

スポーツ選手がATに望むこと －選手の立場から－

林 聖治¹⁾

1) 公益社団法人 岐阜県柔道整復師会 岐阜北地区

【はじめに】

西濃地区中山智史先生と私は柔道形競技において、2012年イタリア開催第4回世界柔道形選手権大会に初出場し初優勝、その後2013年日本京都府開催第5回大会、2014年スペイン開催第6回大会、2015年オランダ開催第7回大会で優勝し、お陰様で世界大会4連覇を達する事ができた。また、2011年に全日本形競技会に初出場し2012年から2015年まで優勝をすることができた。

世界大会出場にあたり、岐阜県柔道整復師会会長鹿野先生、柔道部長細野先生を始め多くの会員の先生方にご声援をいただき、感謝を申し上げます。

大会期間におこなったコンディショニングや大会に向けた準備などを、日本体育協会公認アスレティックトレーナー専門テキストに記載している内容と照らし合わせ、それらの経験から、選手の立場にて選手をサポートするATに対しどのような事が必要なのか要望を考察した。

【世界大会期間】

- 大会におけるスケジュール
- 現地宿舎
- 現地食事
- 現地調整練習
- レジストレーション会場
- 試合会場
- 現地休養日
- IJF トレーニングキャンプ

大会に向けどのような準備をしているのか、を私自身の経験から。

1) 移動環境面

- 練習衣・試合衣の準備
- 現地の環境に応じた服装の準備
- 衛生材料の準備
- 通信の確保
- 時差の準備
- 機内生活

試合衣の準備では、当たりまえですが試合衣がないと試合には出場できない。過去に極、護身の選手が使う武器が試合前日の夕方にしか届かない、また試合衣も前日にしか届かなかった事があった。このこ

ともあり、何があっても柔道衣だけは確実に届くようにと機内持ち込みにて準備をした。

現地の環境に応じた服装の準備では、去年はオランダ開催だったので、事前に現地オランダの気候、温度、天気などを調べ準備を行った。ユニフォームもジャージタイプとウインドブレーカーの 2 種類を準備。試合時の快適さ、またフリー時間のラフさを考え準備した。しかし、現地は想像していたより雨が多く、とても寒く準備した服装では不十分な日もあった。

衛生材料は、形の大会にはドーピング検査はなく、普段使っている風邪薬などを準備し、テーピングや止血テープ、携帯電気治療器などを準備した。

通信の確保は、通信は非常に大切な事だと思う。日本との通信ができることは非常に勇気づけられるし、日本のニュースなども確認が取れるので、海外生活でも日本と同じ感覚が得られ、選手にはリラックスできるアイテムだと思う。主要なホテルでは、free wi-fi があり、全柔連の事務局の方はポケット wi-fi を持ってきているので、借りる事も可能となっている。

時差、及び、機内は、過去 4 大会に出場し、3 大会がヨーロッパの国で開催された。おおよそ時差が 7 時間、機内滞在が 11 時間ぐらいある。慣れている選手であればさほど心配がないかもしれないが、慣れていない選手、ましてや初めての選手には教育する必要があるところだと思う。今年は乗り換えがなく現地の夕方にはホテルに到着できる予定であったため、機内では睡眠を控え、食事もとり過ぎない程度に気を付けていた。

移動環境面に関しては、AT の教本

出発前の準備

- ◇ チームスタッフの打ち合わせ
- ◇ 現地の情報収集
- ◇ 競技者・スタッフへの情報提供
- ◇ 携行品の決定と準備および管理

移動・輸送計画

- ◇ 移動中の対策と時差対策
- ◇ 機内の注意

2) 生活環境

- 飲料水の確保
- プライベート時間の確保
- コンディションの維持

やはり飲料水の確保が気にかかる。ホテルで簡単に買える場合であればいいが、そうでない場合もある。また、慣れないメーカーの水、ガス入りの水、日本と同じようには難しいと感じた。私自身、ガス入りは苦手である。

プライベートの時間は、私達の場合は常に形のペアで行動をしている。トイレ、風呂以外は全て一緒にいる感じで、また日本選手団として常に団体行動を強いられる。これは私達に限ったことではないと思うが、息苦しい時もあると思う。そこで、携帯や ipad で遊んだり、音楽を聴いたり、本を読んだりと、

一人の時間をつくる選手が多いかと思う。ATの立場では選手のプライベートの時間を束縛し過ぎると選手とのコミュニケーションが崩れる可能性が秘めている所だと感じた。

コンディションの維持では、試合が終了するまでは無駄な外出は避けトラブルの防止、不慮な怪我を避けるように配慮。けれど、必要以上にホテル内にいるのも時差ボケ対策とはならないので、昼間の現地の人が活動している時間帯にホテル周辺を散歩するようにしていた。私達は朝食後直ぐに出かけることにしていた。

生活環境に関し、ATの教本

- ◇ 宿舎
- ◇ 食事
- ◇ トレーナー室の確保
- ◇ 営業時間の確保
- ◇ 飲料水・氷の確保
- ◇ 救急体制
- ◇ 期間中のコンディショニング

3) 練習環境

形競技では、パーソナルトレーナーやコンディショニングコーチ、ましてや、ATもない選手団である。形の競技選手は社会人ばかりで、大学職員や公務員の選手が多く、体育指導を行っている選手もいる。そのため、監督の配慮で、練習から大会当日のWPUは全て選手自身に任されている。

選手としては

- コンディションの確認
 - ①柔軟性
 - ②動きの確認
 - ③力発揮の確認
- 相方との技の融合
- 演技トータル評価
- 畳の確認

コンディショニングの確認として、選手によってはランニングメインのWUPをしたり、コアを刺激してから実践練習に入ったり、スタティックストレッチを多く入れていたりと様々である。私は普段接骨院で取り入れているメニュー(コアレップからの、フォームグリットで筋膜リリースを行い、ムーブメント・プレパレーションメニューを行い実践練習に移行している)を行っている。

調整の一日目は、長時間の移動で疲労した体をほぐす為、スタティックなストレッチメニューも多く入れた。それらで柔軟性、動きの確認、力発揮の確認等を行った。その後、技の融合、演技評価として、相方と実際に組あい、寝技の実践的な乱取りを行い、形の練習へと移行する。そこで理合いを重視した動きや、技のキレなどを確認する。

畳の確認は柔道選手ではおそらく形の競技者だけが気にするだろうと思う。冬の競技選手では雪面の状態や氷上を確認するだろうと思うが、それと同じような意味合いがあると思う。滑りやすい畳、滑りにくい畳、国によって様々である。日本は比較的滑りにくく、海外は滑りやすさがある。私達は滑る畳の方が好みで、確認で不安要素が一つ減る感じであった。

練習環境における AT の教本

- ◇ 全体スケジュール
- ◇ 試合時間
- ◇ ウォームアップ時間
- ◇ 食事時間と内容
- ◇ 移動時間と移動手段
- ◇ 宿舎環境
- ◇ トレーナー活動場所の確保
- ◇ 準備物品

4) 試合環境

予選

- 会場の雰囲気を確認
- 試合会場の畳を確認
- タイムスケジュールを確認
- コンディションの確認
 - ①柔軟性の確認
 - ②動きの確認
 - ③力発揮の確認
- 相方との技の融合

決勝

- 演技順の確認
- 決勝までのタイムスケジュールを作成
- 相方と技チェック

試合の日は、予選と決勝を考えてスケジュールを作らないといけない。今回は試合開始が 9:00～で私達は A グループの 10 番目ということから、演技が始まるのが 10:30 前後と予想された。決勝の開始は 15:00 からと大会のスケジュールで決まっていた事から、あとは何番目になるか、順番が決まってから調整を考えるようにした。

予選は、実際の試合会場へ入れるのは当日だけという事から、事前の確認が取れていない為まずは直ぐに、会場の雰囲気、畳の確認をした。これは私の中で非常に重要視している所である。道衣に着替える前に、会場到着後真っ先に行った。

雰囲気では会場の全体の雰囲気、そして私が演技中に目にする所を重点的に慣れさせる。そして、実際に畳の上で動き、畳のすべり具合を確認する。最後に私の場合は天井の作り、色、高さなどを確認する。これはおそらく私だけだと思うが、私の演技中は天井を見ていることが多いため、冷静さを失わないように事前確認した。

タイムスケジュールに際しては、演技予想時から逆算し、おおよそ 1 時間半前より、その日のコンディションの確認をしつつ、練習と同じ WUP を行った。今回は演技開始時刻が 10:30 前後と予想できたため、9:00 過ぎ頃から、WUP を行い、柔軟性、動き、力を確認し、実践練習を行い本番へ挑んだ。

決勝までの準備としては、予選順位が出次第、決勝の抽選が行われ、決勝の演技順が決まる。それを確認し決勝までの準備をどうするか？相方と相談し、スケジュールを決め、ルーティン如く朝の WUP 同様に WUP を行い、決勝の演技へ向かうようにした。

このような準備をし、ベストパフォーマンスができるように心がけ、自分たちで考え、相談し行っている。

試合環境における AT の教本

- ◇ 試合当日のコンディショニング
- ◇ 疾患の防止
- ◇ 試合中の安全対策
- ◇ 携行品
- ◇ ドーピングコントロール
- ◇ チームスケジュールへのアドバイス
- ◇ 競技者のケア

以上のような大会期間を過ごし、また日本代表としての使命を果たしてきた。

【考察】

上記の経験から、選手の立場で考え、AT への要望は何があるのか考察した。

中学生や高校生には教育的な配慮がいるかもしれないが、先ほどの話のなかにあるように、選手自身は、自分がどうすればベストなコンディションにすることができるのか？今何をする必要があるのか？また、試合へ向け何をしておかないといけないのか？など、常にまた細部にわたり考えていると思う。

そこで、私が一番、要望したい事。それは「情報が欲しい」である。選手の体のケアの方法だけではなく、選手の集合から移動に際し、また現地での生活面、そして最も大切な試合に向けての調整、試合当日と、全てにおいて、また細かな情報でも入れておく必要があると思う。

例えば、移動・生活では

- 開催される国の情報
- 飛行時間
- 宿舎の環境
- 宿舎周辺の環境

- 食事・飲料
- 外国選手との接点

試合では

- 試合会場の情報
- 練習環境
- 宿舎からの移動手段・時間
- 大会当日のスケジュール
- スポンサーとの契約内容

などがあると思う。特に、スポンサーとの内容についても、というっかりでは済まされない事もあると思う。私達でさえ徹底するように言われている。また、実際の帯同中に予期せぬトラブルも発生するかもしれないが、それらの事態も想定した上での選手への情報提供も必要かもしれない。

そして選手は「試合に勝つために来ていることが大前提」。インターハイや国体では、学校や県の応援を受けて試合に挑むわけだが、その応援に応えるために選手は試合に勝ちに行く。また国際大会、オリンピックでは日本の代表として行く訳ですから、成績が必ず求められると思う。国際大会まで行き、「勝てるかわかんないけど、一生懸命頑張ります」という選手はいないと思う。選手は少しでもベストを尽くし、成績を出す努力をするはずである。

そこで選手、少なからず私は

- 用具が届いているか？
- 用具が破損していないか？
- 試合を無事に迎えられるか？
- ベストコンディションで試合に挑めるか？
- 試合の飲料水は足りるか？
- 試合前・試合中に怪我をしたらどうしたらいいか？
- 試合会場の雰囲気は？
- 畳のすべり具合は？

など不安な心境になる時がある。全く不安感がない選手ではサポートする側が心配になりますが、その不安だらけの選手に対し、AT としては、「ベストコンディションで試合に挑ませることが大前提」であると考えている。

その AT が、私が思う AT 像として、不安だらけの選手に対して行いたいとは事は・・・

- 様々な情報を把握し選手に情報を提供する
- タイムスケジュールを伝え選手に行動をとらせる
- コミュニケーションを取りやすい環境づくり
- 選手からの様々な要望を受けられる準備

これらが上げられる。様々な情報を把握し、選手に情報を提供するとは、先ほどのように、選手はとにかく情報が欲しいと思う。選手自身もそれぞれ気になる事は、事前に調べ情報を得ることに努めることだろう。選手が気になる項目と AT としての気になる項目は違う可能性も多くあると考えられる。それぞれの事前情報収集や、現地での知り得た情報を共有できることで、試合向け大きな武器となりえると思う。タイムスケジュールを伝え選手に行動をとらせるでは、AT としては、試合に向けた準備として、試合開始時刻にベストコンディションとなるようにタイムスケジュールを作成する。その細かな時刻を選手に伝え、AT 側が選手をコントロールする、ではなく、そのチームにとって、また個人に対して、重要なポイントを絞り、スケジュールを選手に伝え、選手自らがタイムスケジュールを作り、それで、試合に向けた準備をさせること。これが重要ではないかと思う。AT 主体から選手主体にすることで、選手に対してもチームに対しても重要ではないかと考えられた。選手自身によっては全体 WUP 前に準備したい項目もあると思う。チームの目的、個人の目的が明らかであれば、ある程度選手の意見や行動を尊重し、選手に任せてもいいのではないかと考える。

コミュニケーションを取りやすい環境づくりでは、これらは既に多くの先生方は実行されていると思う。選手側からの意見や質問などは、なかなか言えないものである。AT として選手に対しての指示は最低限必要な項目で選手に伝えたい事だと思う。その選手に対しての指示が、選手が納得しなければ、選手は行動に移さないと。そのような事が無いように、コミュニケーションが取れやすい環境・雰囲気作りがあり、選手の意見と、AT 意見とが上手く噛み合えば、試合に向けたいい準備ができると思う。

選手からの様々な要望を受けられる準備とは、これも先生方は様々な準備をされていると思う。選手は試合に向けた準備過程にて、メンタルから体の状態において様々な状況に遭遇すると思う。それらに対して、選手が今ケアしてもらいたい、今対処してほしい、などの要望に応えられないのは、試合に向けた選手は、ただ不安を残すだけとなると考えられる。準備過程において不安を残させない為に、様々な状況、アクシデントも踏まえて、準備する必要があると感じている。決して選手の「我がままを聞く」との意見ではない。

そのような AT 像であれば、選手の不安を取り去る事ができ、ベストコンディションで選手を送り出す事ができるかと考える。

【まとめ】

このように柔道の形競技選手として過去4大会の世界大会を経験してきた。形の日本代表チームには AT は帯同しない。監督・コーチ、全柔連事務局の三名が選手のサポートをしてくれる。監督・コーチ、事務局の方々は非常に選手の社会的な立場や、所属先の仕事に際し、配慮をして頂けている。私達にとっては非常に形競技を続けやすく、また大会においても選手を尊重し見守ってくれている。そのようなチーム作りは、今後私にとっても理想なチーム体系だと思う。この経験から、選手の立場で、苦しみや不安を感じ、また大きな喜びも体験してきた。その経験を今後、私らしい AT 像として行きたいと考えている。

最後に、今年の世界大会は10月1日、2日マルタ共和国にて行われる第8回世界柔道形選手権大会に出場します。出発は9月27日です。今年も先生方に良い報告ができるように体調を整え行ってきます。ご声援の程、よろしくお願ひします。