

[各種報告]

2021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*

2021 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、2021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、今後のRCRにおけるRCRの運営やトレーナー教育の展望を述べた。今後も新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底し、安心安全な環境でRCRでの活動を行い、選手から高い満足度が得られるようにRCRの運営と学生トレーナー教育を行なっていきたい。

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、競技者の健康管理、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、選手をサポートする¹⁾。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、本学には運動部に帯同してトレーナー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）で選手のリコンディショニングに携わりながら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、怪我やコンディション不良により競技活動に制限がかかってしまった選手を対象とし、その復帰をサポートするリコンディショニングを行うことで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を利用した選手の外傷・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運営の改善や学生の効果的な教育に繋がってきた^{2) 3) 4) 5)}。そこで本稿では、2021年度のRCRの利用状況を報告し、今後の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、2021年4月1日から2022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。開室日が祝日や学校行事、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時から19時であった。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。2021年度の開室日数は、177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でリコンディショニングを実施するためには、当日のRCR開室前までにRCRの利用を予約する。予約方法は、RCRの公式LINEから選手の状態など必要事項を連絡して予約する方法と運動部に帯同してトレーナー活動する学生が選手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る。RCRに入室する前に、RCR入口前の受付で検

温と体調などの症状チェックを行ったのち学生が選手をトレーナーベッドへ誘導する。トレーナーベッドへ誘導した後、学生が選手に問診や身体検査を実施して、選手の状態を把握する。選手の状態を把握できたら、指導教員に選手の状態を報告し、リコンディショニングの内容を相談する。指導教員が選手の状態とリコンディショニング内容を確認し、選手に状態とリコンディショニング内容を説明して同意が得られた後、学生が中心となって選手にリコンディショニングを実施する。主に上級生（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活動した。選手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。また新型コロナウイルス感染症対策として、選手の入室前の検温と体調チェック、RCR内の換気とCO₂モニターの設置、学生トレーナーの検温と体調チェック、選手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の利用者の状況

2021年4月1日から2022年3月31日にかけてのRCRの総利用者数は、計107名であった。また同じ期間のRCRの総利用回数は、計1350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（102名[95.3%]、1270回[94.1%]）、女性（5名[4.7%]、80回[5.9%]）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	1270(94.1)	102(95.3)
女性	80(5.9)	5(4.7)

学年毎のRCR利用者数と利用回数を表2に示した。学年別の利用者数および利用回数をみると、2年生（40名[37.4%]、434回[32.1%]）が最も多く、次いで1年生（34名[31.8%]、424回[31.4%]）、3年生（23名[21.5%]、402回[29.8%]）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	424(31.4)	34(31.8)
2年生	434(32.1)	40(37.4)
3年生	402(29.8)	23(21.5)
4年生	90(6.7)	10(9.3)

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（59名[55.1%]、885回[65.6%]）、経済学部（48名[44.9%]、465回[34.4%]）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	885(65.6)	59(55.1)
経済学部	465(34.4)	48(44.9)

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、サッカー部（20名[18.7%]）が最も多く、次いでラグビー部（19名[17.8%]）、男子バスケットボール部（16名[15.0%]）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（321回[23.8%]）が最も多く、次いで男子ハンドボール部（253回[18.7%]）、硬式野球部（192回[14.2%]）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	321(23.8)	16(15.0)
硬式野球部	192(14.2)	15(14.0)
陸上競技部	115(8.5)	6(5.6)
サッカー部	128(9.5)	20(18.7)
女子バスケットボール部	7(0.5)	1(0.9)
女子ハンドボール部	1(0.1)	1(0.9)
男子バレーボール部	80(5.9)	7(6.5)
男子ハンドボール部	253(18.7)	11(10.3)
女子バレーボール部	6(0.4)	2(1.9)
体操競技部	18(1.3)	3(2.8)
水泳部	60(4.4)	4(3.7)
レスリング部	7(0.5)	2(1.9)
ラグビー部	162(12.0)	19(17.8)

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、6月（17名[15.9%]）が最も多く、次いで10月（15名[14.0%]）、7月・11月・3月（14名[13.1%]）の順に多かった。月毎の利用回数をみると、7月（236回[17.5%]）が最も多く、次いで6月（212回[15.7%]）、10月（163回[12.1%]）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	66(4.9)	9(8.4)
5月	63(4.7)	5(4.7)
6月	212(15.7)	17(15.9)
7月	236(17.5)	14(13.1)
8月	27(2.0)	2(1.9)
9月	59(4.4)	8(7.5)
10月	163(12.1)	15(14.0)
11月	146(10.8)	14(13.1)
12月	143(10.6)	7(6.5)
1月	68(5.0)	0(0.0)
2月	64(4.7)	2(1.9)
3月	103(7.6)	14(13.1)

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（28名[26.2%]）が最も多く、次いで膝関節（17名[15.9%]）、大腿部（14名[13.1%]）の順に多かった。部位毎の利用回数をみると、足関節（323回[23.9%]）が最も多く、次いで膝関節（295回[21.9%]）、肩関節（157回[11.6%]）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	295(21.9)	17(15.9)
肩関節	157(11.6)	8(7.5)
下腿部	91(6.7)	5(4.7)
足関節	323(23.9)	28(26.2)
大腿部	129(9.6)	14(13.1)
手・手指	13(1.0)	3(2.8)
胸部	11(0.8)	2(1.9)
頸部	17(1.3)	1(0.9)
上腕部	2(0.1)	1(0.9)
腰部	89(6.6)	13(12.1)
肘関節	42(3.1)	2(1.9)
手関節	28(2.1)	5(4.7)
股関節	57(4.2)	3(2.8)
足部・足趾	96(7.1)	5(4.7)

傷害毎のRCR利用者数を表7に示した。傷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] (18名[16.8%]) が最も多く、次いでハムストリングス肉離れ[疑い1件を含む] (7名[6.5%])、腰椎分離症・大腿四頭筋肉離れ[疑い1件を含む] (5名[4.7%]) の順に多かった。

表 7 傷害毎の RCR 利用者数と利用回数

	利用者数(%)
足関節外側側副靱帯損傷 (※疑い2件を含む)	18(16.8)
ハムストリングス肉離れ (※疑い1件を含む)	7(6.5)
腰椎分離症	5(4.7)
大腿四頭筋肉離れ (※疑い1件を含む)	5(4.7)
膝蓋靱帯炎	3(2.8)
TFCC損傷	2(1.9)
足関節外側側副靱帯損傷・三角靱帯損傷	2(1.9)
後十字靱帯損傷	2(1.9)
胸郭出口症候群	2(1.9)
筋・筋膜性腰痛症	2(1.9)
三角靱帯損傷	2(1.9)
半月板損傷	2(1.9)
膝関節内側側副靱帯損傷	2(1.9)
腰椎椎間板ヘルニア	2(1.9)
腰痛症	2(1.9)
肩関節唇損傷 (※疑い1件を含む)	2(1.9)
腱板損傷 (※疑い1件を含む)	2(1.9)
仙腸関節障害	2(1.9)
アキレス腱炎・足関節後方インピンジメント症候群、アキレス腱炎、足関節骨折 (術後)、足関節外側側副靱帯損傷・変形性足関節症、足関節外側側副靱帯断裂 (術後)、足関節三角骨障害 (術後)、足関節脱臼骨折 (術後)、足関節内側痛、足関節剥離骨折、オスグッド病、驚足部損傷、下腿三頭筋肉離れ、肩インピンジメント症候群、肩関節前方脱臼 (疑)、脛骨近位端疲労骨折 (術後)、頸椎椎間板ヘルニア、肩鎖関節損傷、コーレス骨折、股関節外旋筋損傷 (疑)、膝蓋靱帯断裂 (術後)、前十字靱帯断裂 (術後)、膝関節外側側副靱帯損傷・後十字靱帯損傷、膝窩部痛、舟状骨骨折・月状骨亜脱臼、上腕部打撲、ジョーンズ骨折、シンスプリント、前十字靱帯断裂 (術後)、前十字靱帯断裂 (術後)、膝関節外側側副靱帯断裂 (術後)、足部疲労骨折、第4中手骨骨折 (術後)、第4中足骨疲労骨折、第5指基節骨骨折、大腿骨骨頭疲労骨折、大腿四頭筋挫傷、恥骨疲労骨折、中手靱帯損傷、肘頭疲労骨折・尺骨神経障害、橈骨遠位端骨折、内転筋肉離れ、背側足根靱帯損傷、反復性肩関節前方脱臼 (術後)、膝関節内側痛、肘関節離断性骨軟骨炎 (術後)、分裂膝蓋骨、有痛性外脛骨	1(0.9)

4. 考察

2021年度の1年間の総利用者数は107名であった。2019年度の報告⁴⁾をみると1年間の総利用者数は106名であり、2021年度は新型コロナウイルス感染症の流行前と同程度の総利用者数であったと考えられる。また月毎の利用者数をみてみると、6月の17名が最も多く、6月から7月にかけてもしくは10月から11月にかけて利用者数が増える傾向がみられた。2019年度の報告⁴⁾では、5月及び11月の利用者数が15名と最も多く、5月と7月、10月から11月にかけて利用者数が多いことが報告されている。月毎の利用者数をみても新型コロナウイルス感染症が流行する以前の月毎の利用者数であったと考えられる。また1年間のうち、

利用者数が増える月も2019年度と同様の傾向を示したと考えられる。

2021年度の学年毎の利用者数をみると2年生の利用者が最も多かった。2019年度の報告⁴⁾および2020年度の報告⁵⁾では、1年生の利用者数が最も多く、総利用者のうち半数以上は1～2年生の下級生の利用であることが報告されている。2021年度の1年生の利用者は2番目に多く、2019年度及び2020年度と異なる傾向にあったものの、総利用者のうち半数以上は下級生の利用者が占めていることを踏まえると、下級生の利用者数が多いことはこれまでと同じ傾向がみられたと考えられる。泉ら⁶⁾は、高校の部活動を引退してから大学に入学するまでの間にコンディションが低下し、大学入学時には柔軟性の低下や筋力の低下といったコンディション不良を引き起こしていることが多いと述べている。そのような状態で練習や試合を行うことから、怪我をしやすく、また怪我や痛みといった不調がさらに長期的なコンディションの悪化を招き、下級生の利用者が増えるのではないかと考えられる。

2021年度の性別毎の利用者数をみると男性の利用者率は95.3%、女性の利用者率は4.7%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⁴⁾では、男性の利用者率は65.1%、女性の利用者率は34.9%であったと報告されている。しかしながら2020年度の報告⁵⁾では、男性の利用者率は85.0%、女性の利用者率は15.0%であったと報告されている。2019年度及び2020年度と比較すると女性の利用者が年々減少していることがわかる。RCRを利用する選手のほとんどは、学生トレーナーが帯同している運動部に集中している。2021年度では、学生トレーナーが帯同する運動部は、全てが男性の運動部であることから、女性利用者の増加につながると考えられる。またRCRでトレーナー活動する学生は男性が多いため、女性選手が利用しやすいように女性の学生トレーナーを増やしていくことも必要であると考えられる。いづれにしても、女性選手が利用しやすいような運営体制を構築することが必要であると考えられる。

2021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。RCRで活動する学生はスポーツ学部にも所属しており、また教員もスポーツ学部の学生に授業を行っているため、RCRの存在を知ってもらう機会はスポーツ学部の学生の方が多い。運動部で活動する学生が経済学部にもいることを踏まえると、経済学部の学生へRCR

の活動を周知することも、経済学部の利用者数の増加に必要であると考えられる。

2021年度の部活毎の利用者数をみるとサッカー部、ラグビー部、男子バスケットボール部に所属する選手の利用が多かった。2019年度の報告⁴⁾では、陸上競技部、体操競技部、サッカー部に所属する選手の利用が多いことが報告されている。また2020年度の報告⁵⁾では、硬式野球部、バスケットボール部、サッカー部の利用者数が多いことが報告されている。RCRを利用する選手は、学生トレーナーが帯同している運動部に多い傾向にあり、2021年度も学生トレーナーが活動する運動部の利用者が多かった。学内のスポーツ医学サポートをより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、近隣の医療機関と連携することや部活動指導者に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選手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。

2021年度の部位毎の利用者数をみると足関節、膝関節、大腿部、腰部に傷害を抱えて利用する選手が多かった。2019年度の報告⁴⁾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。また2020年度の報告⁵⁾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。これらを踏まえると、足関節や膝関節、大腿部といった下肢の怪我は例年と同じ傾向にあったが、肩関節に怪我を抱えた選手の利用者数は少ない傾向があった。また足関節、大腿部、腰部に発生した傷害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、腰椎分離症、大腿四頭筋肉離れを負った選手の利用が多かった。これらの怪我は、スポーツ現場で対応する機会が多いことから、RCRでのトレーナー活動は実践的な学習や経験を積むことができることがわかる。RCRは、学生がトレーナーに必要な知識や技術を学び、経験する教育施設である。このような、利用する機会の多い部位や傷害といった基礎情報を整理し、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と考える。

5. 今後の展望

九州共立大学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、学生アスリートが最善

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学サポートの拠点である。様々な学部、部活動、学年、怪我を抱えた選手がたくさんRCRを利用し、トレーナーによるサポートが行き届くようにより環境を整備していきたい。また、RCRでの選手サポートを通じて、学生がトレーナーに必要な知識やスキルを学習するだけでなく、人間力やコミュニケーション、伝える力なども学習し、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と考える。

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グループ利用者報告-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，中村奈葉：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) 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とした整形外科的メディカルチェック；法政大学におけるアスレティックトレーナー活動（3）。法政大学スポーツ健康学研究，第4巻，1-9，2013。

Received date 2022年12月1日

Accepted date 2022年12月1日