

バンコク 2023 アジア陸上競技選手権大会 トレーナーレポート

大桃 結花 (B momo)

公益財団法人 日本陸上競技連盟 医事委員会 トレーナー部

1. はじめに

バンコク 2023 アジア陸上競技選手権大会は、7月12日から16日の5日間、タイのバンコクで開催された。大会の категорияが「GL」と、ワールドランキングにおける獲得ポイントの高い大会であり、獲得ポイントが2023年のブタペスト世界陸上競技選手権大会や2024年のパリオリンピックの対象となるため、日本選手団は重要な試合と位置付けて臨んだ。日本は、金メダル16個、銀メダル11個、銅メダル10個を獲得し、メダルテーブル1位となった。また、日本記録も誕生した大会となった。

2. 日本代表選手団

選手数は78名（男性40名、女性38名）、スタッフ数は32名の総勢110名であった。メディカルスタッフは、ドクター3名、トレーナー4名（図1）であった。

- ・ドクター
真鍋和宏 内科
田原圭太郎 整形外科
塚原由佳 整形外科
- ・トレーナー
砂川祐輝 鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、JSP0-AT
早野健太郎 鍼灸師、柔道整復師、JSP0-AT
大桃結花 理学療法士、JSP0-AT
村井志帆 鍼灸師、JSP0-AT

3. 現地情報

バンコクは、日本との時差はプラス2時間である。年間を通して温暖な気候であり、大会期間中は最高気温が32～37℃、最低気温が26～28℃と、日本

とあまり変わらない気候であった。また、7月は雨季であり、大会期間中もスコールのように短時間で大雨が降ることが何回かあった。

水道水の飲用はせず、大会側が準備したミネラルウォーターを利用した。生野菜やフルーツ、食事会場に準備されたジュースなどの摂取は特に禁止せず、ほとんどの選手が利用し、特に問題なかった。

4. 選手村・練習会場・試合会場

試合会場はSupachalasai National Stadiumであり、選手村は試合会場から徒歩15分ほどにあるPathumwan Prince Hotelであった。選手村ホテルの部屋は、大半の選手がツインルームで2名1室であり、バスタブの有無は部屋により異なった。食事会場は、朝食は1階レストランで大会に関係のない宿泊客と一緒にあり、昼食・夕食は大広間で大会関係者のみであった。いずれの食事もビュッフェ形式



図1. トレーナーチーム（試合会場にて）

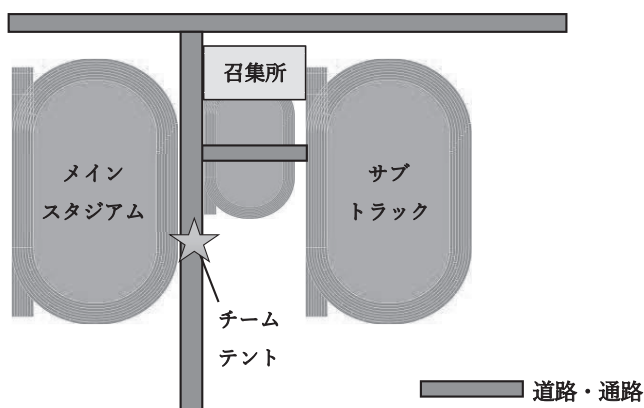


図2. スタジアム周囲の位置関係

であった。また、ホテル内にプールやフィットネスルーム、往復500mのランニングコースがあり、アイスバス目的でプールを使用する選手も見られた。

練習会場は、試合会場のサブトラックであり、1周400mのオールウェザーであったが、凸凹のある部分も多く、タータンが剥がれている場所もあった。試合が始まるまでは、試合会場も使用できた。また、投擲練習はサブトラックで、指定された時間に行うことができた。アジア圏の競技場では比較的多い事例だが、試合会場や練習会場のトイレにはトイレトペーパーがなく、ホテルから持参する必要があった。

5. 現地でのトレーナー活動

現地到着後は、主に4つの活動を行った。

- ① 試合会場サブトラック・チームテントでの活動
 - ② ロードレースへの帯同
 - ③ 選手村内のトレーナールーム運営
 - ④ オンラインによる選手のコンディション把握
- 4つの活動の詳細を以下に示す。

① 試合会場サブトラック・チームテントでの活動

試合会場のサブトラックとチームテントが離れた位置にあり、召集所がその間にあった(図2)ため、チームテントを利用しない選手もいた。そのため、サブトラック(図3)とチームテント(図4)に1名ずつトレーナーを配置し、どちらの場所でも試合前後の選手に対応できるようにした。また、サブトラックの横に小さなトラックもあり、そちらを利用する選手もいたため、サブトラックのトレーナーはどちらのトラックにもアクセスしながら流動的に動いた。

試合前後のコンディショニングや疼痛への対応、暑さへの対応など、その場その場でコーチや医師と



図3. サブトラックでの選手対応



図4. チームテントでの選手対応

連携しながら必要なことを行なった。

② ロードレースへの帯同

競歩は、選手村からバスで20分ほどのロードで実施された。チームテントは、コースに隣接した道路上に設置された。各国の間にビニールプール・氷・水が用意され、必要に応じてアイスバスを作ることができるようになっていた。コースは1周500mの折り返しであり、コーチ陣は給水を担当していた。メディカルスタッフは緊急時にコーチ陣とコンタクトが取りやすいように、給水エリアに医師を1名配置した。給水エリアと正反対の場所にトレーナー1名、その間にトレーナー1名を配置し、競技中の選手にできる限り様々な場所で目が届くよう配慮した。

③ 選手村内のトレーナールーム運営

ツインルームの1室をトレーナールームとして使用した(図5)。常設されているベッドを撤去してもらい、スペースを広く使えるようにした。



図 5. 選手村トレーナールーム

トレーナールームでは、ケアやコンディショニング、鍼治療、物理療法やエクササイズを実施した。常時2名で対応し、競技を実施していない時間帯は4名で対応した。物理療法は、セルフケアとして利用してもらったことも多々あった。

④ オンラインによる選手のコンディション把握

コンディションチェックは、代表内定が早かった競歩の選手は5月末から、それ以外の種目の選手は6月の日本選手権後より、毎週月曜日にONETAPを利用しオンラインで実施した。日本出国後は、選手村入村日と試合2日前に実施した。練習状況や疲労の程度、疼痛の有無、体調や薬の使用などを記載してもらい、主に傷害やコンディション面で注意が必要な選手がいないかをチェックした。必要に応じて選手本人とやり取りを行った。また、メディカルスタッフに相談したい場合はいつでも相談できるよう公式LINEを活用した。出国前から自身のコンディションに不安を抱える選手とはコミュニケーションを取ることができ、入村後もスムーズにドクターのチェックやトレーナーによるサポートができた。

6. トレーナー利用者数

入村から大会終了までの8日間で、のべ233件(男性126件、女性107件)の利用があった。処置別の対応では、マッサージが最も多く207件、ついでテーピングが25件、鍼治療22件、ストレッチ21件、その他18件の順であった。その他の内容は、トレーニング、徒手療法などであった。また、電気治療の利用もあった。

7. 所感

今大会は、大会カテゴリーが「GL」と獲得ポイントが高いため、2023年の世界陸上競技選手権大会や2024年のオリンピック出場に関わるワールドランキングの順位を少しでも上げるために多くの選手が奮闘した大会であり、日本選手団としても重要な大会として臨んだ。2023年の世界陸上競技選手権大会のワールドランキングの順位の確定が7月30日であり、順位をあげるための連戦の中で臨んだ選手も多く、コンディションを合わせる事が難しい状態であったと考えられる。そのため、入村直前のコンディションチェックでは、疼痛や疲労を抱えている選手が多かった。その中で、選手が少しでも良い状態でスタートラインに立てるよう、医師やコーチと連携しながら活動した。

事前のコンディションチェックで、コンディションや疼痛について情報が得られており、現地入りしてからも医師を中心に速やかに対応した。しかし、短期間で多くの選手に対応することに加え、活動場所が選手村、サブトラック、チームテント、試合会場と多岐に渡り、メディカルスタッフ間でも同じ空間で情報共有を行える時間がなかなか取りにくい状況であった。そのため、夜のミーティング以外ではLINEを活用したが、意思疎通が遅れることもあり、効率の良い情報共有の仕方について模索する機会となった。また、パーソナルトレーナーの帯同は5名と少数であり、事前に連絡先を教えていただいたため、コンタクトが取りやすい状態であった。一方、専任コーチの帯同数は多く、選手村外のコーチと連携する手段やタイミングの重要性を感じた。

トレーナーチームは、職種の違うメンバーであったため、それぞれの専門性を活かし、連携しながら選手対応にあたった。また、全てのトレーナーができる限りさまざまな経験ができるよう、選手村、サブトラック、チームテントに、帯同期間内に一度は配置した。選手が少しでも安心してより良い状態でスタートラインに立てるよう、不安を抱えた選手の場合は、サブトラックやチームテントに、それまで主として対応したトレーナーを配置するなど、トレーナー間でうまく連携し、臨機応変に対応した。幸い、試合会場と選手村が徒歩圏内で移動しやすかったこともあり、このような配置ができた。

今後の世界大会を見据えた連戦の中、慌ただしい面も多々あったが、様々なスタッフと協力しながら、選手を少しでも良い状態でスタートラインに立たせるよう試行錯誤した大会であった。メディカルチームとして見えてきた良かった点と課題を今後活かしていきたい。