

U18 陸上競技選手とその指導者のコンディショニングに関する情報提供のニーズ —アウトリーチ活動を通じて—

加藤 基^{1, 6)} 廣重 陽介^{2, 6)} 富山 信次^{3, 6)} 鎌田 浩史^{4, 5)}

- 1) 帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科 2) 帝京大学スポーツ医科学センター
3) Athlete ST 4) 筑波大学医学医療系整形外科 5) 日本陸上競技連盟医事委員会
6) 日本陸上競技連盟医事委員会トレーナー部

1. コンディショニングに関する情報提供のニーズ

加藤ら (2024) は、日本陸上競技連盟 (以下、陸連) の医事委員会トレーナー部 (以下、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中で実施した『コンディショニングに関するアンケート』の集計結果から、高校生アスリートの96.9%がコンディショニングに関して何らかの情報提供を受けたいというニーズを持っていること報告した。

陸連トレーナー部が活動を開始してから約35年が経過し、トレーナーという役割は発足当時より浸透しているといえる。その中で、いまトレーナーにどのようなことが求められているかを確認する必要性が感じられた。

本報告では、陸連トレーナーが行っているアウトリーチ活動の現状と課題・展望に触れながら、U18アスリートのコンディショニングに関する情報提供のニーズの実態を報告する。本報告をアスリートの活動をより良く支援するための一助としたいと考えている。

2. アウトリーチ活動について

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)。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。

陸連トレーナー部は、アスリートのコンディショニングに関する情報発信をこれまでに行ってきたが、まだまだ中学生や高校生アスリートおよびその指導者に情報が浸透していないことに気づかされることがあった。そこで、陸連トレーナー部として、幅広い対象に適切な情報や支援を届けるために、2022年度から中学生・高校生アスリートとその関係者に対し、アウトリーチ活動を計画し実施してきた。

3. トレーナー部のこれまでのアウトリーチ活動と課題

陸連トレーナー部のアウトリーチ活動は、アスリートがより安全に競技参加ができるようになることと、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期待して行われた。2022, 2023年度は、競技大会の会場にトレーナーが出向き、アスリートや指導者に講習会、相談会などを提

表1: 陸連トレーナー部の過去のアウトリーチ活動

実施年度	実施会場	活動場所	実施内容
2022	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	競技会場	相談 セミナー
2023	令和5年度全国高等学校総合体育大会	競技会場	相談 資料配布
	リレーフェスティバル2023	競技会場	相談 資料配布

表 2: 『トレーナー活動に関するアンケート』の質問項目

- 回答者の属性（陸連トレーナー部部員であるか？）
- チームへの帯同頻度
- 理想的な帯同頻度
- 行いたいが行えていない活動にはどのようなものがありますか？
- 中央競技団体のトレーナー組織に対して求めることにはどのようなものがありますか？

供する活動を行ってきた。2022, 2023 年度の活動概要は表 1 の通りであり、詳細は加藤ら（2024）で報告した。競技大会時にはアスリート・指導者共に、スケジュールの都合で参加が難しいようで、これまでの活動では参加者が少なく効果的な活動であったとはいえなかった。しかし、冒頭でも紹介した通り、高校生アスリートの多くは何らかの情報提供を受けたいというニーズを持っており、アウトリーチ活動の必要性があることは感じられた。

4. 2024 年度のアウトリーチ活動計画と実際の実施概要

2024 年度は、2022, 2023 年度の反省をもとに、大会開催中の競技会場での活動ではなく、対象者がアウトリーチ活動に参加する時間を作ってもらいやすい合宿や合同練習会などでの活動を計画した。しかし、予算及び協力先の確保に難渋し、実施が困難であった。

そのため、当初の計画を変更し、以下の 2 つの活動を実施した。

- ① 令和 6 年度全国高等学校総合体育大会（福岡県，東平尾公園博多の森陸上競技場）
 - 1) 実施日 2024 年 7 月 29 日（月）～ 31 日（水）
 - 2) 活動内容 アンケート調査（『コンディショニングに関するアンケート』）
 - 3) 結果報告 後述
- ② JOC ジュニアオリンピックカップ第 18 回 U18 第 55 回 U16 陸上競技大会（三重県，三重交通 G スポーツの杜伊勢陸上競技場）
 - 1) 実施日 2024 年 10 月 18 日（金）～ 20 日（日）
 - 2) 活動内容
 - (a) アンケート調査（『トレーナー活動に関するアンケート』）
 - (b) 選手に対する傷害およびコンディショニ

ングに関する個別相談

3) 活動報告

- (a) アンケート調査（『トレーナー活動に関するアンケート』）について

競技会場にて、チーム・選手への帯同トレーナーを探し、『トレーナー活動に関するアンケート』への協力を依頼した。『トレーナー活動に関するアンケート』の質問項目は表 2 の通りである。

5 件の回答を得た。5 件の回答のうち、陸連トレーナー部員によるものが 3 件、そうではないものが 2 件であった。どちらも回答件数が少なかったため、属性を分けた集計は行わなかった。

現在の帯同頻度および理想的な帯同頻度についての回答は、図 1 のとおりである。すべての回答で『週 1, 2 回程度』の帯同が理想的であるとされたが、実際にはそれよりも少ない帯同になっている現状が確認された。行いたいが行えていない活動についての回答は、表 3 のとおりである。体調管理や予防に関する活動ができていないと考えるトレーナーが多かった印象である。

中央競技団体のトレーナー組織に対して求めることについての回答は、表 4 の通りである。アスリートの支援を拡大・充実させるために、陸連トレーナー部として検討すべきと考えられる指摘も多く、今後の陸連トレーナー部の活動計画に反映できるように努力したいと感じるとともに、より多数を対象に調査をする必要性も感じた。

- (b) 選手に対する傷害およびコンディショニングに関する個別相談について

選手からの相談が 2 件あり対応した。相談内容は、「ハムストリングに不安が

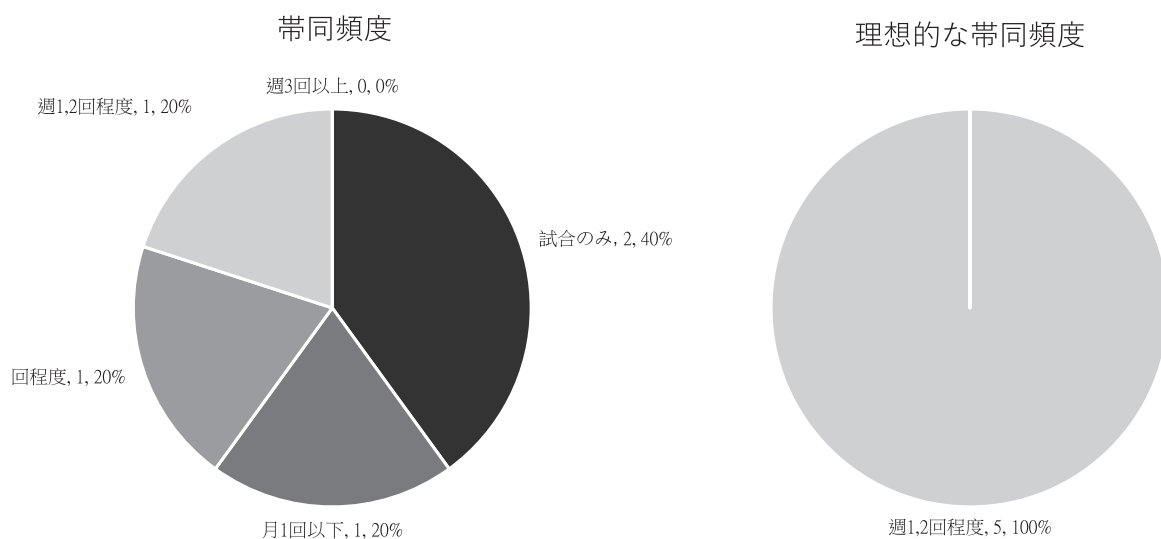


図 1: 『トレーナー活動に関するアンケート』の回答
帯同頻度と理想的な帯同頻度

表 3: 『トレーナー活動に関するアンケート』の回答
行いたいが行えていない活動

- ・ 試合対応だけでは行えない予防への取り組み
- ・ ケガ予防・コンディショニングについての講習
- ・ 血液データのフィードバック
- ・ 練習時の選手サポート
- ・ トップ選手のサポートは充実しているように感じるが、それ以外の選手へのサポートの充実

表 4: 『トレーナー活動に関するアンケート』の回答
中央競技団体のトレーナー組織に対して求めること

- ・ トレーナーをチームに帯同させる事のメリットを広く伝えてほしい
- ・ 全国の陸連もしくは都道府県陸協に所属しているトレーナーのネットワークづくり
- ・ 選手や保護者が陸上競技のトレーナーがどこにいるのか？が、調べて分かるリソースが欲しい
- ・ トレーナーとしても他県へ引越す選手への紹介に活用したい
- ・ 研修の場を引き続き開催して欲しい
- ・ 全国のトレーナー、指導者対象とした講習会
- ・ 選手に向けたセルフケア、予防に関する情報発信

ある状況でのレースや練習に参加する際の対処法を教えて欲しい」と「本大会のレース中に足関節を捻挫してしまった。対処法を教えて欲しい」であった。3日間の活動で相談が2件だけであったことから、競技大会時に選手の参加型のアウトリーチ活動を行うことの難しさを改め

て感じた。

本大会では、大会側のトレーナーステーションは設置されなかった。そのため、TIC、アウトリーチ活動場所などにトレーナーステーションの所在についての問い合わせが20件あった。本大会は、各チームや選手に帯同するトレー

表 5: 『コンディショニングに関するアンケート』の質問項目

- ・ 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）に関してどん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？

表 6: アンケート回答者の属性

	男	女	ノンバイナリー	小計
選手（高校生）	124	136	3	263
指導者（高校）	21	3	0	24
小計	145	139	3	287

ナーが少ない印象であり、トレーナーステーションのニーズがあったように感じた。チームや選手に帯同するトレーナーの増加から、大会によってはトレーナーステーションのニーズが減ってきているようにも感じられるが、一様にニーズがないわけではないようである。実態を把握したうえで、トレーナーステーションの適切な設置ができるように、競技大会の主催・主管先や陸連事務局や医事委員会などと相談していく必要性を感じた。なお、(a) のアンケートで回答を得られた 5 件のトレーナーに、大会主催者がトレーナーステーションを設置したほうが良いかを聞いたところ、全件で「設置した方が良い」と回答を得た。

WEB アンケート方式で実施した。『コンディショニングに関するアンケート』の QR コードを掲載した資料を手渡し配布し、回答を呼びかけた。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。

3) 質問項目

表 5 のとおりであった。なお、2022、2023 年度に実施したものと同様の内容とした。

4) 結果及び考察

287 件の回答を受けた。回答者の属性は表 6 に示す。集計は、高校生アスリートと高校指導者の 2 属性に分けて実施した。なお、参考として、2022、2023 年度に実施した同様のアンケート結果は加藤ら (2024) が報告している。

5. コンディショニングに関する情報提供のニーズ

令和 6 年度全国高等学校総合体育大会で実施した『コンディショニングに関するアンケート』の結果を報告する。

1) 対象

令和 6 年度全国高等学校総合体育大会の競技会場に来場していた高校生アスリートおよび指導者、それらの所属校の選手を対象とした。

2) 方法

① トレーナーに関する認識 (図 2)

「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、高校生アスリート 263 名から計 1769 件、高校指導者 24 名から計 227 件の回答があった。

回答選択率が最も高かったのは、高校生アスリートでは『マッサージ』（回答選択

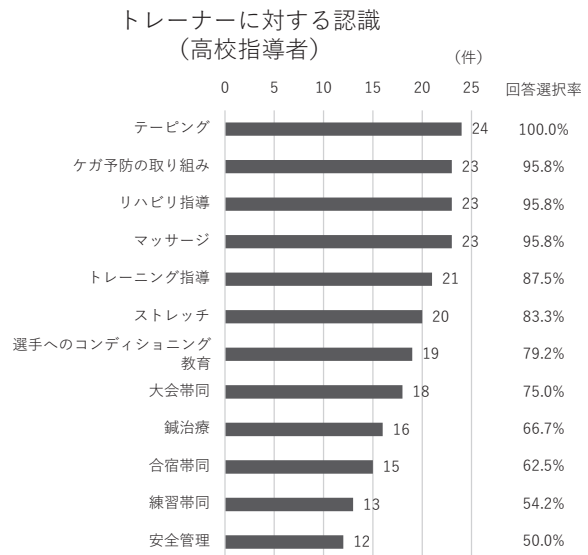
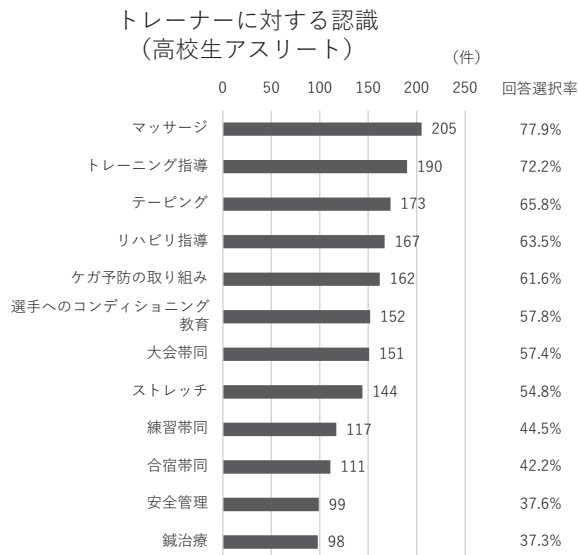


図 2: [回答] トレーナーに関する認識

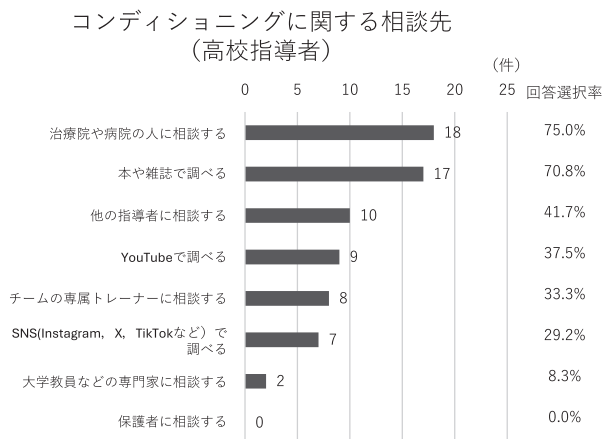
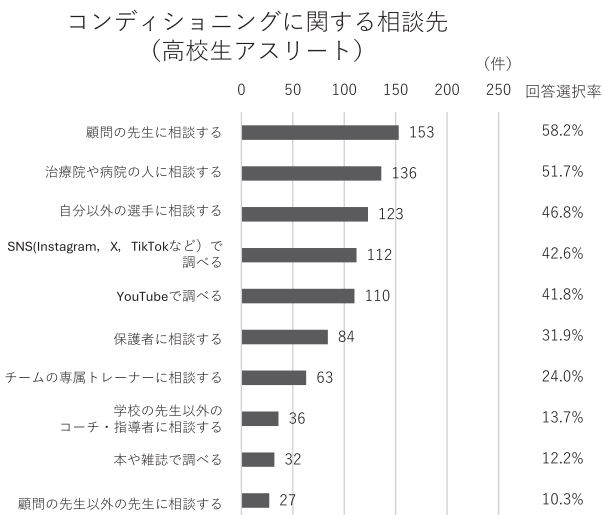


図 3: [回答] コンディショニングに関する相談先

率 77.9%, 205 件), 高校指導者では『テーピング』(回答選択率 100%, 24 件)であった。このことは、競技大会の現場で必要とされている取り組みを反映していたといえる。また、『ケガ予防の取り組み』、『トレーニング指導』、『リハビリ指導』なども高校生アスリート、高校指導者の双方で上位にあり、「選手がしてもらおうコンディショニングの実施者」としてではなく、指導的な立場としてトレーナーを捉えている高校生アスリート、高校指導者が多いことがわかった。高校指導者の回答選択率は、すべての項目で高校生アスリートよりも高く、高校指導者がトレーナーに幅広い活動を期待していることが明らかとなった。

各項目の回答選択率は、以前の結果（加

藤ら、2024）よりも低下していた。以前よりも回答件数が増えたことの影響があると考えられる。ただし、特に期待される取り組みの順序は類似しており、高校生アスリートや高校指導者のトレーナーに対する認識を知るうえでは適切な調査であったといえる。

- ② コンディショニングに関する相談先 (図 3)
- 「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、高校生アスリート 263 名から計 876 件、高校指導者 24 名から計 71 件の回答があった。

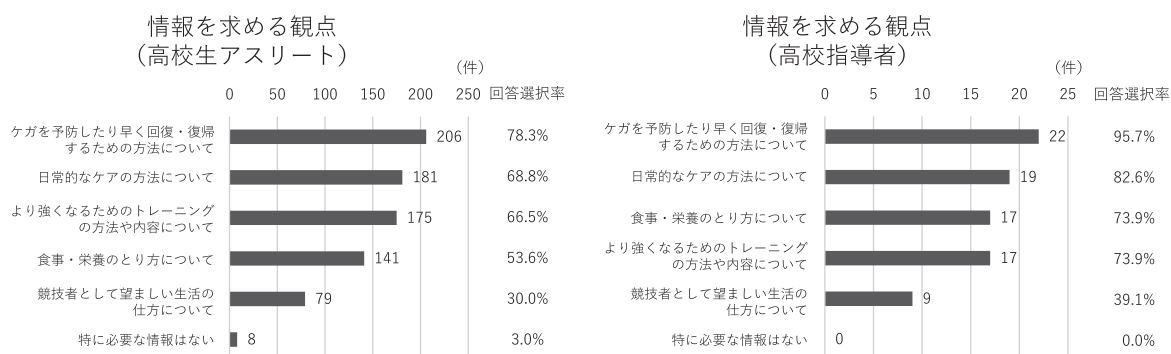


図 4: [回答] 情報を求める観点

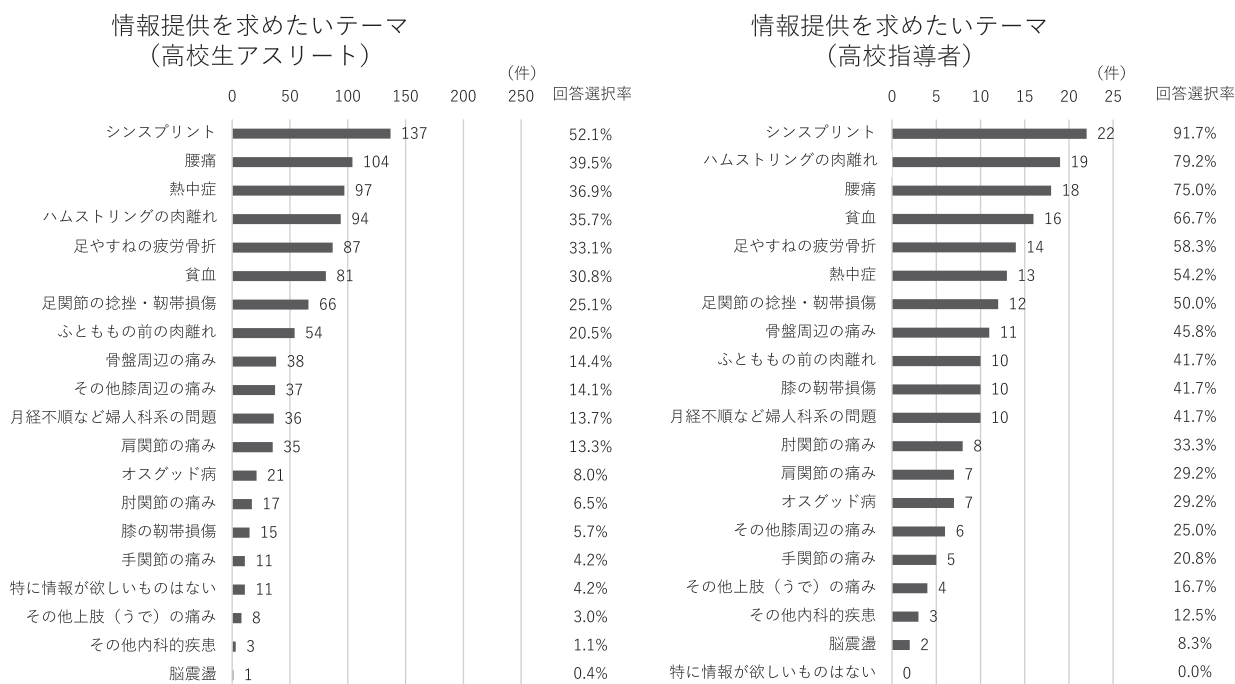


図 5: [回答] 情報提供を求めたいテーマ

高校生アスリートでは『顧問の先生に相談する』（回答選択率 58.2%，153 件）が最も多かった。高校生アスリートが『本や雑誌で調べる』の回答選択率が 12.2%（32 件）と少ないこと、一方、高校指導者が『本や雑誌で調べる』の回答選択率が 70.8%（17 件）と多いことを踏まえ、本や雑誌で情報発信をするときには、指導者向けであることを意識したほうがよいといえる。高校生アスリートの約 40% は、『SNS で調べる』、『YouTube で調べる』を選択しており、高校生アスリートに直接訴求するには、本や雑誌ではなく、SNS や映像メディアを活用するのが有効であると考えられた。

高校生アスリートと高校指導者の双方で、『治療院や病院の人に相談する』の回答選択率は高かった。そのため、チームや

選手への帯同の有無に限らず、治療院や病院の関係者に陸上競技に関する情報を発信したり、逆にそのような機関から情報を収集したりする取り組みも重要であるといえる。

この項目に関しても以前の調査（加藤ら，2024）と大きな特徴の変化はみられなかった。

③ 情報提供を求める観点（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、高校生アスリート 263 名から計 790 件、高校指導者 24 名から計 84 件の回答があった。

この質問に対しては、高校生アスリート

と高校指導者の双方で、『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』が回答選択率の上位であった。

この結果は以前の調査（加藤ら，2024）と同様であり，トレーナーに期待されている分野であるといえる。

高校生アスリートには『特に必要な情報はない』という回答があり（回答選択率 3.0%，8 件），これは以前の調査（加藤ら，2024）と同じ回答選択率であった。

④ 情報提供を求めたいテーマ（図 5）

「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，高校生アスリート 263 名から計 953 件，高校指導者 24 名から計 197 件の回答があった。

高校生アスリートと高校指導者の双方で回答選択率上位 7 つは、『シンスプリント』、『ふとももの裏（ハムストリング）の肉離れ』、『腰痛』、『足やすねの疲労骨折』、『熱中症』、『貧血』、『足関節の捻挫・靱帯損傷』で同様であった。この結果は，回答選択率に差はあるものの，以前の調査（加藤ら，2024）と同様であり，高校陸上競技関係者には大きな関心のあるテーマであると考えられる。

高校生アスリートと高校指導者を比較すると，どの項目の回答選択率も高校指導者で高く，高校指導者の情報提供ニーズは高いといえる。

⑤ 調査のまとめ

前回調査（加藤ら，2024）は回答者数が少なかったが，今回では回答者を増やすことができた。この調査によって，高校生アスリートおよび高校指導者が，何らかの情報を求めていることはわかったといえる。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るが，求めている情報についてもある程度把握できた。求められているテーマを優先し，発信方法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。

6. 数年間のアウトリーチ活動を通じて感じられた課題と今後の計画案

陸連トレーナー部では，客観的にニーズを感じ，2022 年度から年に数度のアウトリーチ活動を実施してきた。『コンディショニングに関するアンケート』によって，実際に情報提供ニーズがあることとその内容が把握できたことは大きな進歩であると考えられる。情報提供を受ける人が何を求めているかを把握することは，マーケティング分野のマーケティング・リサーチの観点でも重要といわれており（清水，2005），限られた資源を有効に活用していくうえでも必要な調査だといえる。

一方で，アウトリーチ活動を有効に実施できたかという点では大きな課題が残る。アスリートと指導者が集まる場としては競技大会があるが，競技大会での取り組みの実施の困難さはこれまでの活動で確認された。競技大会以外の場合が必要であると感じられるが，予算や協力先の確保の観点で，有効な計画ができていない現状である。この点については，陸連や都道府県陸上競技協会・高体連などにアウトリーチ活動の必要性を継続的に訴え，実施につなげることが必要であると感じられる。陸連トレーナー部としてはアウトリーチ活動の必要性を疑う余地はないが，一部の専門家が必要性を訴えても，関係者の協力なくしては実施に繋がらないため，継続的に理解を得られるように取り組んでいく必要があると考えている。また，効果的な実施をするためにはある程度の調査は必要であるが，陸連は調査を実施する機関ではないため，大学などの機関や研究者と協力して，実態を把握することも検討する必要がある。

今後の計画案としては、『活動環境』と『費用負担の考え』の二観点から検討している。『活動環境』としては，①競技大会単位，②チーム単位，③合宿単位が考えられる。また，『費用負担の考え』としては，①陸連・陸協関係予算，②助成金，③スポンサー獲得，④受益者負担などが想定される。関係各所と協議を続けながら，2025 年度以降の活動を計画したいと考えている。

7. 陸連トレーナー部に必要な活動

2024 年度のアウトリーチ活動を通じて，中央競技団体のトレーナー組織に求められること及び高校生アスリートや高校指導者が求めている情報について把握することができた。陸連トレーナー部の前身発足から約 35 年経ち，漫然と同じ活動を継

続することが有効とはいえない状況になっている。
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める環境をつくる」というミッションの達成に貢献するためにも, これまでに実施してきた活動を振り返りつつも, 今求められている活動を模索し, 実施していくことが必要だと考えている。

陸連および陸連医事委員会, 陸連トレーナー部部員と共に考え, より良い陸上競技の環境づくりにつなげていきたい。

8. まとめ

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ンケートの集計結果について報告した。多くの高校生アスリートと高校指導者は, 何らかの情報発信を求めていることがわかった。

今後早期に情報発信方法を決定し, 求められているテーマから情報を発信していく必要がある。

参考文献

- 加藤基, 松尾信之介, 砂川祐輝, 松下美穂, 五味宏生, 廣重陽介(2024) 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. 陸上競技研究紀要, 19 : 220-226.
- 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 2025 年 2 月 10 日)
- 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.
- 清水聡子 (2005) マーケティング・リサーチの必要性とその意味. 松本大学研究紀要, 3 : 141-146.
- 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 2025 年 2 月 10 日)