

[各種報告：査読付]

学生アスリートサポートの充実化に向けたリコンディショニングルームの 運営と学生トレーナー教育に関する考察

西山 侑汰*, 篠原 純司*, 小林 直行*, 辰見 康剛*, 名頭蘭 亮太*

Consideration of reconditioning room management and student trainer education to enhance student athlete support

Yuta NISHIYAMA*, Junji SHINOHARA*, Naoyuki KOBAYASHI*,
Yasutaka TATSUMI*, Ryota MYOTSUZONO*

アブストラクト（和文）

本研究では、令和元年度の授業期間中にリコンディショニングルームで活動した内容から、学生アスリートサポートの充実化に向けた学生トレーナーの教育方法とリコンディショニングルームの運営方法を考察した。

学生アスリートサポートの充実化に向けて、リコンディショニングルームでのサポート内容に整形外科的メディカルチェックを加えること、たくさんの学生アスリートに利用してもらえるようにサポート内容や利用方法など具体的な広報活動を行うこと、学生トレーナーの学習支援プランの再考やアスリートサポートマニュアルを作成すること、リコンディショニングルームでの活動の際に学生トレーナーの男女比や人数比を考慮して男女に関わらず全てのアスリートが利用しやすい環境を整備すること、サポート体制を「担当制」にすることが必要であると考えられた。

KEY WORDS : Trainer Education, Reconditioning Room Management, Student Athlete Support

*九州共立大学スポーツ学部

*Kyushu Kyoritsu University, Department of Sports
Science

1. 緒言

アスレティックトレーナーは、アスリートのスポーツ外傷・障害の予防やアスレティックリハビリテーション、スポーツ現場での救急処置を行い、多様な側面のあるアスリートのコンディショニングを統合的な視点を持ってサポートする役割を担っている。日本におけるアスレティックトレーナーの資格（以下、JSPO-AT）は、1994年に日本スポーツ協会が公認アスレティックトレーナー制度を発足させてから26年が経過し、2019年10月時点で約4,000名の有資格者が日本のスポーツ現場でアスリートをサポートしている。JSPO-ATの資格を取得するためには、一般的には大学や専門学校などの教育機関で日本スポーツ協会が定めたカリキュラムを学習し、スポーツ現場で実習を行った後、最終的には検定試験に合格する事で資格を取ることができる。そして、いくつかの中央競技団体では、トレーナーの活動条件として、JSPO-ATの保有を義務付けていることもあり、スポーツ現場でトレーナー活動をする際に本資格を保有しておくことは意義が高いと考えられる。

JSPO-ATは、その役割を考えると「スポーツ現場で実際に能力を発揮できる」ことが非常に重要である。したがって教育機関では、学内の競技クラブや学外の運動部活動、実業団、プロチームなど様々なスポーツ現場で実習を行い、学生に経験を積みさせている。また、学内にトレーナールームを設けて、学生アスリートのコンディショニングと学生トレーナーの教育を一環して行なっている教育機関も多い。本学もその一つであり、学内のリコンディショニングルームにおいて、怪我をした学生アスリートへのリコンディショニングやパフォーマンスを向上させたい学生アスリートへのトレーニング指導などをJSPO-ATを有する専任教員の指導のもと学生トレーナーが中心となって行なっている。これまで本学におけるリコンディショニングルームでの活動は、井手ら^{1) 2)}や栗谷ら³⁾、辰見ら⁴⁾、中村ら⁵⁾が報告してきた。また他の教育機関のリコンディショニングルームに関する報告^{6) 7) 8)}もあり、各教育機関の利用者状況などの特徴が報告されている。そして、その利用者状況などを踏まえてリコンディショニングルームの運営改善に向けた考察や学生トレーナー教育の質的向上に関する考察が述べられている。そこで本稿では、本学の2019年度のリコンディショニングルームの利用状況と学生トレーナーのシフト制の状況を報告し、学生アスリートサポートの充実化に向

けた学生トレーナーの教育方法とリコンディショニングルームの運営方法を考察する。

2. 方法

令和元年度（2019年4月1日～2020年3月31日）の授業期間中におけるリコンディショニングルームでの学生アスリートサポートについて報告する。リコンディショニングルームでの学生アスリートサポートは、学生アスリートが来室してから、学生トレーナーが主訴や状態の把握を行い、教員に報告した後、教員が状態の確認を行ってリコンディショニングを行う（図1）。令和元年度は、4年生（男性1名、女性5名）、3年生（男性9名、女性3名）、2年生（男性8名）、1年生（男性9名、女性2名）の計37名の学生トレーナーがリコンディショニングルームでアスリートサポートを行なった。学生トレーナーの4年生及び3年生を上級生、2年生及び1年生を下級生として集計した。リコンディショニングルーム開室中は、専任教員2名がリコンディショニングルームに常時待機し、学生トレーナーを指導した。リコンディショニングルームは、前期及び後期の授業期間、夏季休業及び春季休業の長期休業期間に開室した。令和元年度の授業期間中は、月曜日、火曜日、水曜日、木曜日の16時30分から19時00分まで開室した（図2）。また夏季休業中は月曜日、火曜日、木曜日の9時から12時まで、春季休業中は月曜日、火曜日、水曜日、金曜日の9時から12時まで開室した。令和元年度は、授業期間中は124回、長期休業期間中は17回の計141回開室した。本研究では、授業期間中の活動について報告するため、授業期間中の開室1回あたりの平均利用者人数を月毎及び曜日毎に集計した。初めてリコンディショニングルームを利用したときを新規利用者として集計し、それ以降の利用は再利用者として集計した。授業期間中の学生トレーナーの上級生及び下級生のシフト人数を男女別かつ曜日毎に集計した。

九州共立大学 ReConditioning Room^{B104教室}

リコンディショニングルームで出来る事 ※マッサージはできません

① リハビリテーション ② トレーニング ③ 物理療法（電気や超音波など） ④ 応急処置

～リコンディショニングの流れ～



※アスレティックトレーナー現場実習などの学生トレーナー教育の一環として行なっています

図1 リコンディショニングルームにおける学生アスリートサポートの流れ

九州共立大学
リコンディショニングルームの活動

九州共立大学リコンディショニングルームでは
スポーツ傷害の相談やリハビリを経験豊富な
アスレティックトレーナーから受けることができます



場所：B館1階リコンディショニングルーム
曜日：月曜、火曜、水曜、木曜（変更の可能性有）
時間：16:30～18:30
※18:00までに受付してください
SNS：開室連絡や活動風景を公開しています
※Instagram @ care_kyukyo
※Twitter @ KKU_CARE



学生トレーナー部CARE

私たち学生トレーナー部CAREは、将来トレーナーを目指す学生が集まった団体です。
私たちは、リコンディショニングルームで先生のご指導のもと選手の怪我が早期に回復から復帰できるようにリハビリなどをサポートさせて頂いております。トレーナーに興味のある学生は大歓迎です。

図2 リコンディショニングルームの開室案内広告

数は水曜日(4.2人)の人数が最も多い傾向にあった(図8)。授業期間中の開室1回あたりの女性学生トレーナーの人数を曜日毎にみると、火曜日(2.8人)の人数が多く、水曜日(0.5人)や木曜日(0.6人)の人数は少ない傾向にあった(図9)。

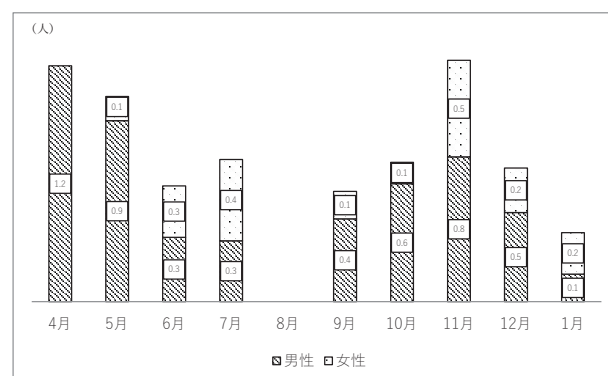


図3 授業期間中の月別の新規利用者

3. 結果

授業期間中の新規利用者の平均人数は0.7人であった。さらに授業期間中の新規利用者を月別にみると4月(1.2人)、5月(1.0人)、11月(1.3人)の新規利用者は他の月と比べると多い傾向にあり、1回の開室あたり平均1人は利用していた(図3)。授業期間中の再利用者の平均人数は4.6人であった。さらに授業期間中の月別の再利用者をみると、7月(6.2人)、11月(5.6人)、12月(7.9人)、1月(5.9人)の再利用者は他の月と比べると多い傾向にあり、1回の開室あたり平均5～7人は利用していた(図4)。授業期間中における曜日毎の新規利用者及び再利用者を含めた人数をみると、男性利用者は水曜日の利用者が他の曜日と比べると少ない傾向にあった。また女性利用者は、火曜日の利用者が最も多い傾向にあり、木曜日の利用者が最も少ない傾向にあった(図5)。また、運動部活動別に運動部活動の部員数からみた利用人数をみると、体操競技部に所属する選手の利用率が37%で最も多く、次いで水泳部33%、ハンドボール部13%の順に利用率が多い傾向にあった(図6)。

授業期間中の開室1回あたりの学生トレーナーの人数を曜日毎にみると、上級生の人数は、他の曜日と比べると木曜日(2.5人)の人数が少ない傾向にあった(図7)。授業期間中の開室1回あたりの男性学生トレーナーの人数を曜日別にみると、上級生の人

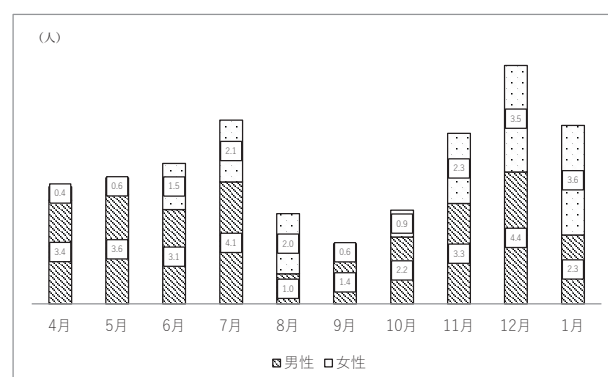


図4 授業期間中の月別の再利用者

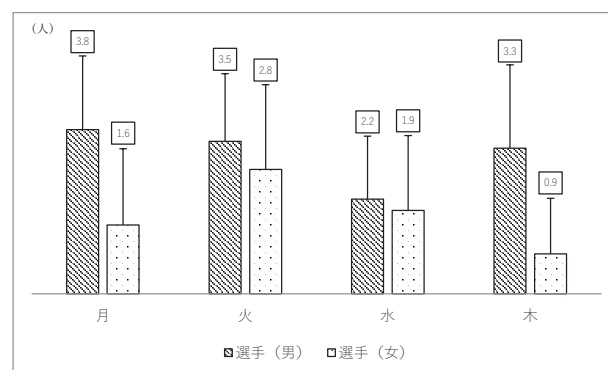


図5 授業期間中の曜日毎の利用者

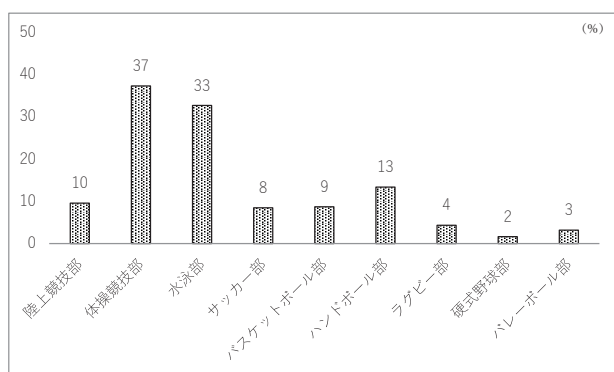


図6 運動部活動毎の部員数からみた利用人数の割合

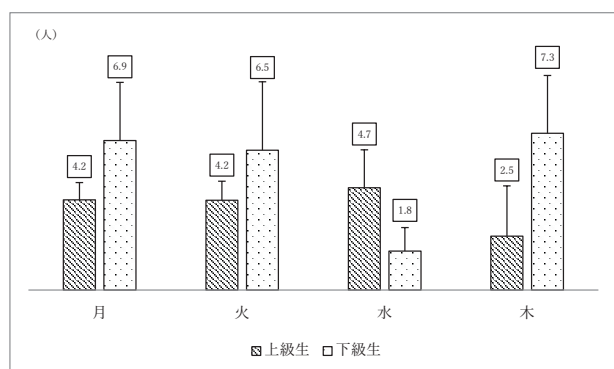


図7 授業期間中の曜日毎の学生トレーナーの人数

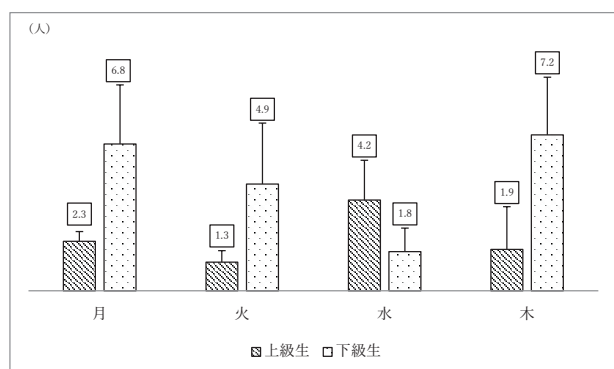


図8 授業期間中の曜日毎の男性学生トレーナーの人数

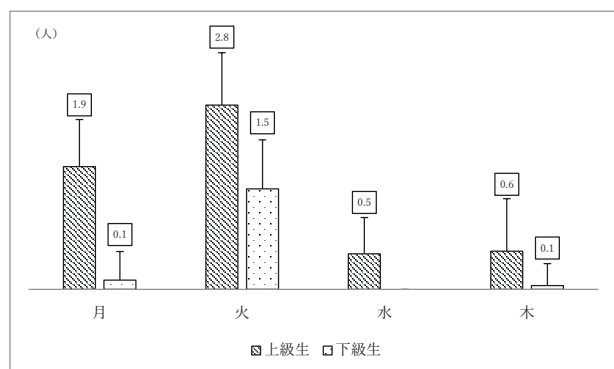


図9 授業期間中の曜日毎の女性学生トレーナーの人数

4. 考察

1) 学生アスリートサポートのためのリコンディショニンググループの運営に関する考察

令和元年度における授業期間中の新規利用者をみると、4月、5月、11月に新規利用者の人数が多い傾向にあり、1回の開室で少なくとも1人は利用していた。また授業期間中の再利用者をみると、7月、11月、12月、1月に再利用者の人数が多い傾向にあり、1回の開室で少なくとも5人は利用していた。新年度となった4月や5月といった時期は、新入生が入学して新しい環境でスポーツ活動に励んだり、試合に向けて練習量が増加したり、練習内容が変わるなど変化の多い時期であることから、4月や5月に新規利用者が多かったと考えられる。本学のリコンディショニンググループのサポート内容は、ほとんどがリコンディショニングとアスレティックリハビリテーションであるため、実際にスポーツ傷害が起きてからアスリートをサポートする体制になっているのが現状である。そのため、スポーツ傷害が起きてしまったからサポートするのではなく、事前にスポーツ傷害の発生を予測し、スポーツ傷害を予防するためのサポート体制を構築することも重要と考えられる。山本⁹⁾は、アスリートのスポーツ傷害を予防するために整形外科的メディカルチェックを行うことが重要であると報告していることから、スポーツ傷害が起きてしまったからのアスリートサポートだけでなく、整形外科的メディカルチェックのような取り組みを新年度の初期や冬季に行うことでスポーツ傷害を予防するためのアスリートサポートに繋がると考えられる。

リコンディショニンググループの活動は、InstagramやTwitterなどのSNSを用いて広報活動を行なっている。2019年10月には、今まで使用していたTwitterに加え新しくInstagramを開設し、リコンディショニンググループの開室状況やサポート内容などを伝えてきた(図10)。その成果もあってか翌月には、新規利用者が増加傾向にあり、さらには11月以降の再利用者も増加傾向にあった。本学のスポーツ学部在籍する学生数は2019年度の時点で1,114名であり、一方でリコンディショニンググループを利用した人数は109名であったことから全体の約10%の利用者に止まっている。そのため、リコンディショニンググループでのアスリートサポートは、サポート内容や利用方法など学生アスリートに十分に認識されていないのではないかと考えられる。したがって、リコンディショニンググループで



図10 Instagramを用いたアスリートサポートの広報活動

どのようなサポートを受けられるのか、どのようなシステムで利用できるのかをSNSや学内の掲示板を利用するなどして学生アスリートに広く周知し、リコンディショニングルームにおけるサポート内容や利用方法を知ってもらうことが必要であると考えられる。

運動部活動毎に利用者をみてみると、部員数あたりの利用人数では、体操競技部、水泳部、ハンドボール部の順で利用人数が多い傾向にあったが、その他の運動部活動では利用者が少ない傾向にあり、利用していない運動部活動もあった。このことから、ある特定の運動部活動に所属する学生アスリートに偏って利用されていることが推察された。体操競技¹⁰⁾では腰や足を中心に肩関節や肘関節、手関節などの身体の各部位にスポーツ傷害が発生していることが報告されている。さらに水泳競技¹¹⁾では、腰・肩・膝にスポーツ傷害が多く発生しており、ハンドボール¹²⁾では足関節を中心に膝関節や肩関節などでスポーツ傷害が発生していることが報告されている。これらの報告をみるとアスリートは、スポーツ傷害を抱えることが多く、スポーツ傷害を予防したり、受傷後のリハビリテーションは非常に重要になると考えられる。本学では数多くの運動部が活動しているが、ある特定の運動部に所属する学生アスリートに利用されており、アスリートサポートが十分に行き届いているとはいえない。そのため、多くの学生アスリートが気軽に利用してもらえるようにリコンディショニングルームを運営することが必要であると考えられる。令和元年度の春季休業中の開室スケジュールを決める際には、多くの学生アスリートに利用してもらえるように、利用者に対して開室希望調査を実施して開室曜日や時間帯を決めた。そ

の甲斐もあり、令和元年度の春季休業中の利用者は夏季休業と比べると増加傾向にあったため、授業期間中の開室に関しても学生アスリートが利用しやすい曜日や時間帯に応じて開室スケジュールを調節することによってアスリートサポートの充実化に向けて重要であると考えられる。

2) リコンディショニングルームの運営における学生トレーナー教育に関する考察

授業期間中の曜日毎の学生トレーナーの人数をみてみると、木曜日は上級生の学生トレーナーの人数が少なく、授業期間中の曜日毎の利用者は1回あたり4～6名は利用していたため、下級生の学生トレーナーがアスリートをサポートする状況があった。本学のカリキュラム上、最低限必要な知識の学習を終えるのは2年生であり、少なくとも3年生から実際にアスリートをサポートすることが安全で望ましい。しかしながら、上級生の人数が少ないことや一部の上級生に負担がかかるなどの事情もあり、教員の十分な指導のもと下級生がアスリートをサポートすることもあるのが現状である。したがって、下級生の学生トレーナーに対してトレーナー活動を行う上で必要な知識やスキルを習得するための学習支援をおこなうことが必要不可欠と考えられる。昨年度は、下級生の中でも1年生を対象に機能解剖やコンディショニング、救急処置に関する内容に取り組んできたが、授業とは別に限られたスケジュールの中でたくさんの内容を取り扱わないといけなため十分に実施できたとは言い難い。そのため、必要最低限の知識を効率的に学習させるために学修支援プランを見直すことが必要であると考えられる。その他にも、対応する頻度の高いスポーツ傷害や評価方法、コンディショニング方法などをまとめたアスリートサポートマニュアルなどを作成して、学生トレーナーの学習の効率化とアスリートに提供するサポートの内容や質が学生トレーナーによって大きく変わる事のないようにすることも必要であると考えられる。さらには、学生トレーナーが最低限必要な知識やスキルを身につけているのかをチェックできるような試験などを実施し、知識やスキルを修得した学生トレーナーが学生アスリートをサポートできるようなシステムを作ることにも安全で質の高いサポートを提供することに繋がり、アスリートサポートの充実化に繋がると考えられる。

授業期間中の曜日毎の学生トレーナーの人数を男女別にみてみると男性学生トレーナーの上級生の人数は水曜日に偏って多い傾向にあり、女性学生トレーナー

の人数は火曜日に偏って多く、水曜日や木曜日は少ない傾向にあった。女性アスリートの利用が火曜日に多いことを踏まえると、女性学生トレーナーが火曜日にシフトで多く入っていることから、女性の学生アスリートにとって火曜日は利用しやすい環境になっているのではないかと考えられる。その一方で水曜日や木曜日は、女性学生トレーナーがシフトに入っている場合が少ないため、水曜日や木曜日に利用したいけれど利用しにくくなっている可能性がある。したがって、女性の学生アスリートが利用しやすくなるよう女性学生トレーナーの人数が偏らないように男性学生トレーナーと女性学生トレーナーの人数比率を考慮することや利用する学生アスリートの人数に応じて学生トレーナーのシフト人数を調節することもアスリートサポートの充実化に向けたリコンディショニンググループの運営に繋がると考えられる。しかしながら、女性学生トレーナーの人数が少ないため一部の学生に負担がかかることが懸念される。そのためアスリートサポートに志のある学生トレーナー全体の人数を増やすための取り組みも必要と考えられる。

最後にアスリートサポートの充実化に向けたリコンディショニンググループの運営に関して、現在行なっているリコンディショニンググループでのアスリートサポートは、選手を担当する学生トレーナーが曜日によって変わる「シフト制」でおこなっている。たくさんの学生アスリートをサポートできるといった点でシフト制のメリットはあるものの、その一方で選手の状態や実施したサポート内容の情報共有が難しいこと、当日のリコンディショニンググループのシフト状況で学生トレーナーの担当が決まるため十分な予習ができないこと、選手の抱える問題や症状の変化の過程をみることが難しいこと、曜日毎に担当学生トレーナーが異なるためサポート内容に変動がみられることなどいくつかのデメリットがある。そのため、リコンディショニンググループのサポート体制を「シフト制」から「担当制」にすることがアスリートサポートの質的向上を図ることができると考えられる。「担当制」にすることによって、学生アスリートからしてみても担当者が変わらないため安心して利用しやすくなり、学生アスリートと学生トレーナーの間で関係性も構築されと考えられる。さらには、学生トレーナー教育の観点からすれば、上述したデメリットを解決できることから「シフト制」から「担当制」に変更することは必要であり、学生トレーナーが提供するアスリートサポートの質的向上にも繋がるため非常に意義が高いと考えられる。

しかしながら、学生トレーナーの人数の問題、リコンディショニンググループの運営システムの問題など課題は残されている。今後これら課題を解決しながら、もっとたくさんの学生アスリートに気軽に利用してもらえるようにリコンディショニンググループを運営し、学生トレーナーが提供するアスリートサポートの質的向上のために学生トレーナー教育の方法を模索し続けることがアスリートサポートの充実化に向けて必要であると考えられる。

5. まとめ

本研究では、令和元年度の授業期間中にリコンディショニンググループで活動した内容から、学生アスリートサポートの充実化に向けた学生トレーナーの教育方法とリコンディショニンググループの運営方法を考察した。

学生アスリートサポートの充実化に向けて、リコンディショニンググループでのサポート内容に整形外科的メディカルチェックを加えること、たくさんの学生アスリートに利用してもらえるようにサポート内容や利用方法など具体的な広報活動を行うこと、学生トレーナーの学習支援プランの再考やアスリートサポートマニュアルを作成すること、リコンディショニンググループでの活動の際に学生トレーナーの男女比や人数比を考慮して男女に関わらず全てのアスリートが利用しやすい環境を整備すること、サポート体制を「担当制」にすることが必要であると考えられた。

6. 参考文献

- 1) 井手裕子, 藤井均: 九州共立大学におけるアスレティックトレーニンググループ利用者記録の役割. 九州共立大学スポーツ学部研究紀要, 2010, No.4, 67-72.
- 2) 井手裕子, 他: 九州共立大学リコンディショニンググループ利用者報告—2011-2012年において—. 九州共立大学紀要, 2013, 第3巻, 第2号, 89-93.
- 3) 栗谷健礼, 他: 九州共立大学リコンディショニンググループにおける学生トレーナー教育と学生アスリートサポートの充実化に向けた医療機関との連携方法の検討. 九州共立大学紀要, 2015, 第6巻, 第1号, 43-47.
- 4) 辰見康剛, 他: 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,

- 2015, 第6巻, 第1号, 75-78.
- 5) 中村奈菜, 他: 九州共立大学リコンディショニンググループにおけるアスレティックトレーニング現場実習の充実に向けて. 九州共立大学紀要, 2017, 第8巻, 第1号, 37-41.
- 6) 原賢二, 他: 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) —学生トレーナー教育システムと学内競技者サポートシステムの構築に向けて—. 久留米大学健康・スポーツ科学センター紀要, 2009, 第17巻, 第1号, 27-31.
- 7) 原賢二, 他: 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2報) —トレーナールーム運営方法の比較検討—. 久留米大学健康・スポーツ科学センター紀要, 2011, 第19巻, 第1号, 23-30.
- 8) 吉田昌弘, 他: 北翔大学体育系学生におけるスポーツ外傷・障害調査2011. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 2012, 第3号, 65-70.
- 9) 山本利春: 測定と評価-3新人選手のための体力測定-. Book House HD, 2007, 第2版, 第2刷, 11-14.
- 10) 岡田享: 女子ジュニア選手の傷害と障害予防. 女子ジュニア選手のためのトレーニングの手引き, 日本体操協会, 2013, 49-52.
- 11) 半谷美夏, 他: 一流水泳競技選手のスポーツ外傷・障害の実態 国立スポーツ科学センタースポーツクリニック受診者の解析. 日本整形外科スポーツ医学会雑誌, 2010, 30, 161-166.
- 12) 花岡美智子: 大学女子ハンドボール選手における傷害発生状況とその発生要因について. 東海大学紀要体育学部, 2007, 37, 85-89.

Received date 2020年6月16日

Accepted date 2020年8月3日