技術の習得を徹底的に行ってから現場での活動を行ってきたが、今後は「指導法」を学ぶ機会を加えて行く必要があると考えられた。

(Received: October 1, 2019 Accepted: December 9, 2019)

Key words: athletic trainer, student trainer, education of athletic trainer

キーワード：アスレティックトレーナー、学生トレーナー、アスレティックトレーナー教育

1. はじめに

アスレティックトレーナー（以下、AT）の役割は、多様な側面のあるアスリートのコンディションを統合的な視点を持ってサポートすることであり、特に疾病や外傷を予防し、疾病や外傷からのリハビリを助けることが重視されている¹⁾。近年のアスリートを支える様々な職種（役割）のなかで、ATはフィールド内外にわたり、欠かすことのできない存在といえる。

我が国において、1994年から日本体育協会（現、日本スポーツ協会）公認アスレティックトレーナー（以下、JSPO-AT）制度がスタートし、2018年現在、3,825名が資格を取得し活躍している²⁾。公認資格取得に向け受験する方法には2通りある。一つは、いくつかの条件を満たし各競技団体等から推薦を受け、その後、日本スポーツ協会において活動実績等を審査し認められた者が2年間の共通科目と専門科目の養成講習会を経て受験するもの。もう一つは、カリキュラムなどの条件を満たし日本スポーツ協会から承認校として認められた大学・専門学校等において必要科目を履修し単位取得後に受験する方法である。いずれの場合においても、毎年実施される検定試験（理論、実技）を受験し、合格することで公認資格を取得することができる³⁾。

日本体育大学は日本スポーツ協会の承認校であり、体育学部体育学科競技スポーツ領域の学生50名と、2019年度から新たに保健医療学部整復医療学科の学生10名の計60名が2年次よりJSPO-AT関連科目の履修が可能となっている。そして、本学にはATの現場活動を実践できるトレーナー研究会というサークルがあり、将来JSPO-ATを志す者や、ATの知識・技術を兼ね備えた保健体育教諭、養護教諭、柔道整復師を目指す者が多く所属している。トレーナー研究会は、1976年にその前身である「テーピング研究会」が設立され、トレーニングセンター内でテーピングサービスを行っていた。その後、1984年に「トレーナー研究会」に名称を変更し、日本において先駆的に学生トレーナーの教育を開始した。以後、多くのトレーナー、教員、医療従事者等を輩出し現在に至っている。

ATは職域上、スポーツ現場での活動が多く、教育においてはアスレティックトレーニングに関する知識・技術の習得のみならず、スポーツ現場における実践が非常に重要であると考えられている。トレーナー研究会においても、学内外のスポーツ現場において活動し、日々経験を積んでいるが、特に近年、2014年に発足した日体大アスリートサポートシステム（以下、NASS）のメディカルサポートの一つである学生トレーナー派遣において、依頼のあったチームに対し、

アスリートサポートを行い、本学の競技力向上に貢献している。

今回、私たちはNASSより日本体育大学トレーナー研究会へ学生トレーナーの派遣依頼があり、各チームに派遣された学生トレーナーによるアスリートサポートの現状を報告し、大学アスリートサポートにおいて求められる能力を抽出することで、今後の学生トレーナーの活動、教育につなげることを目的とした。

2. 方法

対象は本学学友会運動部からNASSへ学生トレーナーの派遣依頼がありトレーナー研究会より各現場へ派遣された学生トレーナー33名とした。

調査方法は、2018年4月から2019年3月までの期間、各チームに派遣された学生トレーナーが記入した活動記録の中から、活動の実態を調査し検討した。なお、本研究は日本体育大学倫理委員会による承認を得て実施した（第018-H095号）。

3. 結果

(1) 派遣種目・チームについて

学友会運動部からNASSへメディカルサポートとして学生トレーナーの派遣依頼があり、このサポートの協力団体である日本体育大学トレーナー研究会から派遣されたのは、トレーナー研究会がサポートしている学内21種目、27チームのうち、アーチェリー部、近代五種競技、ゴルフ部、自転車競技部、柔道部（男/女）、スキー部、ソフトテニス部（男/女）、トランポリン部、バドミントン部（男/女）、フェンシング部、ボクシング部、ラグビー部女子の12種目15チームであった（表1）。

(2) 派遣学生トレーナー数

トレーナー研究会に所属している全会員67名のうち、アーチェリー部2名、近代五種競技2名、ゴルフ部1名、自転車競技部3名、柔道部男子3名、柔道部女子2名、スキー部2名、ソフトテニス部男子2名、ソフトテニス部女子1名、トランポリン部2名、バドミントン部男子3名、バドミントン部女子2名、フェンシング部2名、ボクシング部2名、ラグビー部女子4名、計33（ 2.2 ± 0.8 ）名をNASSメディカルサポートの学生トレーナーとして派遣した（表2）。

(3) 活動（帯同）日数について

活動は、原則としてチームの練習、合宿、試合の全てに帯同することとなっており、アーチェリー部では週3日、年190日、近代五種競技は週6日、年250日、ゴルフ部は週2日、年40日、自転車競技部は週6日、

表1 トレーナー研究会学生トレーナー派遣チーム

NASS	横浜・健志台キャンパス	NASS	東京・世田谷キャンパス
★	アーチェリー部		アルティメットチーム男子
	硬式テニス部男子		アルティメットチーム女子
	硬式テニス部女子		カヌー部
	硬式野球部	★	近代五種競技部
★	ゴルフ部	★	柔道部男子
	サッカー部男子	★	柔道部女子
	サッカー部女子	★	スキー部
★	自転車競技部		ソフトボール部男子
	スケート部アイスホッケー男子		チアリーダー部
	スケート部アイスホッケー女子	★	トランポリン部
★	軟式テニス部男子	★	フェンシング部
★	軟式テニス部女子	★	ボクシング部
★	バドミントン部男子		
★	バドミントン部女子		
★	ラグビー部女子		

★：NASSの依頼による派遣チーム

表2 学生トレーナー派遣人数

種目・チーム	派遣学生トレーナー数 (人)
アーチェリー部	2
近代五種競技部	2
ゴルフ部	1
自転車競技部	3
柔道部男子	3
柔道部女子	2
スキー部	2
ソフトテニス部男子	2
ソフトテニス部女子	1
トランポリン競技部	2
バドミントン部男子	3
バドミントン部女子	2
フェンシング部	2
ボクシング部	2
ラグビー部	4

年 299 日、柔道部男子は週 6 日、年 200 日、柔道部女子は週 6 日、年 250 日、スキー部は週 6 日、年 250 日、ソフトテニス部男子は週 6 日、年 160 日、ソフトテニス部女子は週 6 日、年 144 日、トランポリン部は週 6 日、年 250 日、バドミントン部は男女ともに週 6 日、年 250 日、フェンシング部は週 6 日、年 137 日、ボクシング部は週 6 日、年 144 日、ラグビー部女子は週 6 日、年 249 日と活動（帯同）しており、学生トレーナーは週 5.3±1.4 日、年 204±67.9 日活動（帯同）していた（表 3）。

(4) 活動内容について

ストレッチング、アイシング、テーピング、ウォーミングアップ・クーリングダウンの指導、急性外傷や内科的疾患に対する救急処置に関しては、競技の特性に関係なくすべての現場において実施していた。その他、チームの状況に応じてホットパック、アスレティックリハビリテーション、障害予防のためのトレーニング指導、競技力向上のためのトレーニング指導補助、パフォーマンス分析の測定補助、コンディションチェック、アスレティックトレーニング的メディカルチェックなどが行われていた（表 4）。このような技術的なサポートの他に、アスリート自身が行うセルフケア、セルフコンディショニングの指導や意識付け、傷害発生に関する知識の指導等が各現場で求められ、すべての現場で実施していた（表 5）。

4. 考 察

今回の調査において、NASS からの派遣依頼としては、33 名の学生トレーナーが 12 種目 15 チームに派遣され、平均週 5.3±1.4 日、年 204±67.9 日活動（帯同）していた。他大学における学生トレーナーの活動報告によると、その多くが学内トレーナールームでの実習、メディカルチェック、学外スポーツイベントでの救護やコンディショニングセミナーの企画・運営等であり⁴⁻¹³⁾、大学トップアスリートが多く在籍する学内チームで日々活動できる機会を得られることは日本を代表する体育系大学である本学の特徴であり、このような環境で現場経験を積むことができることは学生トレーナーにとって非常に貴重なものである。

日本スポーツ協会は、AT の役割として「本会公認

表3 活動（帯同）日数

種目・チーム	活動日数/週	活動日数/年
アーチェリー部	3	190
近代五種競技部	6	250
ゴルフ部	2	40
自転車競技部	6	299
柔道部男子	6	200
柔道部女子	6	250
スキー部	6	250
ソフトテニス部男子	6	160
ソフトテニス部女子	6	144
トランポリン競技部	6	250
バドミントン部男子	6	250
バドミントン部女子	6	250
フェンシング部	6	137
ボクシング部	3	144
ラグビー部	6	249

表4 活動内容（基礎的）

	ストレッチ	アイシング	テーピング	ホット パック	W-up	C-down	アスリハ	障害予防 トレーニング	競技力 向上 トレーニング	応急 処置
アーチェリー部	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
近代五種競技部	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ゴルフ部	●	●	●	●	●	●			●	●
自転車競技部	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
柔道部男子	●	●	●		●	●	●	●	●	●
柔道部女子	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
スキー部	●	●	●		●	●	●	●	●	●
ソフトテニス部男子	●	●	●	●	●	●	●		●	●
ソフトテニス部女子	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
トランポリン競技部	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
バドミントン部男子	●	●	●	●	●	●	●		●	●
バドミントン部女子	●	●	●	●	●	●	●		●	●
フェンシング部	●	●	●	●	●	●	●	●		●
ボクシング部	●	●	●		●	●	●	●	●	●
ラグビー部	●	●	●	●	●	●	●		●	●

スポーツドクターおよび公認コーチとの緊密な協力の元に、スポーツ選手の健康管理、傷害予防、スポーツ外傷・障害の応急処置、リハビリテーションおよび体力トレーニング、コンディショニングなどを担当する」としている。また、その具体的な業務として、スポーツ外傷・障害の予防、スポーツ現場における救急処置、アスレティックリハビリテーション、コンディショニング、測定と評価、健康管理と組織運営、教育的指導の7項目が挙げ、ATはこれらについて高度な知識と技能を備え、競技者の競技活動を支えるスタッフであるとしている¹⁴⁾。

ATを目指し、アスレティックトレーニングを学ぶ者は、この役割を理解し、具体的な業務内容に関して知識、技術を習得することとなる。AT教育において重要なこととして、山本ら¹⁵⁾は、「スポーツ現場での実践的な活動を通じての経験を積みながらの実地訓練が大切である」、また泉^{16,17)}は、「アスレティックトレーナー教育において重要な位置を占めるのは『スポーツ現場実習』である」、また笠原ら¹⁸⁾は、「机上の勉強のみならず実地訓練の必要性が重要である」と報告している。私たちも同様に、教科書で学んだことを実践できる現場での経験は非常に重要であると考え。特に、

表5 活動内容（応用的）

種目・チーム	
アーチェリー部	セルフストレッチングの指導, 障害についての知識指導
近代五種競技部	選手の自己管理の徹底, セルフケアの促進, 指導
ゴルフ部	セルフケアの指導
自転車競技部	セルフケアの指導徹底
柔道部男子	セルフコンディショニングの意識付け
柔道部女子	セルフコンディショニングの徹底
スキー部	セルフコンディショニングの意識づけ, 指導
ソフトテニス部男子	セルフコンディショニングができるよう指導
ソフトテニス部女子	コンディショニングの重要性を理解させ, セルフコンディショニングができるよう指導
トランポリン競技部	セルフコンディショニングの指導
バドミントン部男子	セルフケアの指導
バドミントン部女子	セルフケアの指導
フェンシング部	セルフコンディショニングの理解と促進を目的とした指導
ボクシング部	セルフコンディショニングができるよう正しい知識の指導
ラグビー部	セルフコンディショニングを促す

現場においてかなりの時間を共有するアスリートや指導者、スタッフから得られる生の声は、学生トレーナーの成長にとって非常に貴重である。

本学では、実際に使える知識、技術を定着させるためにカリキュラム内での実習のみならず、トレーナー研究会での活動においてさらに学習、技術習得のための練習を重ね、現場での実践力を付けている。今回の調査により、現場サポートで学生トレーナーに必要とされる基礎的能力として、ストレッチング、アイシング、テーピング、ウォーミングアップ・クーリングダウンの指導、アスレティックリハビリテーション、外傷・障害に対する応急処置等が抽出された。これらはATに求められるとされる「ATとしての知識・技術」であり、これらの学習は、日本スポーツ協会が発行している「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト」を用いて行うことができ、実際に多くの学生トレーナーは日々このテキストを元にトレーニングをしている。学生トレーナーは、実際の現場に出る準備段階で、これら基礎的な能力に対し徹底的に学習し、練習を積むことで、現場で求められるサポートを行うことができる（図1-3）。そして、これを基礎とし実際の現場において、選手、指導者、スタッフ等の声を聞きながら各競技に応じた、選手に応じたサポートへと応用することで実践力が備わるものであると考えられる。

一方、応用的能力として、選手自身によるセルフケア、セルフコンディショニングの指導、意識づけ、自己管理の徹底など「指導、意識づけ、徹底」というキーワードが抽出された。これは、これまでATに求められる能力とされてきた「コーディネート能力、コミュニケーション能力」だけではなく、「指導力」という能

力が新たに今のスポーツ現場で求められていることが考えられる¹⁹⁾。ATの具体的業務の一つである「教育的指導」がまさにこれにあたるが、AT教育の中で実際に指導法について学ぶ機会は少なく、現場において学生トレーナーが試行錯誤しながら実施しており、いかにアスリートに教育的内容を理解させ、さらに浸透させていくべきかと日々悩んでいる学生トレーナーが多くいるのが現状である。現場経験の少ない低学年の学生トレーナーにとって、競技ごとに異なる文化やアスリートがこれまで競技者として育ってきた環境、指導者が望むレベル、アスリート自身のセルフケア、コンディショニングに対する意識、アスリートが実施可能な範囲の把握など様々な要素を考慮した上で指導することは非常に困難であり、上級生の学生トレーナーやAT教員が適宜アドバイス、サポートしながら、現場において学習し、身につけているのが現状である。

今後、スポーツ現場において実習、活動する学生トレーナーを指導する際、ATとしての知識、技術だけでなく、「アスリートに理解させる、指導する、教育する」ということを踏まえて、声かけ、問題提起の方法などの「指導法」を学ぶ機会を現場に出る前に作っていく必要があることが考えられた。

5. まとめ

本研究では、日本体育大学トレーナー研究会に所属している学生トレーナーに着目し、彼らの活動を報告すると同時に、スポーツ現場における学生トレーナーに求められる能力を抽出し、今後の学生トレーナーの活動、教育につなげることを目的とした。

その結果、以下のことが明らかとなった。



図1 理論の学習



図2 テーピングの練習



図3 ストレッチングの練習

- 1) 12 種目 15 チーム, 各チームへ計 33 (2.2±0.7) 名の学生トレーナーが派遣され, 活動日数は, 週 5.3 ±1.4 日, 年間 204.2±67.9 日であった。
- 2) 各現場における活動内容としては, ストレッチング, アイシング, テーピング, ウォーミングアップ, クーリングダウン, アスレティックリハビリテーション, 外傷・障害の応急処置などが競技種目に関わらず行われていた。
- 3) 現場サポートの中で, 「セルフケア, セルフコンディショニングの指導, 促進, 徹底」という指導的立場も求められており, 知識・技術のみならず指導力も必要であることが考えられた。

以上のことから, 今後の AT 教育の中で, 知識・技術だけではなく, 指導するということに対する学びを加えていく必要があると考えられた。

6. 文 献

- 1) 日本体育協会編：日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1 第1版, 日本体育協会, 2, 2008.
- 2) 「日本スポーツ協会」ホームページ：<https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid248.html> (参照 2019-8-21)
- 3) 日本体育協会編：日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1 第1版, 日本体育協会, 10-11, 2008.
- 4) 山本利春：国際武道大学におけるトレーナー教育. 体育の科学 54(4): 287-293, 2004.
- 5) 山本利春, 笠原政志, 酒井洋紀ほか：学生トレーナーによる学内スポーツ医科学サポートシステム. 武道・スポーツ科学研究所年報 12: 135-141, 2006.
- 6) 原賢二, 副島崇, 満園良一：久留米大学におけるトレーナールームの活動状況の分析 (第1報). 久留米大学健康・スポーツ科学センター研究紀要 17: 27-31, 2009.
- 7) 山本利春, 笠原政志, 魚住孝至ほか：スポーツトレーナー育成のための教育プログラムの開発. 国際武道大学紀要 26: 112-118, 2010.
- 8) 石塚利光, 岩本英明, 森下拓実：福岡大学におけるトレーナールームの活動. 福岡大学スポーツ科学研究 43(1-2): 71-74, 2013.
- 9) 泉重樹, 木下訓光, 日浦幹夫：スポーツ健康学部新入生を対象にした整形外科的メディカルチェック. 法政大学スポーツ健康学研究 4: 1-9, 2013.
- 10) 辰見康剛, 篠原純司, 有吉晃平ほか：2014 年度リコンディショニングルーム活動報告と今後の展望. 九州共立大学紀要 6(1): 75-78, 2015.
- 11) 牛島詳力：学生トレーナーの育つ場をつくる. Training Journal 37(10): 34-39, 2015.
- 12) 花岡美智子, 寺尾保, 中村豊ほか：東海大学における学生トレーナーの活動について. 東海大学スポーツ医科学雑誌 28: 67-74, 2016.
- 13) 法政大学スポーツ健康学部アスレティックトレーニングルーム活動報告 第3報. 法政大学スポーツ健康学研究 9: 33-40, 2018.
- 14) 日本体育協会編：日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1 第1版, 日本体育協会, 29-46, 2008.
- 15) 山本利春, 笠原政志, 酒井洋紀ほか：スポーツ現場におけるスポーツ医科学サポートを通じたトレーナー教育の実践報告 (3). 武道・スポーツ科学研究所年報 11: 121-127, 2005.
- 16) 泉重樹：法政大学におけるアスレティックトレーナー活動. 法政大学スポーツ健康学研究 2: 51-56, 2011.
- 17) 泉重樹：法政大学多摩キャンパスにおけるトレーナー活動1. 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 29: 15-17, 2011.
- 18) 笠原政志, 山本利春, 阿久津洋介：スポーツ医科学サポートを通じたアスレティックトレーナー教育経験者の進路と社会人基礎力からみたその教育的意義. 日本アスレティックトレーニング学会誌 2(1): 51-57, 2016.
- 19) 日本体育協会編：日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1 第1版, 日本体育協会, 32-34, 2008.

<連絡先>

著者名：梶 規子

住 所：神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1

所 属：日本体育大学体育学部

E-mail アドレス：kaji@nittai.ac.jp