

[各種報告]

## 2022年度九州共立大学リコンディショニングルームにおけるトレーナー 活動報告

西山 侑汰\*, 国枝 結花\*, 名頭蘭 亮太\*, 久保 誠司\*, 辰見 康剛\*

### 2022 Kyushu Kyoritsu University Reconditioning Room Trainer Activity Report

Yuta NISHIYAMA\*, Yuika KUNIEDA\*, Ryota MYOTSUZONO\*,  
Seiji KUBO\*, Yasutaka TATSUMI\*

#### アブストラクト

本稿では、2022年度のリコンディショニングルーム（以下；RCR）の利用状況を報告し、RCRにおける学生トレーナー活動やトレーナー教育の展望を述べた。今後もプレイヤーから高い満足度が得られるようにRCRの運営とトレーナー教育を行なっていきたい。

---

\*九州共立大学スポーツ学部

\*Faculty of Sports Science, Kyushu Kyoritsu University

## 1. はじめに

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）は、プレイヤーの健康管理、外傷・障害の予防、スポーツ外傷・障害の応急処置、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などを担い、プレイヤーをサポートする<sup>1)</sup>。本学は、2008年からJSPO-ATの免除適応コース承認校であり、JSPO-ATを養成する教育機関である。JSPO-ATを志す学生には、180時間の現場実習が課せられており、本学には運動部にてJSPO-AT現場実習を行う学生や学内のリコンディショニングルーム（以下；RCR）でプレイヤーのリコンディショニングに携わりながらJSPO-AT現場実習を行う学生がいる。RCRでは、学生がJSPO-AT教員の指導のもと、外傷・障害などでコンディション不良に陥ったプレイヤーを対象とし、その復帰をサポートしている。学生は、RCRにおけるプレイヤーへのリコンディショニングを通して、実践的な活動を経験しながらトレーナーの知識やスキルを学んでいる。これまで、RCRを利用したプレイヤーの外傷・障害や所属している運動部、利用者の人数などを集計し、RCRの運営改善や学生の効果的な教育に繋げてきた<sup>2) 3) 4) 5) 6)</sup>。

本稿では、2022年度のRCRの利用状況を報告し、RCRの運営やトレーナー教育の展望を述べる。

## 2. 活動内容

### 1) RCRの開室期間

RCRの開室期間は、2022年4月1日から2023年3月31日であった。RCRの開室日は、月曜日、火曜日、水曜日、木曜日の週4日間であった。開室日が祝日や入試日、休講日の場合は閉室した。前期及び後期の授業期間の開室時間は、17時00分から19時00分であった。また夏季及び春季の長期休業期間の開室時間は、9時30分から11時30分であった。2022年度の開室日数は、計175日であった。

### 2) RCRにおけるリコンディショニングの流れ

RCRでプレイヤーがリコンディショニングを受けるためには、当日のRCR開室前までにRCRの利用を予約する必要がある。予約方法は、RCRの公式LINEからプレイヤーの状態など必要事項を連絡して予約する方法と運動部でトレーナー活動する学生がプレイヤーの状態などを教員に連絡して予約する方法の2つがあり、どちらかの方法で予約を取った。

RCRを利用する当日の流れは、プレイヤーはまず

RCR入口前の受付で検温・体調チェックを行った後、学生がプレイヤーをトレーナーベッドへ誘導する。その後、学生がプレイヤーに問診や身体検査を実施して、プレイヤーの状態を把握する。プレイヤーの状態を把握できたら、JSPO-AT教員にプレイヤーの状態を報告し、リコンディショニングの内容を相談する。そして、指導教員がプレイヤーの状態を直接確認し、状態とリコンディショニング内容についてプレイヤーに説明して同意が得られた後、JSPO-AT教員の指導のもと学生がプレイヤーにリコンディショニングを実施する。

学生の役割は、上級生（3年生及び4年生）の学生が担当トレーナー、下級生（2年生及び1年生）の学生がアシスタントトレーナーとしており、担当トレーナーはプレイヤーのリコンディショニングを指導し、アシスタントトレーナーは担当トレーナーのサポートをした。プレイヤー1名に対して1名の担当トレーナー、1～2名のアシスタントトレーナーをつけた。

新型コロナウイルス感染症対策として、プレイヤーの入室前の検温と体調チェック、RCR内の換気とCO2モニターを設置、トレーナーの検温と体調チェック、プレイヤーとトレーナーのマスク着用、使用する道具の消毒を行った。

### 3) RCRで活動する学生のプロフィール

RCRで活動する学生は、前期期間26名（男性13名、女性13名）、後期期間17名（男性9名、女性8名）であった。また学年毎に見てみると前期期間（4年生11名、3年生7名、2年生1名、1年生7名）、後期期間（4年生2名、3年生7名、2年生1名、1年生7名）であった。

## 3. RCRの利用者の状況

2022年4月1日から2023年3月31日にかけてのRCRの総利用者数は、計117名であった。また同じ期間のRCRの総利用回数は、計1308回であった。

性別毎のRCR利用者数と利用回数を表1に示した。性別毎の利用者数および利用回数をみると、男性（93名[79.5%],1150回 [87.9%]）、女性（24名[20.5%],158回 [12.1%]）で男性の方が多かった。

表1 性別毎のRCR利用者数と利用回数

	利用回数 (%)	利用者数 (%)
男性	1150(87.9)	93(79.5)
女性	158(12.1)	24(20.5)

学年毎のRCR利用者数と利用回数を表2に示した。学年別の利用者数をみると、3年生（42名[35.9%]）が最も多く、次いで2年生（38名[32.5%]）、1年生（27名

[23.1%]) の順に多かった。学年別の利用回数をみると2年生 (398回[30.4%]) が最も多く、次いで3年生 (388回[29.7%])、1年生 (278回[21.3%]) の順に多かった。

表 2 学年毎の RCR 利用者数と利用回数

	利用回数 (%)	利用者数 (%)
1年生	278(21.3)	27(23.1)
2年生	398(30.4)	38(32.5)
3年生	388(29.7)	42(35.9)
4年生	243(18.6)	9(7.7)
高校生	1(0.1)	1(0.9)

学部毎のRCR利用者数と利用回数を表3に示した。学部毎の利用者数および利用回数をみると、スポーツ学部 (80名[68.4%],832回 [63.6%])、経済学部 (36名[30.8%],475回 [36.3%]) でスポーツ学部の方が多かった。

表 3 学部毎の RCR 利用者数と利用回数

	利用回数 (%)	利用者数 (%)
スポーツ学部	832(63.6)	80(68.4)
経済学部	475(36.3)	36(30.8)
その他	1(0.1)	1(0.9)

部活毎のRCR利用者数と利用回数を表4に示した。部活毎の利用者数をみると、ラグビー部 (24名[20.5%]) が最も多く、次いで男子バスケットボール部 (23名[19.7%])、男子ハンドボール部 (11名[9.4%]) の順に多かった。部活毎の利用回数をみると、男子バスケットボール部 (285回 [21.8%]) が最も多く、次いでラグビー部 (258回 [19.7%])、男子ハンドボール部 (198回 [15.1%]) の順に多かった。

表 4 部活毎の RCR 利用者数と利用回数

	利用回数 (%)	利用者数 (%)
男子バスケットボール部	285(21.8)	23(19.7)
硬式野球部	152(11.6)	10(8.5)
陸上競技部	91(7.0)	5(4.3)
男子サッカー部	37(2.8)	10(8.5)
女子サッカー部	13(1.0)	1(0.9)
女子バスケットボール部	22(1.7)	2(1.7)
女子ハンドボール部	9(0.7)	3(2.6)
男子バレーボール部	5(0.4)	2(1.7)
男子ハンドボール部	198(15.1)	11(9.4)
女子バレーボール部	29(2.2)	10(8.5)
体操競技部	43(3.3)	3(2.6)
水泳部	61(4.7)	5(4.3)
レスリング部	12(0.9)	3(2.6)
ラグビー部	258(19.7)	24(20.5)
硬式テニス部	64(4.9)	2(1.7)
柔道部	26(2.0)	1(0.9)
女子ソフトボール部	2(0.2)	1(0.9)
その他	1(0.1)	1(0.9)

月毎のRCR利用者数と利用回数を表5に示した。月毎の利用者数をみると、4月 (28名[23.9%]) が最も多く、次いで5月 (20名[17.1%])、10月 (14名[12.0%]) の順に多かった。月毎の利用回数をみると、5月 (216回 [16.5%]) が最も多く、次いで6月 (194回 [14.8%])、4月 (171回 [13.1%]) の順に多かった。

表 5 月毎の RCR 利用者数と利用回数

	利用回数 (%)	利用者数 (%)
4月	171(13.1)	28(23.9)
5月	216(16.5)	20(17.1)
6月	194(14.8)	11(9.4)
7月	131(10.0)	9(7.7)
8月	31(2.4)	0(0.0)
9月	90(6.9)	6(5.1)
10月	132(10.1)	14(12.0)
11月	118(9.0)	12(10.3)
12月	74(5.7)	2(1.7)
1月	44(3.4)	3(2.6)
2月	52(4.0)	5(4.3)
3月	55(4.2)	7(6.0)

部位毎のRCR利用者数と利用回数を表6に示した。部位毎の利用者数をみると、足関節 (29名[24.0%]) が最も多く、次いで膝関節 (22名[18.2%])、肩関節 (21名[17.4%]) の順に多かった。部位毎の利用回数をみると、肩関節 (335回 [24.8%]) が最も多く、次いで膝関節 (301回 [22.3%])、足関節 (255回 [18.9%]) の順に多かった。

表 6 部位毎の RCR 利用者数と利用回数

	利用回数 (%)	利用者数 (%)
膝関節	301(22.3)	22(18.2)
肩関節	335(24.8)	21(17.4)
下腿部	95(7.0)	7(5.8)
足関節	255(18.9)	29(24.0)
大腿部	130(9.6)	10(8.3)
手・手指	4(0.3)	1(0.8)
胸部	3(0.2)	2(1.7)
頸部	1(0.1)	1(0.8)
上腕部	6(0.4)	2(1.7)
腰部	98(7.2)	10(8.3)
肘関節	22(1.6)	2(1.7)
手関節	17(1.3)	3(2.5)
股関節	16(1.2)	3(2.5)
背部	5(0.4)	1(0.8)
足部・足趾	64(4.7)	7(5.8)

外傷・障害毎のRCR利用者数を表7に示した。外傷・障害毎の利用者数をみると、足関節外側側副靱帯損傷[※疑い2件を含む] (17名[24.6%]) が最も多く、次いでハムストリングス肉離れ[※疑い4件を含む] (5名

[7.2%]), 肩インピンジメント症候群[※疑い3件を含む] (4名[5.8%]) 肩関節関節唇損傷 (4名[5.8%]), 膝関節内側側副靭帯損傷[※疑い1件を含む] (4名[5.8%]), 腰椎分離症 (4名[5.8%]) の順に多かった。

表 7 外傷・障害毎のRCR利用者数

	利用者数(%)
足関節外側側副靭帯損傷 ※疑い2件を含む	17(24.6)
ハムストリングス肉離れ ※疑い4件を含む	5(7.2)
肩インピンジメント症候群 ※疑い3件を含む	4(5.8)
肩関節関節唇損傷	4(5.8)
膝関節内側側副靭帯損傷 ※疑い1件を含む	4(5.8)
腰椎分離症	4(5.8)
三角靭帯損傷	3(4.3)
前十字靭帯断裂	3(4.3)
大腿四頭筋肉離れ (疑)	3(4.3)
肋骨骨折	3(4.3)
下腿三頭筋肉離れ	2(2.9)
肩関節前方脱臼 (術後)	2(2.9)
肩関節痛	2(2.9)
腓骨骨折 ※疑い1件を含む	2(2.9)
腸脛靭帯炎	2(2.9)
腓骨骨折	2(2.9)
非特異的腰痛	2(2.9)
腰椎椎間板ヘルニア	2(2.9)
リスフラン靭帯損傷 ※疑い1件を含む	2(2.9)
股関節関節唇損傷 (術後)、TFCC損傷、アキレス腱炎、足関節外果骨折、足関節外側側副靭帯損傷・ハムストリングス肉離れ、足関節不安定症、足関節内果骨折、肩鎖関節損傷、下腿三頭筋痛、肩関節前方脱臼 (術前)、肩関節不安定症、肩関節唇損傷・胸郭出口症候群・大腿四頭筋肉離れ (疑)、寛足炎、寛足炎・膝関節外側側副靭帯損傷・膝蓋靭帯炎、急性腰痛症 (疑)、脛骨疲労骨折、頸椎椎間板ヘルニア、股関節内転筋損傷、三角骨障害、膝窩筋炎、膝窩筋損傷 (疑)、上腕骨骨折、舟状骨剥離骨折、上腕二頭筋長頭腱断裂、ジョーンズ骨折 (術後)、シンスプリント (疑)、前十字靭帯断裂・膝関節内側側副靭帯損傷・半月板損傷 (疑)、前十字靭帯断裂・外側半月板損傷、前十字靭帯断裂・外側半月板断裂 (術後)、前十字靭帯断裂・膝関節内側側副靭帯断裂、前十字靭帯断裂・半月板損傷 (術後)、前十字靭帯断裂 (抜釘術後)、足底筋膜炎 (疑)、腸脛靭帯炎・肩関節前方脱臼 (術後)、手関節腱鞘炎、橈骨遠位端骨折、橈骨頭骨折、腓骨筋腱炎、腓骨遠位端骨折、膝関節痛、肘関節内側側副靭帯損傷・上腕骨骨折、変形性足関節症、有痛性外脛骨、腰椎横突起骨折、腰椎椎間板ヘルニア・腰椎分離症、肩鎖関節損傷 (疑)・肩関節関節唇損傷 (疑)、第2・3・4中足骨疲労骨折 (疑)、弾発股、拇指MP関節側副靭帯損傷 (疑)	

#### 4. 考察

2022年度の1年間の利用者数は計117名であった。2021年度の報告<sup>6)</sup>では計107名、2019年度の報告<sup>4)</sup>では計106名であり、近年の報告と比較すると2022年度は多くの利用者数であった。

2022年度の性別毎の利用者数をみると男性の利用者は79.5%、女性の利用者は20.5%で男性の利用者が多く、女性の利用者は少なかった。2019年度の報告<sup>4)</sup>では、男性の利用者は65.1%、女性の利用者率は34.9%であったと報告されている。また2020年度の報告<sup>5)</sup>では、男性の利用者は85.0%、女性の利用者は15.0%であったと報告されている。さらに2021年度の報告<sup>6)</sup>では、男性の利用者は95.3%、女性の利用者は4.7%であったと報告されている。2020年度から女性の利用者が減少傾向であったものの、2022年度は女性の利用者数が増加していた。2021年度の報告<sup>6)</sup>では、女性の利用者を増やすためには学生が女子運動部でトレーナー活動することが女性の利用者の増加に繋がると述べている。今年度から女子バレーボール部で学生がトレーナー活動しており、女子バレーボール部の利

用者数が例年と比較すると多い傾向にあるため、女子の利用者が増加したと考えられる。また今年度は、RCRで活動する女子学生が多く、女子プレイヤーが利用しやすい環境であったことも女性の利用者の増加に影響していると考えられる。女子学生は、年度によって変動してしまうため、女子学生数を維持することが女子プレイヤーのためのRCR運営に必要であると考えられる。

2022年度の学年毎の利用者数をみると3年生の利用者が最も多かった。2019年度の報告<sup>4)</sup>および2020年度の報告<sup>5)</sup>では、1年生の利用者数が最も多いことが報告されている。そして2021年度の報告<sup>6)</sup>では、2年生の利用者数が最も多いことが報告されている。これらを踏まえると利用者の多くは、1～2年生の下級生の利用である。2022年度は、下級生の利用も多いが3年生の利用者が最も多く、例年と異なる傾向であった。また各年度の報告<sup>4)</sup> <sup>5)</sup> <sup>6)</sup>をみると4年生の利用者は少ないことが報告されている。今後は、4年生が利用しやすい環境になるようにRCRを運営していきたい。

2022年度の学部別の利用者数をみると経済学部の利用者数よりもスポーツ学部の利用者数の方が多かった。2021年度の報告<sup>6)</sup>では、経済学部の利用者数よりもスポーツ学部の利用者数の方が多かったことが報告されている。2022年度は、昨年度と同様の傾向を示した。また、2021年度の報告<sup>6)</sup>と2022年度のスポーツ学部の利用者を比較すると2022年度の利用者が増加しており、その一方で2021年度の報告<sup>6)</sup>と2022年度の経済学部の利用者を比較すると2021年度の利用者が減少していた。経済学部に所属する学生も多くいることから、スポーツ学部だけでなく経済学部の学生にとっても利用しやすいRCRの運営を実施していきたい。

2022年度の部活毎の利用者数をみるとラグビー部、男子バスケットボール部、男子ハンドボール部の順に利用者が多かった。2019年度の報告<sup>4)</sup>では、陸上競技部、体操競技部、サッカー部に所属するプレイヤーの利用が多いことが報告されている。また2020年度の報告<sup>5)</sup>では、硬式野球部、バスケットボール部、サッカー部に所属するプレイヤーの利用が多いことが報告されている。そして2021年度の報告<sup>6)</sup>では、サッカー部、ラグビー部、男子バスケットボール部に所属するプレイヤーの利用が多いことが報告されている。2022年度は、ラグビー部や男子バスケットボール部の利用が多いことは近年と同様の傾向を示しているものの、男子ハンドボール部の利用が多いことは2022年度の特徴であった。2021年度の報告<sup>6)</sup>では、RCR



を利用するプレイヤーは学生トレーナーが帯同している運動部に多い傾向にあると述べられており、2022年度は男子ハンドボール部において学生トレーナーが帯同していたことから、利用者が多かったと考えられた。今後学内のスポーツ医科学サポートをさらに充実させるためには、学生トレーナーが帯同していない部活動の利用者数を増やすことが必要であると考えられる。そのためには、部活動指導者にRCRの仕組みや実施内容を理解してもらうことなどが必要であると考えられる。今後は、学生トレーナーが帯同しない運動部のプレイヤーが利用しやすいような運営システムを構築することが課題である。

月毎の利用者数をみると、4月が最も多く、次いで5月、10月の順に利用者が多かった。2019年度の報告<sup>4)</sup>では、5月及び11月の利用者が最も多かったことが報告されている。また2020年度の報告<sup>5)</sup>では、10月の利用者が最も多かったことが報告されている。そして2021年度の報告<sup>6)</sup>では、6月及び10月の利用者が多かったことが報告されている。これらの先行研究と2022年度の利用者データを踏まえると、前期期間の4月から6月と後期期間の10月から11月にRCRの利用者が増加すると考えられる。この期間は、各運動部において大会や試合が増えてくる時期でもあるため、コンディショニング不良を抱えやすいことからRCRの利用者が増加すると考えられる。

2022年度の部位毎の利用者数をみると足関節、膝関節、肩関節に外傷・障害を抱えて利用するプレイヤーが多かった。2019年度の報告<sup>4)</sup>では、足関節が最も多く、次いで腰部、肩関節、膝関節の順に多かったことが報告されている。また2020年度の報告<sup>5)</sup>では、膝関節が最も多く、次いで足関節、肩関節、大腿部の順に多かったことが報告されている。そして2021年度の報告<sup>6)</sup>では、足関節、膝関節、大腿部の順に多かったことが報告されている。これらを踏まえると、足関節や膝関節、大腿部といった下肢に外傷・障害を抱えるプレイヤーがRCRを利用することを想定し、学生に対してこれら部位に好発する外傷・障害や機能解剖、検査・評価などについて知識やスキルの事前学習が必要である。また下肢以外にも肩関節や腰部に外傷・障害を抱えるプレイヤーの利用者も一定数みとめられるため、これらに関する知識やスキルの事前学習も必要と考えられる。事前学習を通して必要な知識やスキルを習得したうえで選手の担当に付くことが安全で効果的なリコンディショニングに繋がると考えられる。

2022年度の外傷・障害毎の利用者をみると足関節

外側側副靭帯損傷、ハムストリングス肉離れ、肩インピンジメント症候群、肩関節関節唇損傷、膝関節内側側副靭帯損傷、腰椎分離症の利用者が多かった。2021年度の報告<sup>6)</sup>では、足関節外側側副靭帯損傷、ハムストリングス肉離れ、腰椎分離症、大腿四頭筋肉離れの利用者が多かったことが報告されている。このことから足関節外側側副靭帯損傷やハムストリングス肉離れの利用者は、2021年度と同様の傾向を示したと考えられる。その一方で、例年と比較すると2022年度は肩関節に外傷・障害を抱えたプレイヤーの利用者が多かったことから、2021年度と比較すると肩インピンジメント症候群や肩関節関節唇損傷の利用者が多かった。これら外傷・障害は、スポーツ現場でリコンディショニングを行う機会が多いことから、トレーナーを志す学生はリコンディショニングに必要な知識やスキルを身につけなければならない。RCRでは、外傷・障害を抱えたプレイヤーのリコンディショニングを経験することができ、これらに必要な知識やスキルを身につけるために実践的な学習が行える教育施設である。したがって、利用する機会の多い外傷・障害の基礎情報を整理し、学生がRCRで活動するうえで優先すべき知識やスキルの習得に繋げていきたい。

## 5. 今後の展望

RCRは、将来トレーナーを志す学生が学ぶ教育施設であると同時に、学生プレイヤーが最善のパフォーマンスを発揮できるように支援するスポーツ医科学サポートの拠点である。様々な学部、部活動、学年、外傷・障害を抱えた選手がRCRを利用し、JSPO-AT教員や学生トレーナーによるサポートが行き渡る様に環境を整備していきたい。また、RCRでのプレイヤーサポートを通じて、学生がトレーナーに必要な知識やスキルを身につけると同時に社会性を学び、将来のトレーナー活動や職業に活かすことができるように活動していきたい。

## 参考文献

- 1) 山本利春：アスレティックトレーナーの役割：公益財団法人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7刷，26-34，2012。
- 2) 井手裕子，藤井均，有吉晃平，篠原純司：九州共立大学リコンディショニングルーム利用者報告-2011～2012年において-：九州共立大学紀要，第3巻，第2号，89-93，2013

- 3) 辰見康剛, 篠原純司, 有吉晃平, 栗谷健礼, 中村奈菜: 2014年度リコンディショニンググループ活動報告と今後の展望. 九州共立大学紀要, 第6巻, 第1号, 75-78, 2015.
- 4) 名頭蘭亮太, 西山侑汰, 辰見康剛, 小林直行, 篠原純司: 2019年度の来室者記録からみた今後の九州共立大学リコンディショニンググループの活動について. 九州共立大学紀要, 第11巻, 第1号, 55-59, 2020.
- 5) 西山侑汰, 国枝結花, 名頭蘭亮太, 辰見康剛, 篠原純司: 2020年度リコンディショニンググループにおける学生アスレティックトレーナーの活動報告. 九州共立大学紀要, 第12巻, 第2号, 91-95, 2021.
- 6) 西山侑汰, 国枝結花, 名頭蘭亮太, 久保誠司, 辰見康剛: 2021年度九州共立大学リコンディショニンググループにおけるトレーナー活動報告. 九州共立大学紀要, 第13巻, 第2号, 103-107, 2022.

Received date 2023年6月7日

Accepted date 2023年6月7日