

パリ 2024 オリンピック競技大会トレーナーレポート

砂川 祐輝 (Well 鍼灸整体)

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

パリ 2024 オリンピック競技大会は、8月1日から11日の11日間でフランスのパリで開催された。代表選手は55名（男性35名、女性20名）で、メディカルスタッフは、ドクター1名、トレーナー2名であった。事前調整合宿地対応のメディカルスタッフとして、ドクター1名とトレーナー3名が活動した。

<大会メディカルスタッフ>

- ・ドクター
鎌田 浩史 整形外科
- ・トレーナー
砂川 祐輝 鍼灸あん摩マッサージ師、JSP0-AT
大桃 結花 理学療法士、JSP0-AT

<事前調整合宿地メディカルスタッフ>

- ・ドクター
金子 晴香 整形外科
- ・トレーナー
早野 健太郎 鍼灸師、柔道整復師、JSP0-AT
武井 隼児 理学療法士、JSP0-AT
村井 志帆 鍼灸師、JSP0-AT

<コンディションチェックの概要>

代表選手決定後、各選手のコンディション把握のため、GoogleFormsにてメディカルアンケートを実施した。現在の状態、既往歴、アレルギー、予防接種歴、サプリメント摂取状況、女性アスリートには月経に関する問題点等について確認した。メディカルチームから選手に随時連絡ができる体制を整え、オリンピックまでに選手の抱える問題を解決できるように検討を行った。

また、大会1か月前からは、コンディションチェックアプリ『ONE TAP SPORTS』を利用し、1週間に1

回のコンディションチェックを実施した。大会期間中は、選手村入村時と試合2日前にチェックを行った。コンディションチェックの内容を参考にメディカルサポートを実施し、担当コーチとも選手のコンディションに関する情報を共有した。システム登録に時間を要した選手も数名みられたが、登録完了後は選手の協力もあり、回答率は100%であった。

<事前調整合宿地でのサポート>

事前調整合宿地は、オリンピック選手村から車で約30分、電車で約1時間半のパリ郊外の街、セルジーに設けられた。多くの選手がセルジーで時差調整や大会前の調整練習を実施してから、オリンピック選手村へ移動した。メディカルスタッフも全員がセルジーで活動し、選手の入村状況に合わせてトレーナーも選手村入りした。なお、大会期間中は、事前調整合宿地のトレーナーのうち1名が選手村で活動することができた。デイリーパスで9時から21時までの活動が許された。

大会期間中、予選と準決勝などのラウンド間の調整のために選手村とセルジーを往来する選手もみられ、心身両面のコンディションを整えやすい環境であった。また、食事は、日本から同行した管理栄養士や調理師により3食とも提供され、選手、スタッフからも大変好評であった。

・宿泊施設での活動

ホテルの1室をトレーナールームとして利用した。日本から持参したマッサージベッドや医療機器を設置して活動した。トレーナールームとしてはやや狭いスペースであったが、備品の配置などを工夫し、マッサージベッドを多く設置できるようにした。(図1)

疾病や傷害等に関しては、ドクターが診察を行い、トレーナーと方向性を擦り合わせた。大会期間中はセルジーとパリで活動拠点が異なったが、メディカ



図 1. トレーナールームでの活動の様子



図 3. 選手村トレーナールーム



図 2. セルジー練習会場でのトレーナー活動



図 4. オリンピック練習会場

ルチームで毎日オンラインミーティングを実施し、情報を共有した。

・練習会場での活動

練習は、ホテルから車で約 5 分の陸上競技場や、併設の室内トレーニング場を専用利用して行った。マラソン・競歩の練習は、近隣の広大な公園などを利用した。パーソナルコーチやパーソナルトレーナーも自由に出入り可能な環境で、選手の情報共有を密に行いながらコンディション調整に努めた。(図 2)

・トレーナー対応件数

事前調整合宿地での 19 日間で、220 件（男性 197 名、女性 23 名）であった。対応別の内訳は、多いものからマッサージが 161 件、ストレッチが 24 件であった。クーリングケア、鍼治療、物理療法、エクササイズ等の対応も行った。

<オリンピック選手村・競技会場でのサポート>

・選手村内での活動

リビングスペースをトレーナールームとして利用した（図 3）。コンディションに不安のある選手に関しては、ドクターによる診察や処置のもとで、トレーナーがケアやコンディショニングを行った。選手状況に応じて、マッサージ、鍼治療、物理療法などを実施した。また、ONE TAP SPORTS システムや公式 LINE を用いてコンディションチェックを行い、入村から大会終了まで選手のコンディション把握に努めた。

選手村内には、レントゲンや MRI などの精密検査を受けられるポリクリニックや日本代表選手団本部メディカルも設置され、必要に応じて帯同ドクターが窓口となりスムーズな連携を行った。

・練習会場での活動

選手村からシャトルバスで約 10 分の Complexe sportif で練習を行った。レース当日以外の選手が



図 5. 大会会場でのトレーナー活動



図 6. 競歩会場チームテント

使用できる練習会場が 1 箇所しかなかったため、とても混雑していた。投擲種目は時間を限定し専用利用が可能であった。トレーナーも常に選手の練習時に帯同し、チーム待機エリア付近で練習前後のコンディショニングを実施した。(図 4)

・大会会場での活動

Stade of France のサブトラックでの活動がメインであった。サブトラック内に、国毎にチームテントが割り当てられた。(図 5) ドクターとともにトレーナーもサブトラックに常駐し、ウォーミングアップ前後、試合後、ラウンド間のケアやコンディショニングを行った。出場選手数によってトレーナーを複数体制にするなど、状況に合わせて適宜対応した。

マラソン・競歩の試合会場でも同様に各国のテントが準備されており、指定されたエリアで選手対応を行った。(図 6、7)

・JSC サポート拠点

選手村から車で約 10 分の施設内に設置されていた。交代浴、サウナ、日本食、映像分析、心理サポート、トレーニングサポートなど、トータルなコンディショニングが行えた。また、専任コーチとのミーティングや、パーソナルトレーナーのケアを受ける場所としても利用されていた。パーソナルトレーナーによるケア終了後には、選手状況やケア内容を GoogleForms やメールで日報として共有いただいた。

・トレーナー対応件数

現地入村から大会終了までの 14 日間で、160 件(男性 137 名、女性 23 名)であった。対応別の内訳は、マッサージが 117 件、ストレッチ 40 件の順が多かった。その他エクササイズ、テーピング、クーリングケア等の対応も行った。事前調整合宿及び大会期間



図 7. マラソン会場チームテント

中に 3 件のケガが発生した。内訳は大腿部後面の肉離れ、下腿外側の骨挫傷、大腿骨疲労骨折であった。欠場の 1 選手とリレーのリザーブ選手を除き、全選手が試合に出場することができた。

<所感>

今大会は、多くの選手がセルジーでコンディション調整を行い、オリンピック選手村へ移動する流れであった。昨年のブダペスト世界選手権大会時にも、今大会へのテスト的な意味合いを含めてセルジーで少人数の事前合宿を実施した。昨年以上に、食事の提供を含む宿泊環境や、練習環境が整えられた。選手間の談笑や、スタッフとのコミュニケーションが多く見られ、リラックスした状態で生活をしていた印象であった。トレーナールームにおいても、和やかな雰囲気作りを意識しながら活動した。メディカルスタッフ全員が事前合宿地で集合できたのは 1 日のみで、その後は選手村とセルジーの 2 拠点での活動と

なった。2拠点で活動の時間が異なるため、連絡形態を簡素化して情報共有に努めたが、思うようにいかないこともあった。情報共有の方法をオンラインミーティングに変更してからは、互いに情報の漏れがなく円滑に活動することができたと感じた。事前合宿地と選手村という異なる環境で活動しながら、チーム全体としての情報共有をすることの難しさを痛感した。

選手村への入村後は、慌ただしく大会を迎えた。セルギーから五月雨式に毎日選手が入村してきたが、選手の表情や雰囲気が一気に試合モードに切り替わっていく様子が分かった。日々のケアやコンディショニングに対する選手からの要望も細くなり、試合に向けて身体感覚が研ぎ澄まされていくのが伝わってきた。また、今大会も多く選手（全体の47%）にパーソナルトレーナーが同行していた。パーソナルトレーナーから代表メディカルチームへ詳細な選手情報を共有いただき、選手が最善のコンディションで試合を迎えられるように努めた。そのような中でも、最終調整段階でコンディションに変化をきたす選手も見られた。できる限りの情報共有を行うことで最善の対応ができた選手もいたが、万全なコンディション調整が難しかった選手もいた。また、試合の出場可否についても、様々な条件がある中で、非常に難しい判断を要した場面もあった。

今大会はトレーナー5名体制であったが（図8）、それぞれの役割を全うしながら、オリンピックならではの活動ができるように工夫した。セルギー対応のトレーナーは大会後半に競技会場のサブトラックや選手村、サポートハウスで活動を行うことができた。また、選手村でのケア予約をこれまで紙ベースで行っていたものをWeb予約へ移行することでも

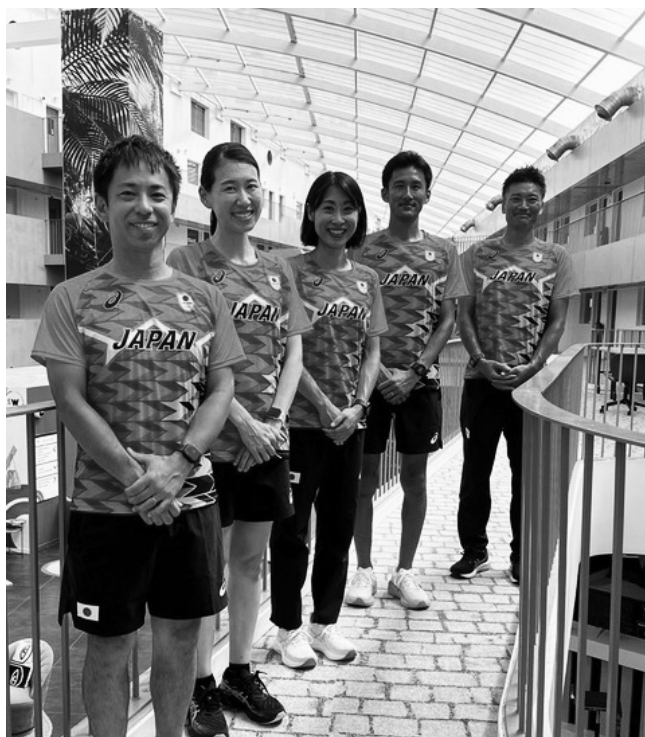


図8. 帯同トレーナー
左から砂川、村井、大桃、武井、早野

きた。選手のケア予約状況をメディカルチーム全員で随時確認することが可能となり、また、選手にとっても負担が減り、好評であった。

コロナ禍で開催された東京五輪と比較して今大会は、選手、サポートスタッフ、観客がストレスなく過ごしていた表情がとても印象に残っている。また、オリンピックというスポーツ最高峰の大会の素晴らしさを随所に感じた。代表メディカルチームにご協力とご尽力をいただいた全ての皆さまに感謝申し上げます。