

## トレーナー部によるコンディショニングに関するアウトリーチ活動の実践と課題

加藤 基<sup>1,5)</sup> 五味 宏生<sup>2,6)</sup> 富山 信次<sup>3,6)</sup> 國田 泰弘<sup>4,6)</sup> 廣重 陽介<sup>1,6)</sup>

- 1) 帝京大学スポーツ医科学センター 2) 五味トレ 3) Athlete ST 4) 川本整形外科  
5) 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部部員  
6) 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部運営部員

### 1. アウトリーチ活動とは

アウトリーチ (Outreach) とは、「外に手を伸ばすこと」と訳される語であり、アウトリーチ活動は教育、医療・福祉などの分野でよく行われている (文部科学省, 2005)。目的や方法・内容に一致した見解がある訳ではないが、福祉分野では支援の必要性を自覚していない人や自発的に支援を求めようとしていない人に対して、支援者が積極的に働きかけを行うこと (鈴木, 2019)、と捉えられている場合が多い。

トレーナー部 活動理念

- 選手のピークパフォーマンス発揮に貢献する
- 安全で健全な陸上競技環境作りに貢献する

上述の理念に基づき、以下の活動を行う

- ・陸上競技を理解したトレーナーを全国に普及する
- ・陸上競技に関わるトレーナーの継続的なスキルアップを図る
- ・日本陸連主催の主要大会にトレーナーを派遣する
- ・日本代表チームおよびその強化に関わる遠征・合宿にトレーナーを派遣する
- ・日本代表チームの活躍に貢献できるトレーナーの育成に取り組む
- ・陸上競技のメディカルサポートに関する研究・情報発信活動を行う

図1：日本陸連トレーナー部の理念と活動

### 2. 陸連トレーナー部のアウトリーチ活動

これらのアウトリーチ活動の捉え方は、アスリートに対する支援を行うトレーナーの活動にも通じるものがあると考えることができる。そのため、福祉分野などの理論的枠組みを組みをモデルとして、日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部 (以下、陸連トレーナー部) のアウトリーチ活動を計画し、実施したため報告する。

のような大規模な大会を開催する県にですら、陸連トレーナー部の部員の登録者が不在の場合があり、トレーナーの普及に地域差があり、アスリートが相談できる場所を確保できていない。SNSを通じて、面識のないアスリートやコーチ、保護者などから外傷障害からの復帰や競技力向上のトレーニングに関して相談がくることもあり、相談先を探している関係者は少なくないと感じられる。

### 3. トレーナー部にアウトリーチ活動が必要な背景

陸連トレーナー部は、図1のような理念 (公益財団法人日本陸上競技連盟, 2018) を持って、さまざまな活動をしている。その活動において、陸上競技会の医務室で活動する際に、中学生や高校生のアスリートおよびその指導者に外傷障害発生時の応急手当の方法が浸透していないように感じられる。また、外傷傷害予防の取り組みや競技復帰に必要なリコンディショニングに関する情報について、さまざまな書籍や雑誌、メディアなどで紹介されているが、広く知られているとはいえない。さらに、日本選手権

日本陸連トレーナー部は、毎年トレーナーセミナーの開催により、部員を増やし、現在では789名の部員が在籍している。しかし、まだその活動に触れることができるアスリートは限定的である。幅広い対象に、適切な情報や支援を届けるためには、これまで行なっていなかった活動を新たに行うことが必要であり、アウトリーチ活動はその活動の一つになりうる。トレーナー部のアウトリーチ活動によって、より安全に競技参加をしたり、より効果的にトレーニング成果を得たりするための情報や支援が行き渡れば、JAAF VISION 2017 (公益財団法人日本陸上競技連盟, 2017) に掲げられている国際競技力の向上「トップアスリートが活躍し、国民に夢と希望

を与える」と、ウェルネス陸上の実現「すべての人がすべてのライフステージにおいて陸上競技を楽しむ環境をつくる」というミッションの達成に貢献しようとも考えられる。

#### 4. トレーナー部のアウトリーチ活動の対象と期待する効果

トレーナー部のコンディショニングに関するアウトリーチ活動の対象は、アスリート、コーチ、保護者、トレーナーとして活動している人やトレーナーを目指す人、競技団体関係者・競技役員などである。アウトリーチ活動に関する研究では、クライアント本人だけではなく、その関係者もアウトリーチ活動の対象者とする必要性が述べられている（久松ら、2016）。そこで、陸連トレーナー部の活動においても、アスリートとその周囲の関係者を対象とすることにした。また、関係組織の理解との連携や信頼構築も重要である（久松ら、2006）といわれており、直接的なアウトリーチ活動には含まれないが、競技団体関係者の理解を得ることも重要な取り組みであると考えて実践した。

コンディショニングに関するアウトリーチ活動に期待する効果として、①アスリートがより安全に競技参加できるようになること、②アスリートがより良いパフォーマンスを発揮できるようになること、を想定した。

#### 5. アウトリーチ活動の方法

他分野のアウトリーチ活動には、ハイリスク・アプローチとポピュレーション・アプローチという2つのアプローチがある（鈴木、2019）。陸連トレーナー部では、情報が行き届いておらず、支援必要性を認識していないか、どこに相談していいかわからないという対象に接触することを目指して、ポピュレーション・アプローチを採用することとした。

実際には、競技大会の会場にトレーナーが出向き、講習会、相談会などを提供することを企画した。また、『コンディショニングに関するアンケート』を作成、実施し、コンディショニング行動やコンディショニングに関して知りたいことについて調査した。

#### 6. 活動報告

##### ① JOC ジュニアオリンピックカップ第16回

U18, 第53回 U16 陸上競技大会（愛媛県総合運動公園陸上競技場）

##### 1) 実施日

2022年10月22日（土）、23日（日）（大会2日目、3日目）

##### 2) 活動内容

コンディショニング相談・セミナー

##### 3) 実施報告

コンディショニング相談は2件、セミナー受講者は0名であった。資料のみ受け取りを希望した人が2名いた。

##### 4) 所感

アウトリーチ活動を実施していることの認知は高く、周知できていた。しかし、動員にはつながらなかった。大会中の実施であり、興味はあるが時間が合わず参加できないとの声が多かった。

医務室利用者と会話をする中で、応急処置やコンディショニングに関する理解は浸透しているとはいえないと感じられた。「自覚的ニーズがあるか」は不明だが、必要性は感じられたため、方法を再考し、継続して実施する必要があると感じた。

##### ② 令和5年度全国高等学校総合体育大会（札幌市厚別公園競技場）

##### 1) 実施日

2023年8月2日（水）、3日（木）（大会1日目、2日目）

##### 2) 活動内容

コンディショニング相談・資料配布・アンケート実施

##### 3) 実施報告

コンディショニング相談は14件であった。指導者からの相談が7件、アスリートからの保護者同伴の相談4件、その他3件（トレーナーからの相談）であった。主な相談内容は競技力向上・外傷障害予防に関するトレーニングの方法について、実際に実技を交えた講習をしてほしいとの要望などであった。1件繰り返す怪我への対応についてアドバイスを求められた。

##### 4) 所感

実施の決定時には会場周辺の利用予定が確定していたことなどから、選手にとってわかりにくい場所で活動せざるを得なかったため、アウトリーチ活動を行っていることへの

- ・性別
- ・立場
- ・トレーナーとはどんなことをする人だと考えていますか？
- ・コンディショニング（トレーニング・ケア・リハビリなど）に関して知りたいことがあるときや、相談したいときはどうしますか？
- ・コンディショニング（トレーニング・ケア・リハビリなど）に関して どのような情報提供があれば役に立つと思いますか？
- ・どんなケガや体調不良に関する情報を知りたいと思いますか？

図 2: 『コンディショニングに関するアンケート』の質問項目

認知が低かったように感じた。

出場選手数の多い出場校はトレーナーを帯同しているが、トレーニングに関しては困っている学校や地域があり、トレーナー部としてできる取り組みがあると感じた。また、トレーナー帯同状況や活動内容については情報が乏しいため、トレーナーの帯同状況や活動内容について、大規模にアンケート調査を行えるとよいのではないかと感じた。

### ③リレーフェスティバル 2023( 国立競技場 )

#### 1) 実施日

2023 年 10 月 7 日 ( 土 ), 8 日 ( 日 )

#### 2) 活動内容

コンディショニング相談・資料配布・アンケート実施

#### 3) 実施報告

コンディショニング相談は 1 件であった。トレーナーステーションおよび場内巡回で資料配布を行った。外傷障害予防に関するトレーニングの方法についての相談があったほか、巡回中に実技を交えた講習をしにきてほしいとの要望があった。

#### 4) 所感

告知および場所の準備が不十分であり、目立たなかった。

トレーナーステーション利用者および待ち列に声をかけることで、資料配布はでき、それがアンケートの回答に繋がったと感じている。指導者の方からは、情報発信の希望を受けた。

## 7. アンケート調査の実施と回答

コンディショニングに関するアウトリーチ活動の一環として、コンディショニング行動やコンディショニングに関して知りたいことについて『コンディショニングに関するアンケート』を行った。質問項目は表 1 のとおりである。なお、トレーナーと

表 1: アンケート回答者の属性

	男	女	小計
選手 (一般・社会人)	1	0	1
選手 (大学生)	1	0	1
選手 (高校生)	37	22	59
指導者 (中学校)	1	0	1
スタッフ (トレーナーなど)	0	2	2
小計	40	24	64

はどういう役割であると思うか、という趣旨のアンケートは近年複数行われている (上岡ら, 2009; 柴田ら, 2020) が、具体的にどのような情報を得たいと思っているかに関する調査は渉猟する限り見当たらなかった。

#### ①方法

WEB アンケート方式で実施した。令和 5 年度全国高等学校総合体育大会で作成した資料に『コンディショニングに関するアンケート』の QR コードを掲載し、回答を呼びかけた。以降の大会でも同様の資料を配布し、アンケートへの回答を呼びかけた。質問項目は図 2 の通りである。

資料の配布は、アウトリーチ活動を行った令和 5 年度全国高等学校総合体育大会、リレーフェスティバル 2023 に、JOC ジュニアオリンピックカップ第 17 回 U18, 第 54 回 U16 陸上競技大会を加えた 3 大会で実施した。

回答項目に欠損があった場合も、回答は除外せず、回答のあった項目だけで集計を行った。

なお、アンケートの回答は匿名で実施し、回答に当たって説明を行い、個人が特定できないようにして集計・公表することについて同意を得たうえで回答の提出を受けた。

#### ②結果

62 件の回答を得た。回答率は不明である。

回答者の属性は図 3 に示す。集計は属性の区別なく、実施した。

#### 1) トレーナーに関する認識 (図 3)

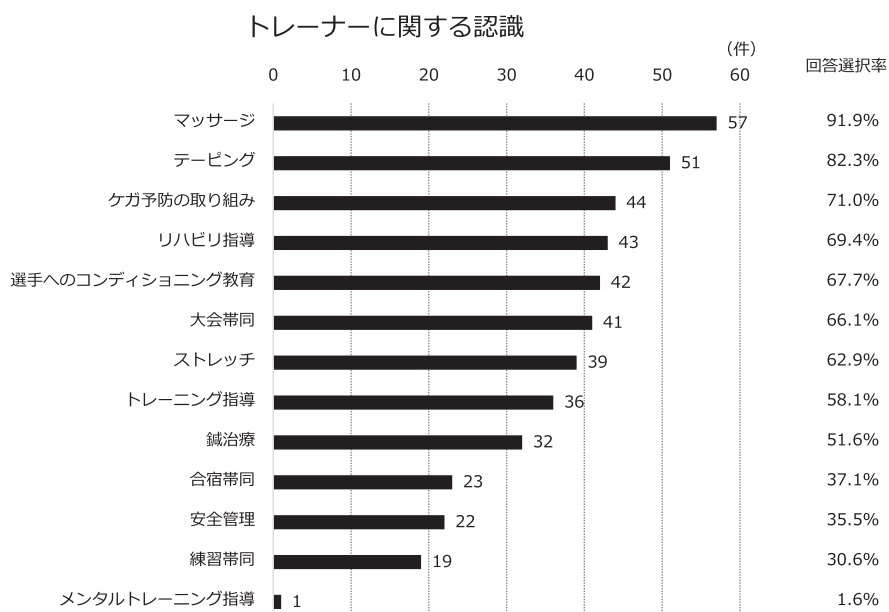


図 3: [回答] トレーナーに関する認識

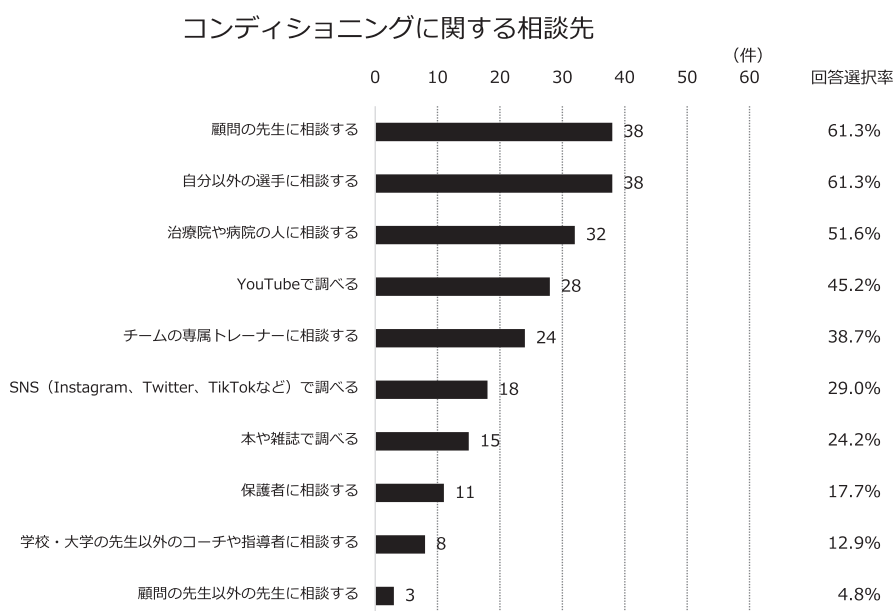


図 4: [回答] コンディショニングに関する相談先

「トレーナーとはどんなことをする人だと考えていますか?」という質問(複数回答可)に対して、62名から、計450件の回答があった。

マッサージ(回答選択率91.9%, 57件)、テーピング(回答選択率82.3%, 51件)といった受動的なコンディショニングが多かったが、『ケガ予防の取り組み』(回答選択率71.0%, 44件)や『リハビリ指導』(回答選択率69.4%, 43件)、『選手へのコンディショニング教育』(回答選択率67.7%, 42件)などにも多くの回答があった。

一方、『安全管理』(回答選択率35.5%, 22件)

や『練習帯同』(回答選択率30.6%, 19件)、『合宿帯同』(回答選択率37.1%, 23件)は少なかった。

回答選択肢以外の『その他』として、『メンタルトレーニング指導』との回答が1件あった。

#### 2) コンディショニングに関する相談先(図4)

「コンディショニング(トレーニング・ケア・リハビリなど)に関して知りたいことがあるときや、相談したいときはどうしますか?」という質問(複数回答可)に対して、62名から、計215件の回答があった。

『顧問の先生に相談する』、『自分以外の選

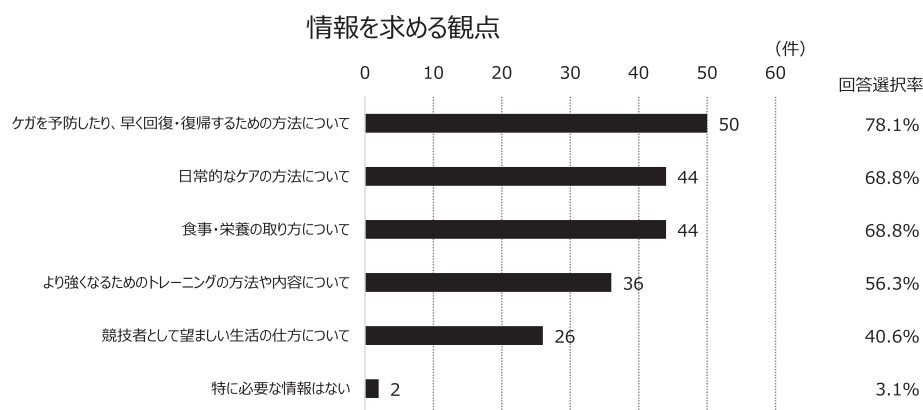


図 5: [回答] 情報を求める観点

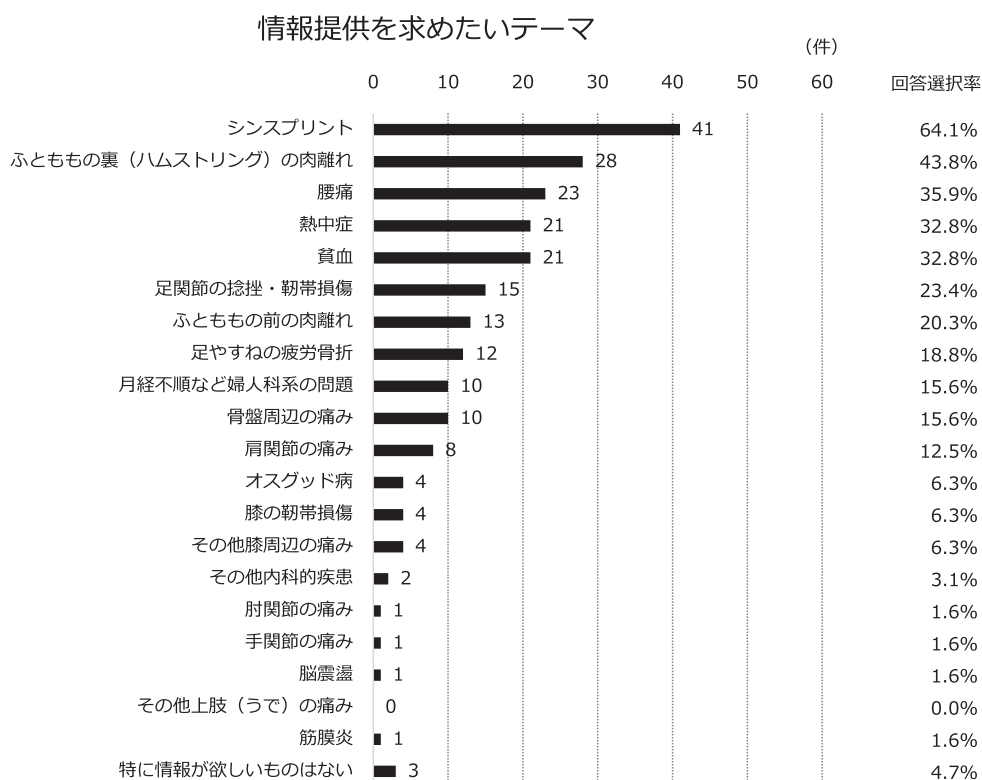


図 6: [回答] 情報提供を求めたいテーマ

手に相談する』(いずれも回答選択率 61.3%, 38 件), 『治療院や病院の人に相談する』(回答選択率 51.6%, 32 件)が多かった。

一方、『SNS で調べる』(回答選択率 29.0%, 18 件), 『本や雑誌で調べる』(回答選択率 24.2%, 15 件)は少なかった。

### 3) 情報を求める観点 (図 5)

「コンディショニング(トレーニング・ケア・リハビリなど)に関してどんな情報提供があれば役に立つと思いますか?」という質問(複数回答可)に対して、64 名から、計 202 件の回答があった。

『ケガを予防したり、早く回復・復帰するための方法について』(回答選択率 78.1%, 50

件), 『日常的なケアの方法について』と『食事・栄養の取り方について』(いずれも回答選択率 68.8%, 44 件)が多かった。

『特に必要な情報はない』という回答も 2 件, 回答選択率 3.1%あった。

### 4) 情報提供を求めたいテーマ (図 6)

「どんなケガや体調不良に関する情報を知りたいと思いますか?」という質問(複数回答可)に対して、64 名から、計 202 件の回答があった。

『シンスプリント』(回答選択率 64.1%, 41 件), 『ハムストリング肉離れ』(回答選択率 43.8%, 28 件), 『腰痛』(回答選択率 35.9%, 23 件)などが多かった。

- ・ピーキングのむずかしさ (選手・一般)
- ・金銭問題で病院に行きにくい (選手・高校生)
- ・日頃行った方が良いストレッチやケアが知りたいです。 (選手・高校生)
- ・遠征が続くとコンディションが崩れやすいので、その対策方法を知りたいです。 (選手・高校生)
- ・大会近い時に急に身体が重くなってしまうことがある (選手・高校生)
- ・異性の恥骨疲労骨折に関する評価が難しい (スタッフ)

表 2: [回答] その他

『月経不順など婦人科系の問題』にも、回答選択率 15.6%、10 件の回答があった。

『特に必要な情報はない』という回答も 3 件、回答選択率 4.7%あった。

回答選択肢以外の『その他』として、『筋膜炎』との回答が 1 件あった。

#### 5) その他 (表 2)

「コンディショニングに関して困っていること、知りたいこと、情報提供を求めたいことなどがあれば自由に記入してください。」という質問に対しては、表 2 のような回答があった。

### ③考察

今回のアンケートを通じて、トレーナーとは受動的なコンディショニングをする役割として捉えられていることが明らかになったが、ケガの予防やリハビリ指導などの対応も多く求められていることがわかった。

安全管理については、日本スポーツ協会による調査で、公認アスレティックトレーナーの多くが求められている役割として回答している(公益財団法人日本スポーツ協会, 2021)が、今回の調査では、トレーナーに対して求めている活動としては回答が少なかった。コンディショニングに関するアウトリーチ活動には直接的な関係はないが、トレーナーが安全管理に貢献する立場であることの発信は必要であると考えられる。

コンディショニングに関する相談先としては、『顧問の先生』や『自分以外の選手』が多かった。トレーナーとしては顧問の先生向けの情報発信をすることが必要だといえる。『YouTube で調べる』は半数弱から回答があったが、意外にも『SNS で調べる』は少なかった。また、『本や雑誌で調べる』も少なく、情報発信の方法の検討が必要であると感じた。

情報を求める観点、情報提供を求めるテーマでは、『特に必要な情報はない』という回答は少なく、多くの回答者が何らかの情報を求めていることがわかった。情報を求める観点では、

『ケガを予防したり、早く回復・復帰するための方法について』、『日常的なケアの方法について』の選択率が高く、まずはこのような内容をテーマとして情報を発信することがよいと考えられる。また、情報を求めるテーマとしては、『シンスプリント』、『ハムストリング肉離れ』、『腰痛』が多く、こちらも早期に対応をする必要があると感じた。また、『月経不順など婦人科系の問題』は回答者全体では回答選択率が多くはなかったが、女性の回答者に限定すると 41.6% の回答選択率となり、多くの回答があったといえる。近年、女性アスリート向けの情報発信は多く行われているように感じられるが、今回の主な回答者であった高校生アスリートに対してはもっと別の形での発信が必要かもしれない。

この調査によって、主に高校生アスリートが、何らかの情報を求めていることはわかった。また、求めている情報についてもある程度把握できたと感じられる。テーマを絞り、発信先を考慮しながらアウトリーチ活動を進めていく必要がある。

#### ④本調査の限界

回答者が少なく、回答に偏りがある可能性がある。また、専門種目や競技レベル、日常的に関係のあるトレーナーの有無などによって回答が異なる可能性があり、大規模な再調査を行う意義はあると感じられる。

### 8. 活動を通じて感じられた課題とニーズ

今回のコンディショニングに関するアウトリーチ活動は、大会開催時に実施したが、アウトリーチ活動への集客には非常に苦労をした。しかし、大会中に聞かれる声からも、アンケート結果からも、情報が求められていないわけではないことがわかった。大会に出場するアスリートは、大会時に自身の出場時間以外にもスケジュールにゆとりがないことが多く、アウトリーチ活動に立ち寄りづらいことが考えられるため、大会開催時以外の取り組みも重要になるといえる。大会開催時に実施する場合には、時間

を要しない取り組みによって、必ず知っておいてほしい事柄に絞った発信としたり、何をやっているのかがわかりやすく、立ち寄りやすい環境を作ったりすることが必要であるといえる。

また、今回のアウトリーチ活動を通じて、ある県の高体連の指導者講習会の講師としてお招き頂く機会を得た。そこで頂いた感想には「知っているつもりだったがわかっていなかった」というものもあり、機会を作り、継続的に発信していくことの意義を感じるとともに、次の活動につなげるために好評を頂いたことを報告していく必要性を感じた。

## 9. 今後のアウトリーチ活動の計画

2022年度、2023年度のアウトリーチ活動は集客をするという観点ではうまくいったとはいえなかった。大会開催中の活動には限界があり、対象者にアウトリーチ活動に参加する余裕があるときに実施しなくてはならないと感じた。

そのため、合宿や合同練習会などでコンディショニングに関するアウトリーチ活動を実施する機会を得られないかを検討する必要があると考えている。また、アスリート向けのものだけでなく、指導者向けのものも企画し、実施する準備をする必要性を感じている。

## 10. まとめ

日本陸連トレーナー部の行ったコンディショニングに関するアウトリーチ活動について報告した。多くのアスリートは、何らかの情報発信を求めていることがわかった。しかし、大会中のアウトリーチ活動には参加がしにくいいため、別の機会での活動が必要であると考えられた。

## 参考文献

久松信夫, 小野寺敦志 (2006) 認知症高齢者と家族へのアウトリーチの意義—介護保険下における実践の役割と条件. 老年社会科学, 28 (3) : 297-311.

久松信夫, 小野寺敦志, 加藤伸司, 矢吹知之 (2016) 地域包括支援センターにおける認知症高齢者と介護家族へのアウトリーチ機能の検討. 日本認知症ケア学会誌, 14 (4) : 780-791.

公益財団法人日本陸上競技連盟 (2018) 委員会情報 医事委員会トレーナー部, <https://www.>

[jaaf.or.jp/about/resist/trainer/](https://www.jaaf.or.jp/about/resist/trainer/) (参照日 2024年1月19日)

公益財団法人日本陸上競技連盟 (2017) JAAF VISION 2017, <https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/jaaf-vision-2017.pdf> (参照日 2024年1月19日)

公益財団法人日本スポーツ協会 (2021) JSP0-AT マスタープランの評価に関する調査報告書, [https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/ikusei/doc/AT/JSP0-AT\\_masterplan\\_report\\_20210331.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/ikusei/doc/AT/JSP0-AT_masterplan_report_20210331.pdf) (参照日 2024年1月19日)

文部科学省 (2005) 科学技術白書 (平成16年度), <https://whitepaper-search.nistep.go.jp/white-paper/view/24424> (参照日 2024年1月19日)

柴田 陽介, 岡田 栄作, 中村 美詠子, 尾島 俊之 (2020) 中学生および高校生が求めるアスレティックトレーナーの役割—地域における講習会受講者の調査結果より—. 日本アスレティックトレーニング学会誌, 5 (2) : 179-184.

鈴木奈穂美 (2019) 自立支援施策におけるアウトリーチ・サービス・モデルの理論的枠組み. 社会科学年報, 53 : 71-97. 上岡尚代, 野田哲由, 浦井孝夫 (2009) アスレティックトレーナーのイメージについての検討 (第一報). 了徳寺大学研究紀要, 3 : 75-98.