

# 法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2024-12-21

## 法政大学トレーニングセンターにおけるアスレティックトレーナー業務：法政大学におけるアスレティックトレーナー活動(7)

FUJIMURA, Naoki / 藤村, 直樹 / IZUMI, Shigeki / 泉, 重樹  
/ 佐藤, 洋平 / SATO, Yohei

---

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ健康学部

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学スポーツ健康学研究 / 法政大学スポーツ健康学研究

(巻 / Volume)

8

(開始ページ / Start Page)

1

(終了ページ / End Page)

6

(発行年 / Year)

2017-03-30

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00013977>

[原著]

法政大学トレーニングセンターにおけるアスレティックトレーナー業務  
—法政大学におけるアスレティックトレーナー活動7—

**Athletic Trainer Activities in the Hosei University  
Athletic Facility from 2016**

泉 重樹<sup>1)</sup>、藤村 直樹<sup>2)</sup>、佐藤 洋平<sup>2)</sup>

Shigeki Izumi, Naoki Fujimura, Yohei Sato

[要旨]

The management methods of the athletic facilities at Hosei University's Tama and Koganei campuses have changed since April 2016. The system now allows trainers, including the OB/OG of Hosei University's Faculty of Sports and Health studies to work at the facilities. The trainers handle safety management as well as provide training guidance. Future issues include ensuring that everyone completely understands the rules of the athletic facilities and that the rules are obeyed. Further collaboration by everyone involved with the athletic facilities is necessary.

キーワード : Athletic trainer, Athletic facility

## 1. 緒言

2016年8月にはリオデジャネイロオリンピックが終了し、いよいよ2020東京オリンピックまで4年を切ったところである。2020年の東京オリンピックに向けてさらにスポーツを推進する政策は続いていくことが期待される。2015年10月1日に誕生したスポーツ庁では、①健康増進に資するスポーツ機会の確保、②スポーツを通じた地域おこしへの支援、③スポーツによる国際貢献・国際交流の推進、④産業界とスポーツ団体との連携推進を進めることが期待されている<sup>1)</sup>。なかでもスポーツと健康に関連する施策は東京オリンピック後を見据えた場合、大変重要な位置を占めている。これまでスポーツや運動を実施してこなかったもののうち、約71%が今後も実施する意思がないという調査結果もあり、いわゆるスポーツ無関心層

へのアプローチは健康に関する施策においては重要な課題である<sup>1)</sup>。さらに現在では、身体活動量が不足した状態(身体不活動)は現在世界的みても非常に大きな問題である<sup>2)</sup>。2010年の世界保健機関(WHO)の報告によると身体不活動は全世界の死亡に関する危険因子として高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)に次いで第4位(6%)の危険因子である<sup>2)</sup>。このことは若年であっても例外ではなく、大学新生生に行った運動習慣に関するアンケート報告をみても、スポーツ系学部新生生の50%、文系学部新生生の67%の学生は現在の運動習慣がないとしている<sup>3)</sup>。

大学の所有する運動施設は、在籍する一般学生がスポーツや各種エクササイズを行うための施設であると同時に運動部活動に所属する学生達の主たる活動場所である。そしてこのような施設には

---

1) 法政大学スポーツ健康学部

2) 法政大学トレーニングセンタートレーナー、法政大学スポーツ健康学部OB、日本体育協会公認アスレティックトレーナー

ウェイトトレーニング等のトレーニングを行う場所も含まれている。このような大学のトレーニング施設は学生自身が運動を行う場であるが、その管理体制としては利用者である学生が怪我なく安全にトレーニングが行えるように管理がなされることに主眼が置かれている。大学の運動施設は、そもそも自らの意思で運動を行う学生達が使用する目的でつくられているため、安全に管理できてさえいればこれまで問題はなかった。しかしながら身体不活動が増加し一般化している現状においては、大学の運動施設管理をおこなうスタッフにも民間のフィットネスクラブ同様、利用者を増加させるような方策や、エクササイズやスポーツを行うことに対するモチベーションを挙げさせるための工夫が必要になってきているといえる。

本稿の目的は2016年度より変更になった法政大学多摩キャンパスおよび小金井キャンパスのトレーニングセンターの管理の実態を報告することである。

## 2. これまでの経緯について

法政大学のトレーニングセンターは市ヶ谷、川崎、小金井、多摩地区の計4か所にある。少なくとも筆者（泉）が着任した2008年にはすでに業務委託契約により運営されていた。これは契約したトレーナー派遣業者から各地区のトレーニングセンターにトレーナーを派遣することにより、各トレーニングセンターの管理を行うというものである。この業務委託により契約しているトレーナー派遣業者は毎年契約の見直しが行われ、最大3年ごとに業者の再契約がなされている。

2015年度に入り、業者の見直しの時期になった際にこのまま従来通りトレーナー派遣業者との契約を行っていくかどうかの話し合いになった。その際にスポーツ健康学部（以下本学部）ではアスレティックトレーナー（以下AT）やストレングス・コンディショニングコーチ（以下SC）を養成しており、そのような教育を受けた卒業生が増え始めていることから、ATやSCの教育を受けた卒業生や学生たちに法政大学のトレーニングセンターの

管理を任せられないだろうかという話が検討されるに至った。そこで2015年秋より調整を進め、諸条件を整えることで、多摩地区および小金井地区のトレーニングセンターについては2016年度よりスポーツ健康学部を卒業し日本体育協会公認アスレティックトレーナー（以下JASA-AT）と日本トレーニング指導者協会トレーニング指導者（JATI-ATI）の教育を受けた者およびJASA-ATもしくはJATI-ATI資格取得者、さらに在学中でJASA-AT取得のための必須の実習であるスポーツ現場実習を受講し終えた4年生をトレーニングセンターのトレーナーとして雇用できる体制を整えることになった。

本学部においてATおよびSC教育を受けた者たちにとっては、学内のトレーニングセンター自体が雇用の場になるとともにATおよびSC活動現場が学内で得られることになる。同時に法政大学にとっても本学のOB・OGや学生が学内のトレーニングセンターで働くことで、他の学生達との距離も近くコミュニケーションがとりやすくなることで良い影響が与えられることから、トレーナー・学生そして大学の双方にとって良い機会になることが期待される。

以降は2016年度より多摩・小金井トレーニングセンターに実際に勤務しているトレーナーからの報告である。

## 3. 実際の運営

多摩トレーニングセンターでは、2016年度よりスポーツ健康学部のJASA-AT教育を受けたOB・OG、JASA-ATの現場実習（スポーツ現場実習）を終えた4年生でトレーニングセンタースタッフを行っている。トレーナー業務及びトレーニングセンター管理業務を行い、利用者らが快適にトレーニングができるよう環境づくりに努めている。法政大学トレーニングセンターにおけるAT、SCの役割を表1に示した。利用者は一般学生、教職員、体育会学生等、本大学に所属している者ならば利用規約に準拠し自由に利用できる。多摩トレーニングセンターは9時から20時まで利用可能であり、

表 1. 法政大学トレーニングセンターのストレングスコーチ/アスレティックトレーナーの業務

ストレングス・コーチ業務

(トレーニングセンター業務委託 見積要項 仕様書より引用)

(1) 施設安全管理

- ① トレーニング器具の使用説明
- ② トレーニング器具の点検
- ③ 施設利用に関する注意事項の案内
- ④ 日報作成

(2) トレーニング指導

- ① 基礎トレーニング指導 (ウエイトトレーニングを含む)
- ② 体力測定の実施
- ③ トレーニングプログラムの作成
- ④ コンディショニング指導 (マッサージ等は除く)

アスレティック・トレーナー業務

- ① 急性外傷発生時の応急処置
- ② 傷害予防に関するアドバイス
- ③ 医療機関受診前のスクリーニング
- ④ 医療機関との連携
- ⑤ 医療機関受診後のアスレティック リハビリテーション指導
- ⑥ アスレティックリハビリテーションプログラムの作成
- ⑦ コンディショニング指導 (マッサージ等は除く)
- ⑧ 日報作成
- ⑨ 授業内オリエンテーションの実施 (市ヶ谷地区のみ)

トレーナースタッフは平日の 16 時から 20 時までの 4 時間の体制で勤務している。また、スポーツ健康学部の AT 現場実習 (科目名はスポーツ現場実習) の実習先としても活用されている。以下、業務内容について述べる。

### 3.1 管理業務

安全面に留意した利用ができていないのかを確認するための館内監視、また新規利用者のオリエンテーションや利用者数の把握、備品管理、簡易清掃等を行っている。年間を通して、トレーニングに適さない恰好の者 (特に室内履きの不着用) が多く、その点での利用者に対して注意をする機会が多い。利用規約に明記されていることだが周知が十分に出来ていないことから、なかなか改善が見られない。今後の課題である。

### 3.2 トレーナー業務

トレーニング指導やアスレティックリハビリテーションのプログラム作成・実施、外傷・障害予防・再発防止トレーニングのプログラム作成・実施、スポーツ外傷・障害の評価及び応急処置、

セルフケア及びコンディショニングの実施・指導等の対応を行っている。体育会 (運動部) は各部活動専属の AT がいることが多く、その AT 達がトレーニング指導をしているため、トレーニングセンターのトレーナースタッフへの依頼はあまりないが、セルフケアの指導及びコンディショニング (パートナーストレッチングやアイシングの方法の指導) に関しての対応は多い。多摩トレーニングセンターは立地的に各学部棟から距離があることもあり、認知が進んでいないこともあるのか体育会以外の一般学生の利用が少ない。一般学生の利用を推進する手立てをトレーナー達とともに検討していく必要がある。

### 3.3 利用者数からみた問題点

利用者は 1 時間ごとに集計している。表 2 からわかるように、16 時から 18 時の 2 時間が利用人数の多くなる時間帯である。平均すれば 20 名程度となるが、月曜日がオフで火曜日をトレーニング日にしている体育会が多いこともあり、1 時間に 60 名以上が同時にトレーニングをしている時もある。現状として利用規約を守れていない利用者が

表 2. 多摩トレーニングセンターの時間区分による利用者の推移

総利用者数 (人)	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	合計
4月	522	194	217	126	1153
5月	442	220	192	219	1073
6月	561	595	446	311	1913
7月	699	432	353	221	1975
9月	409	271	227	136	1351
10月	532	504	399	272	1707
11月	440	582	385	309	1716
12月	422	265	211	132	1030

多い中、スタッフの目だけでは細部を把握することができておらず、規約違反だけでなく、間違った器具の使い方や利用者同士の衝突による怪我や事故などに繋がる懸念が残る。利用人数が増える時はスタッフがトレーナー業務をすることも相対的に増えるため、利用者が安全にトレーニングを行うために、トレーナー実習生の積極的な活用といった対応が今後も引き続き必要になる。

#### 4. 体育会との関わり

多摩トレーニングセンターは各体育会の練習場所から近いこともあり、利用者の中心は体育会の学生である。体育会学生達の利用目的としてはストレングストレーニングやアスレティックリハビリテーションが主である。以下体育会とトレーニングセンターについての現状と課題を3点述べる。

1点目。多摩トレーニングセンターの利用に関しては、室内靴の着用やフリーウエイト器具に関しては場所による使用の制限等、ある程度のルールを設けている。しかしながら体育会学生を中心にそういったルールが徹底して守られていない例

がよく見られる。これは各体育会学生のルール認識の違いから生じていることが予想されるが、各部活動内の規則やトレーニング方針に関して、トレーニングセンターのトレーナーは干渉しづらいのも現状としてはある。本トレーニングセンターを利用する体育会全体にむけての注意・指導を徹底するとともに、共通認識を形成していくことが必要であり、課題である。

2点目。本トレーニングセンターのトレーナールームに関する問題点である。多くの体育会には学生トレーナーもしくは体育会各部において契約しているトレーナー（以下、体育会トレーナー）が存在し、選手のトレーニングやリハビリテーションを指導している。怪我をして通常練習を離脱した選手のリハビリテーションは各体育会トレーナーの作成したメニューのもと、当センターを利用して行われるが、コンディショニングの一環として本トレーニングセンターのトレーナールームを使用する学生も多い。しかしながら、体育会所属のトレーナーのリハビリテーションの方針や計画などに関する情報がないため、その場のみのコ

ンディショニングになってしまうことが多い。加えて、行ったコンディショニングの内容を各部の体育会トレーナーへフィードバックすることもできていないため、本トレーニングセンターのトレーナールームを継続して利用しようとする学生が少ないのが現状としてある。体育会の学生が効率よくリハビリテーションやコンディショニングを行うためには各体育会トレーナーと連携し、リハビリトレーニングの相談やコンディショニング・評価内容のフィードバックを行うことができるシステムが必要である。

3点目。本トレーニングセンターのトレーナールームの今後の活用に関しては、スポーツ健康学部の AT Room との連携を提案したい。AT Room においては本学部所属の AT 指導のもと、トレーナーの実習生達が学部の施設を利用し、主に体育会学生を対象にケアやリハビリテーション、コンディショニングを行っている。しかし AT Room では質の高い内容を行える半面、体育会活動の現場から立地的に離れている影響もあり、実際のトレーニングの中で学生自身が上手くりハビリやトレーニングが行われているかどうか把握しづらい。そこで、体育会学生のカルテ情報等を AT Room と多摩体育館のトレーナールームで共有し連携し合うことで、双方が選手の詳しい状態を知ることができ、選手自身もトレーニングセンター内のトレーニングやリハビリテーションにおいても注意点や細かい動作のポイントをいつでも確認することが可能となる。総じてより質の高い介入を行うことができることにより、トレーナールームの利用者増加にも繋がるのではないかと考えられる。

## 5. 考察

2016 年度より始まった多摩・小金井キャンパスの新しいトレーニングセンターの管理の現状を報告した。スポーツ健康学部で AT・SC 教育を受けた OB や学生によりトレーニングセンターを管理し始めるようになったことで教員にもトレーニングセンターの現状がより早く直に伝わる体制になったことを実感している。

課題は大きくいうとトレーニングセンター利用者に対する使い方を徹底するという教育面と他部署のスタッフ間の連携ということになる。以前から言われていた課題ではあるものの、これまで徹底されていなかった本来のルールを再確認し、場合によっては再構築することが必要になる。そしてそのルールをトレーニングセンターのトレーナー、利用者である学生、体育館に勤務する職員、部活動の指導者、そしてスポーツ関係の教育にかかわる教員間で共有し、さらに密にコミュニケーションが必須になる。これらはスポーツ研究センターが中心となり進めていく必要があると考えている。

体育会との連携については、トレーニングセンターのトレーナーが体育会学生の活躍の手助けになれるよう、質の高いサポートをしていく仕組みを整えていく必要がある。今後予定されているスポーツ研究センターの専任研究員制度等を利用して、担当の専任スタッフが学内の4校地のトレーニングセンターを束ねつつ、現場と研究が密接に関連した連携体制が必要になると考えている。専任スタッフによるマネジメント業務が始まる際には、トレーニングセンタートレーナーである学生やOB・OGトレーナーたちのさらなる活躍が必要になる。新しいスタッフの配置で解決される問題ではなく、スタッフ間のコミュニケーションが最も重要な部分であると考えている。

2012 年に出された臨床スポーツ医学会の提言では以下のように述べられている。「日本のスポーツに最も足りないのはスポーツ選手の健康と安全に関する条項、ドーピングに関する条項である。そしてそれはひいてはスポーツ事故に対する予防の発想がみられないということである」<sup>5)</sup>。そのような現状を変える手段として最も有用なのは、すべてのスポーツ現場で AT を活用することであると考えている。活用するとは AT を配置して終わりではなく、AT が入ることで得られる新しい変化を既存の施設やスタッフ側と共に現場の意見を基に可能な限り利用者の安全と外傷・障害予防のために有効な取り組みに変えていくことである。法

政大学トレーニングセンターでも、引き続きスポーツ選手達が安全に自身のスポーツに安心して取り組める環境を整えていきたい。

## 6. 要約

2016年から法政大学の多摩および小金井トレーニングセンターの管理方法が変更になった。法政大学スポーツ健康学部のOB・OGを含むトレーナーが勤務できる体制になった。トレーナーは安全管理業務とともにトレーニング指導を行っている。課題としては、まず関係各位がトレーニングセンターの使用ルールの共通理解をすることと、そして利用者がそのルールを徹底することである。今後、トレーニングセンターに関わる関係者の連携がさらに必要である。

## 文献

- 1) 森岡裕策 . (2015). 我が国のスポーツと健康に関する政策の潮流 . 保健の科学, 57(12), 796-801.
- 2) 木林弥生, 小熊祐子 . (2015). 身体活動と健康 : 「プラス・テン」から生涯スポーツへ . 保健の科学, 57(12), 824-829.
- 3) WHO (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.
- 4) 泉重樹, 林容市, 春日井有輝, 春日井有輝, 荒井弘和, 吉田康伸 . (2014). スポーツ系学部生と一般学生の身体動作比較 : Functional Movement Screen を指標にして . 法政大学スポーツ研究センター紀要, (32), 35-40.
- 5) 福林徹 . (2012). スポーツ基本法についての提言 . 日本臨床スポーツ医学会誌, 20(1), 1-3.