

連

振り返ろう! クラブのリスクマネジメント! ①

載

アスとれ総合型クラブ

スポーツ活動中の事故やケガに対するリスクマネジメントとして、専門家と連携し、その知識や技術を共有する手法があります。今回紹介する「アスとれ総合型クラブ」は日本体育協会公認のアスレティックトレーナー(以下、「AT」)が設立、運営しているクラブです。ATがクラブに携わることでできるリスクマネジメントについて、クラブの花輪代表と大崎クラブマネージャーにお話をうかがいました。

## アスレティックトレーナーが立ち上げたクラブ

クラブの原点をたどると、出身地でもある山梨県にアスレティックトレーナーの数が少ないことを知り、その資格を有している観点から、ATとしての知識を伝えることで山梨県のスポーツを盛り上げたいという気持ちからでした。

しかし戻ってきた地元の子どもの遊び方が、われわれの子どものころとは大きく変化しており、遊びの中で培われるはずの基本的な動作が身につけていないことに驚きました。

そのような時に、山梨県体育協会の方からアシスタントマネージャーの講習があると伺い、総合型地域スポーツクラブ(以下、総合型クラブ)の存在を知ったのです。「理念がしっかりしており、それを形にすることができれば、ATとして活躍できることも増えるのではないかと、クラブの立ち上げに至りました。



### アスレティックトレーナー(AT)とは何か?

ATとは医学的診断、治療を行うドクター(医師)と、技術面、戦術面の指導を担うコーチの間を取り持つパイプ役となり、緊密な協力のもとに競技者のスポーツ外傷・障害予防、救急処置、リハビリテーションなどの幅広い健康管理を行う医科学サポートスタッフのこと。

競技者の外傷や障害、疾病、疲労などのような、競技成績に対するネガティブな影響をできるだけ少なくするためのコンディショニングを実施する専門家としても、ニーズが高まっている。

#### ◆アスレティックトレーナーの役割◆

- ・スポーツ外傷、障害の予防
- ・スポーツ現場における救急処置
- ・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
- ・健康管理と組織運営
- ・測定と評価
- ・教育的指導

## 成長期に見合ったリスクマネジメントが必須

### ●基本的動作を身につける意味

ATとして競技に携わった経験上、10年前と現在とでは子どもの持つ運動能力が低下してきていることを感じます。競技的なスキルは高くなっていますが、「投げる」「走る」「跳ぶ」といった基本的な動作ができていないのです。それは幼少期の運動経験の偏り、つまり単一スポーツの動作だけに縛られすぎること、全体のバランスに支障をきたしていることが原因と考えます。

クラブでは「投げる」「走る」「跳ぶ」といった専門的な動作を経験させています。ボールの投げ方を例にあげると、まずは投げたい方向に対して体を横向きにします。そしてボールを持っていない手を投げたい方向に向け、ボールを持っている手はヒジを曲げた状態で頭の後ろに置きます。ヒジを曲げ、頭の後ろにボールを置くのは、ヒジや肩への負担を軽減させるためです。そこから、下半身主動での投げ方を指導します。

そうした基本的な動作を指導したうえで、そのような動作を含んだ遊びに展開させます。幼少期においては、競技でなく遊びの中で体の使い方を身につけることが大切だと考えるからです。成長期にある子どもたちを指導する場合、彼らの成長曲線を頭に入れたうえで、指導プログラムを考えなければいけません。そうすることで子どもたちも安全に、楽しみながら、正しい動作を身につけられるのです。



県内唯一の鬼ごっこのクラス。「走る」ことに対して専門的に指導をしている



「投げる」動作を指導する時も一つひとつ細かく、専門的な視点でわかりやすく教えている

### ●運動のしすぎは逆効果になることも

そうした基本的動作を週に1回指導しています。しかし、一つの競技に特化したスポーツを経験している子どもたちを見ていると、運動のしすぎを感じます。運動のしすぎは、成長を阻害するものです。成長を考えた場合には“運動する時間”よりもむしろ“運動の質”に目を向けるべきです。

事例を紹介しますと、クラブに以前、小学2年生ながら運動能力の高い子がいました。彼はある野球のチームに移りましたが、その後1～2か月で彼の持つスピード、柔軟性、判断力といった能力がすべて低くなりました。話を聞くと、運動能力の高さから、なり手の少ないポジションを任せられたり、体に合わない重たいバット(道具)を使用していたため、使いこなすことができず、結果も出なくなり、精神的に落ち込むといった悪循環に陥ったわけです。

スポーツ全体のベースになり得る基礎的な動作を身につけないまま、競技的な動作を過度にしすぎたあまりに起こった、望ましくない事例だと言えます。

## スポーツ外傷・障害に対するリスクマネジメント

クラブではさまざまな運動を経験することでスポーツ外傷・障害への予防を行っています。

はだしでの活動もその一例です。冬場こそインフルエンザ等の予防のため靴(シューズ)を履いていますが、それ以外は原則としてはだしで体育館内を走り回っています。現代の靴は性能に優れすぎていて、足の指を使わなくても止まることができます。しかし、足の裏には細かい筋肉があり、感覚を司る機能もあるので、それらの機能を向上させるには、はだしで直に感じるものが大切だと考えるからです。

「鬼ごっこ」もまた、スポーツ外傷・障害へのリスクマネジメントになりえます。前後左右への動きがあり、ひねる動きもあります。遊びながらにして危機回避能力を身につけたり、転んだあとすぐに体勢を立て直せる力を得ているわけです。

さらにクラブでは保護者への指導も行っています。実際に「ケガをした時にはどう対処すればいいのか」といった問い合わせもあり、アイスマッサージの講習を行うなど、個別の要望にも対応しています。

それらは、運動を行う体のしくみを熟知し、ケガの予防や対策などメディカルな専門知識も有しているATだからこそできるリスクマネジメントだと言えます。



### スポーツ外傷・障害とは何か？

スポーツ外傷とは、1回の外力により組織が損傷されることで、一般的なことばで言えば「ケガ」にあたる。代表例としては打撲、骨折、ねんざ、肉離れ、腱断裂などがある。

スポーツ障害とは、比較的長期間に繰り返される過度の運動負荷により生ずる筋肉、腱、靭帯、骨、骨膜などの慢性炎症性変化である。代表例としては筋膜性腰痛や膝蓋腱炎(ジャンパー膝)や肩腱板炎(野球肩)などがあり、その原因は使いすぎや過負荷が第一に考えられる。

## 長期的なビジョンで、スポーツを楽しむ

### ●都道府県内にある有資格ATを活用しよう！

ATの存在は総合型クラブにおいてまだまだ広く認知されていないのが現状です。一方でAT自身もプロフェッショナルな選手やチーム、全国クラスの部活動、医療機関等での活動が多く、総合型クラブという活動場所があることを知らないのではないのでしょうか。まずはお互いがお互いの存在を知り、相互に活用していくことが大切です。

現在47都道府県に最低1人は日本体育協会公認資格を持ったATがいます。例えば都道府県の体育協会を通じてATとクラブの距離を詰め、クラブへ講習に来てもらうなど接点をつくる等すれば、お互いの活動の範囲は広がるはずですよ。

スポーツに関する専門知識と実働性を兼ね備え、かつメディカルな知識を持つATが総合型クラブに携わることで、次世代を担う子どもたちが安全で楽しくスポーツに取り組みます。ひいては彼らが大人になり、指導者になった時に、今よりさらに安全で楽しいスポーツ環境を創出することになると考えます。

リスクマネジメントとはつまり、現在だけのものではなく、将来的なスポーツの発展にもつながるものであり、ATはそれを具現化する役割も担っているのです。

### ●効果的なものを長期的なビジョンで

総合型クラブという形態は特定の競技に特化しない、偏りのないところが利点の1つです。だからこそ、より効果的なものを長期的なビジョンで行うスタンスを持つべきです

私たちのクラブは子どもを対象としたクラスをメインとしていますが、考えているのは10～20年先です。クラブで育て、このクラブに関わり続けてもらえるような形を作り上げていきたいと思えます。そのためにも安全で、楽しいと思える経験が大切なのです。

思わぬケガなどで病院にかかった後でも、ATがいれば適切なリハビリテーションへのアドバイスも可能です。スポーツを浅く広く捉えるのではなく、深みのある専門性——競技的な専門性ではなく、スポーツ全体への専門性を持つATの存在は、今後の総合型クラブ運営にますます不可欠になってきます。

スポーツは誰もが楽しめるものです。競技性が高すぎるとドロップアウトする人も出てくるでしょう。「走ることが嫌いだからスポーツをしない」と言う人もいるでしょう。しかし走らなくてもできるスポーツはありますし、遊びを通じて体を動かすことで「頑張ろう」という前向きなメンタルを生み、生涯にわたってスポーツを楽しめるようになります。スポーツを安全に楽しむことが、ゆくゆくはスポーツ外傷・障害の予防や、介護予防にもつながると考え、クラブは今、幼少期のスポーツ経験を大切にしています。

(アスとれ総合型クラブ代表／花輪和志、クラブマネジャー／大崎恵介)



アスとれ総合型クラブの代表を務める  
花輪和志さん



クラブマネジャーの大崎恵介さんも  
熱心な指導者だ

## クラブプロフィール

### ●クラブ概要

アスとれ総合型クラブは「スポーツをツールとし、地域に根ざした活動を行う中で、精神性・健全な心・頑張る気持ち・連帯感・いたわり・助け合いを育み、クラブとそのメンバーが地域から必要とされ、応援されるクラブを目指す」ことを理念に始められました。その活動母体は、子どもたちの体力の向上を目的として2010年よりスタートした「子どものからだ運動塾」からきています。その後、地域全体の活性化につながる事業展開の必要性を感じたことから2014年より正式に「総合型地域スポーツクラブ」として設立。現在は定期クラスをはじめ、さまざまなイベントを通して、子どもから高齢者までそれぞれのニーズに合わせた活動を行っております。

- 設立年月日：平成26年3月30日
- 所在地：山梨県甲斐市
- 運営：会員数360名、予算規模5,554,858円（平成27年度）
- 特徴：アスとれは他のスポーツ団体に所属しているクラブメンバーが多いのが特徴です。そのため、メンバーは一つの競技や活動に捉われず、みんなが楽しくできるよう各々が主体性を発揮し活動に励んでいます。もちろん、どこにも属さないメンバーやスポーツ経験のない方々もたくさんいます。「運動を楽しみたい」と思う人や、「競技力を伸ばしたい」と考える人など目的は人それぞれ。自分に合った楽しみ方が探せるのもクラブの魅力の一つです。定期クラスは、スポーツエントリー（クラス名：総合スポーツ、鬼ごっこ、大人の鬼ごっこ部）と遊びを昇華する（クラス名：TRY、NEXT）2つのプログラムに分かれています。

連絡先：〒400-0117 山梨県甲斐市西八幡505-1  
Eメールアドレス：info@astore-at.com  
ホームページ：<http://www.astore-at.com>