

PART 4 「看護観も併せ持つ」技術もケアも、アスレティックトレーナーの視点から学べること

例えば母親がせき込むわが子の背中をさすりながら抱き寄せるのは「寄り添う」ことにほかならない。が、もう少し具体的に寄り添うとはいかなることか。ケガの回復から予防、正しいフォームの伝授などでもサポートするアスレティックトレーナー（AT）の、指導者でもあり、看護者でもある視点から「寄り添う」のディープを追う。



おおもも ゆか 大桃 結花
 理学療法士、B momo代表
 新潟医療福祉大学医療技術学部理学療法学科卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科博士前期課程修了。聖路加国際病院、筑波大学、実業団チーム、国立スポーツ科学センター、帝京大学スポーツ医学センターを経て、現職。東京2020オリンピックJOC本部トレーナー、パリ2024オリンピック陸上競技トレーナー。PRI Japan認定PRP、JSPQ公認アスレティックトレーナー。
 写真提供 / 大桃結花

高校時代、ともに陸上競技部で汗を流した一番の親友がケガに見舞われ、走れない期間は半年にも及んだでしょうか。その間、懸命に腹筋、背筋のトレーニングに取り組み、処方された湿布を貼って安静にしている。そんな親友を私は見守ることしかできない。そのとき思ったのは、「このケガをしている時間にもトレーニングをするようなことができるのではないかな」と振り返れば、それが私の原点かもしれません。

そして今、自分が関わることで体から幸せにできたらいい、人はみんな幸せになれると、本気で思っています。

50人全員の走力を上げる。ケガも不調も根本から治す

ATは体の構造と機能（動き）の専門家です。例えば膝が痛い場合、当然注意は膝に向きますが、その原因はほかの部位にあるか

もしれません。骨盤のポジションが悪いと股関節回旋可動域が低下するため、その代償として膝に痛みが表れることがあります。膝の痛みへの対症療法で鍼を打つこともあるでしょうし、それで痛みが取ればOKです。しかし、また痛くなったり、違うケガを発症するのであれば、根本的な原因にアプローチする必要があります。それには、骨盤が前傾しすぎると股関節がうまく回旋できないと、いうように体の構造と機能を理解した専門家が関わるのが大切です。

私はATであり、PT（理学療法士）なので、コーチとも鍼灸師とも違う専門性、すなわち体の構造、機能と動作を見ながらパフォーマンスにも障害にも関わることが強みです。

例えば、速く走るためにコーチと選手がやりたい動きがあっても、うまくできないことがあります。私のモットーは、疼痛や不調を根本から改善すること、今よりもいい状態にすることです。私のお店には、ケガが治つても1〜2カ月練習するとまたケガをしてしまう、そんなことを何年か繰り返している選手や、痛みや不調で思うように走れなくなつた選手が多く来院します。この場合、患部のアプローチも大切ですが、そのケガや痛み・不調の根本的な原因にアプローチすることが必須で、それは患部外にあることがほとんどです。そして、根本的な原因が改善

すれば、再発や新たなケガをすることなく、練習継続できます。ケガ以外にもこんなケースはありませんか。座り仕事で姿勢が悪く、腰痛がある。背筋を伸ばしてと指摘され、注意するものの数分後には元の姿勢に戻つてしまつて――。

この際、腹筋のトレーニングで改善が見られる場合もありますが、背のアーライメント（最適な位置関係が悪く、腹筋が使いにくい位置にあれば、すぐに悪い姿勢に戻つてしまつてしまいます。なぜなら、体は楽なほうへと流れるから。反対に骨のポジションがよくなり使いやすくなると、自然とそこを使うようになり、腰痛も改善されます。スポーツ選手の場合、例えば膝が内側に入る（ニーイン）ことで痛みが出ていることがあります。この場合、アスレティックリハビリテーションで、膝を真っすぐにしながらスクワットしたり走らせたりする指導を見かけます。膝を真っすぐに向けることで、本来働いてほしい筋が使え、動作も痛みも改善するらしいのですが、そうではなく「代償」を使って膝を

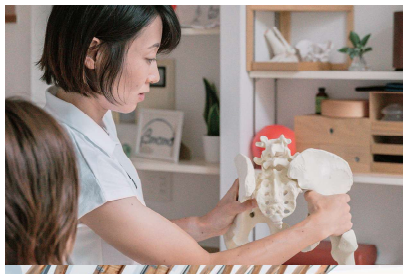
形だけを追うとなくすものがある

さて、これから今回の「寄り添う」の話により近づいていきます。筋力アップやストレッチなどは大切ですが、その前に骨のポジションをチヂクし、さらに、そのプレイヤー特有の動きを見るのが非常に重要です。人の体はとも素直で、使いやすい方向に動くこと述べましたが、この動きが実に多様で、まさに十人十色、この点をおろそかにすると落とし穴が待っています。

速く走るには、推進力を得るために地面にうまく力を加え、反力を得るためのポイントはいくつかありますが、動きの「形」だけを追つてしまつと、逆に足が遅くなることあり、そのよさを生かしな

強い筋力はないので、重心を低くし、力を加えやすくして走つていく可能性があります。このように、その選手の自然な動きには理由があり、もしそこに「今」の段階では消してはけないものがあるならば、アプローチは動きの「形」ではうまくいきませぬ。私は大学陸上競技部のトレーナーも務めています。周囲から「選手みんな走り方が違うね」とよく言われます。同じチームで走っていると似たようなフォームになりやすいのですが、上記のような考えから走り方を強制することはなく、これは、その結果によるものです。

でも、相手は誰であれ、ATとしてやるべきことは同じで、その人の目標達成のお手伝いをする。そして、その人の人生が豊かになってほしいと思つています。小さい子どもでも、足が痛くて友達と遊びたい。元氣な高齢者がお孫さんの結婚式で海外に行きたい。そのための、私は、呼吸を活用した1日10分ほどのコアサイズで毎日やってもらえるようなメニューを中心に、アスリート、中高年、高齢者など対象によって、運動強度、ボリュームなどを調整。根幹に



体の構造と機能から、うわべではなく根本からのケアでケガ予防、パフォーマンスアップを図る



真つすぐに戻している場合、新たなケガにつながるやすくなります。また、動作を意識して行うと動作は遅れるため、パフォーマンスにもいい影響はありません。人間は「代償」できることで、どんな体の状態でも動くことがで

きるのには素晴らしいことです。しかし、機能的に使えれば特定の部位に負荷はかかりにくいですが、代償は理想と逸脱した使い方のため、特定の部位に負荷をかけて痛みやケガにつながるやすく、パフォーマンスの発揮にも不利です。

体重心を低くして走る選手がいます。効率が悪いので、腰を高くして走るよう指導したら、うまくいくこともあるでしょう。しかし、足が遅くなった場合、なぜなのか。もし体が未発達で筋力が弱かったら、地面に力を加えられる

選手それぞれによさがああり、課題もある。はた目に見えぬ走り方だつたとしたら、そこによさがあるならば、そのよさを生かしなから伸ばしていくことが大事なポイントです。

知識か、情熱か

指導現場で、コーチとこんな話題が上ることがあります——知識はあるが情熱はないトレーナーと、情熱はあるが知識はないトレーナー、選手はどちらに見てもらおうのが幸せかと。究極の選択かもしれません。知識がなかったばかりにトラブル（ケガ、足が遅くならない）になれば選手が不機嫌です。ATとして関わる以上、専門的知識と技術を武器にして選手に寄り添えなければ、ただの人。私は東京2020大会、パリ2024大会とオリンピックに関わらせていただきましたが、選手との一期一会の舞台上で、トップレベルの選手に寄り添う。毎年力を蓄え成長している自分で臨めたことは本当によかったと思つています。

過度な前傾はケガの原因に！ 指導者が最低限 持っておきたい知識

違う専門領域のことは知らなくて当然。そこで、コーチやストレングストレーナーなど選手に関わる専門職の方にお伝えしたいのは、何が正しく、何がエラーか、そんなポイントをつかんでおくこと。

陸上競技では、走方で「骨盤を前傾させる（腰を入れる）」という指導が多くあります。でも実はこれケガの一因で、過度な前傾は危険です。速く走るためには、重心移動をスムーズにするためにも、体幹前傾・骨盤前傾は必須です。しかし、どちらも「軽度」であることが大切。過度になると、ハムストリング肉離れなど、さまざまなケガのリスクが増します。

また、骨盤が前傾しすぎると、速く走るために必要な大殿筋やハムストリングは伸ばされたポジションになり、力を発揮しにくくなります。そうなること、せっかく鍛えていても、うまくパフォーマンスを出すことができないですよ。体の機能と構造を知っているATをうまく活用したり、気軽にコミュニケーションを取ってもらえると幸いです。

近年、選手を中心に、輪を描くように専門家が寄り添う関係（フレイヤー・センター）がいますが、まさにそれこそ必要なもの。そして、たとえ同じことばであっても、その道の専門家で



関わったみんなに目標を達成してほしい。そのためにも長年の学びと経験から培った「匠」の声でサポートする

現場で必要なものは、リスベクトと「匠」
スポーツ現場には選手がいて、指導者がいて、そして私たちATがいます。良好な現場ではこうした関係もうまく回っているものですが、時に崩れることもあり、私もいろいろ経験してきました。そこで思うのは、選手、指導者、AT、それぞれ互いに信頼し、リスベクトし合って関わることの大切さ。あくまで対等の立場で接し、いずれかに上下関係がある現場は往々にしてうまくいきません。

もちろん監督は全責任を負う立場にあります。だからというので、相手や指導者でも医師でも、自分の考えを伝えます。プロとして対等な関係を話すので、周開からは「米岡のATうっほいね」と言われたりします。ただしそこで相手へのリスベクトは絶対に忘れません。チームをよくしたいという思いはみんな同じなので、相手への敬意と謙虚さは忘れずに専門家として話せば伝わります。選手に対しては同

じで、私はどの選手も伸びる可能性があるかと信じています。そのため、足の速い遅いは関係なく対等に接しますし、どの選手にも「あなたの可能性を信じているから、頑張りたいなら一緒に頑張ろう」と伝えます。

私が関われる時間は限られているので、チーム全員に寄り添うことはなかなか難しいですが、自分の思いは全員に伝え、全員と意思疎通するにはどうしたらいいか試行錯誤し続けています。そして、相手に寄り添う際、期待ではなく、信頼が大切だと考えています。

一つ加えれば、匠には時間がかかる。ということ。私はこの道18年になり、今でこそ自分の専門領域に自信がありますが、もちろんまだまだ未熟です。一方で、心理・医療・栄養面などベースとなることは学んできましたが、「専門」を選手に還元するには「匠」が必要。だからいざというときに任せられる各分野の専門家と連携していることが重要です。

現場で必要なものは、リスベクトと「匠」

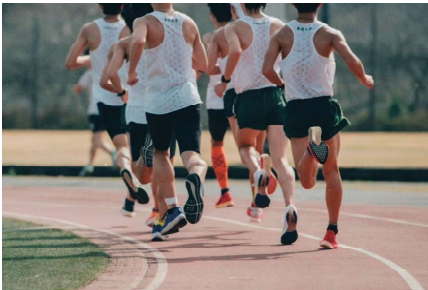
現場で必要なものは、リスベクトと「匠」

現場で必要なものは、リスベクトと「匠」

現場で必要なものは、リスベクトと「匠」

現場で必要なものは、リスベクトと「匠」

現場で必要なものは、リスベクトと「匠」



それぞれの個性を大事に、一人ひとりのよさを生かしながらレベルアップを促す。一方で、「引き算」の考えは忘れない

選手を伸ばしたければ「引き算」も大切

選手を伸ばしたければ「引き算」も大切
選手を伸ばしたければ「引き算」も大切

選手を伸ばしたければ「引き算」も大切
選手を伸ばしたければ「引き算」も大切

選手を伸ばしたければ「引き算」も大切
選手を伸ばしたければ「引き算」も大切

あるものは同じながら、それぞれでスパイスを変えることも大切にしていきます。
忙しい人には、歯磨き中にできるものを提案したり、若い人には、おもしろいと思ってもらえるものをなるべく提供する。特に選手は興味が出ると、どんどん取り組んでくれます。体の構造を知ること、動くという気持ちも湧く人は多いのです。

大切なのは、その人にとって取り入れやすい方法やエクササイズをチョイスすること。私は毎日やらしてもらってエクササイズを提供するのでも、もし毎日できなかつたら、それには理由があり、こちらが寄り添えていなかった証ね

ケガ予防と能力アップに欠かせないもの、連携
ケガ予防と能力アップに欠かせないもの、連携

ケガ予防と能力アップに欠かせないもの、連携
ケガ予防と能力アップに欠かせないもの、連携

ケガ予防と能力アップに欠かせないもの、連携
ケガ予防と能力アップに欠かせないもの、連携

耳、ダンボ！ 専門外からの何気ないひと言

本文中にあるように、私は大学の指導で10分休憩などあれば誰にでも話しかけます。選手は不調や痛みを抱えていても、自分から話しかけるのはハードルが高いことでもあります。だから、「きょうの髪型、いいじゃん！」「そーっすか!!」「うん、パッチリ」でも、実はちょっとヒザが……。こうした何気ない日常会話からキャッチできるものは少なくありません。

専門職でないところからの問いかけには、時に大事なものが眠っています。

を超えないよう調整する。また、私は情が入りすぎるタイプで（笑）、気を付けていますが、一方で、情が入るからできることがあるとも思っています。

例えば、4年間の努力の結晶の大会、本来そこで走る力があり、そのために懸命に打ち込んできたにもかかわらず直前のケガ、何とか出せばいいか。そんなときは、選手本人が望むなら、時間や利益は関係なく、その希望をかなえるためにともに歩みます。出場することによる将来的リスクを専門家として伝えながら、本人の可能性を上げるような最善の策を提案するために試行錯誤します。