公益財団法人日本陸上競技連盟
陸上競技研究紀要
第21巻, 247-250, 2026
Bulletin of Studies in Athletics of JAAF
Vol.21,247-250,2026

東京 2025 世界陸上競技選手権大会トレーナー帯同報告

早野 健太郎 [1)2)]　武井 隼児 [1)3)]　宮澤 葵 [1)4)]　村井 志帆 [1)5)]
1) 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　2) 株式会社 Does　3) 水戸協同病院
4) 駿河台大学　5) 株式会社 Lehua

1　はじめに

東京 2025 世界陸上競技選手権大会は、自国としては 2007 年大阪大会以来 18 年ぶり 3 回目の開催となった。9 月 13 日から 21 日までの 9 日間、東京の国立競技場で開催された。日本チームのメダル獲得数は、銅メダル 2 個であった。メダリストを含めた入賞者数は 11 名と、前回のブダペスト大会と同数の結果となった。また、4 種目で日本新記録が誕生するなど、多くの種目で選手が活躍、存在感を示した世界大会であったといえる。

2　日本代表選手団とメディカルスタッフ構成

日本代表選手団は選手 84 名（男性 52 名、女性 32 名）、スタッフ 35 名の総勢 119 名であった。上記選手のうち、男性 3 名、女性 1 名が補欠登録となり、正選手が問題なく出場となったため、規定に則り後に登録解除となった。

メディカルスタッフは日本選手団として、ドクター 2 名、トレーナー 4 名であった。またこの他に、選手団の拠点となる High Performance Sport Center（以下 HPSC）常駐メディカルスタッフとして、ドクターは 1 名（大会期間中の 3 日間交代で延べ 3 名）、トレーナー 2 名という配置でサポートを実施した（図 1）。詳細を以下に示す。

日本選手団メディカルスタッフ
・ドクター
　鎌田浩史　　整形外科
　田原圭太郎　整形外科
・トレーナー
　早野健太郎　鍼灸師、柔道整復師、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（以下 JSPO-AT）
　武井隼児　　理学療法士、JSPO-AT
　宮澤葵　　鍼灸師、あんまマッサージ指圧師、JSPO-AT
　村井志帆　　鍼灸師、JSPO-AT

HPSC 常駐メディカルスタッフ
・ドクター
　宮地伸晃　整形外科
　髙柳奈央　形成外科
　長澤圭吾　整形外科
・トレーナー
　國田泰弘　理学療法士、JSPO-AT
　大江志保　鍼灸師、あんまマッサージ指圧師、JSPO-AT

3　現地情報

大会期間中の東京都の気候は、気温が早朝でも 25℃程度あり、日中は 35℃まで上昇、夕方から夜にかけては 30℃程度であった。加えて、湿度も高く、一日を通じて高温多湿下での大会となった。また、早朝に実施された競歩やマラソンでは、事前に

図 1　メディカルチームトレーナー陣

スタッフが選手専用のボトルの共有、氷やボトルの渡し方など、暑熱対策に最善を尽くす取り組みをしており、その過酷さが伺える様子であった。

飲料や氷、補食などは十分な量が準備されており、緊急時のアイスバスや大会オフィシャルの整ったメディカル体制との連携による安心感は、自国開催の恩恵として感じられた。

4　選手村・各ウォームアップエリアと試合会場

自国開催である今大会の日本選手団は、HPSC 施設内のアスリートヴィレッジに宿泊し、同施設内にある陸上トレーニング場にて調整をしていた。選手によっては、普段から使い慣れた環境で調整ができ、海外遠征特有のストレスなどはなく日々を過ごしている様子が伺えた。

食事は同施設内にあるダイニングで、栄養バランスが管理された食事を摂ることができた。しかし、ダイニングは利用時間に制限があり、イブニングセッション後の選手が食事を摂ることはできなかった。その対策として、陸連栄養部の方々が、夜食を提供していた。競技を終え夜遅くに宿舎へ戻ってきた選手は、食事を摂りながらリラックスし、レースの振り返りなどして過ごすことができた。

試合会場と各ウォームアップエリアはオフィシャルバスで 15 分ほどの位置関係であった。ウォームアップエリアは 2 箇所に分かれており、投擲種目は東京大学の陸上競技場、それ以外の種目は代々木にある織田フィールド（図 2）を使用し、試合直前のウォームアップを行っていた。各会場にて一次招集を終えた選手は専用バスで国立競技場へ向かっていった。

東京大学では、隣接する建物内に選手控え場所があり、そこの選手控えスペースをトレーナー活動の場所とした。織田フィールドでは、トラック内芝生エリアに各国の控えテントが設置されており、そこでトレーナー活動を実施した（図 3）。

5　トレーナー活動

トレーナー活動は大きく 5 つの活動を行った。

① オンラインによるコンディションチェック
② パーソナルトレーナーとの連携
③ HPSC 施設内でのトレーナールーム運営と練習観察
④ ウォームアップエリアでの活動
⑤ ロードレースへの帯同

図 2　織田フィールド（ウォームアップエリア）

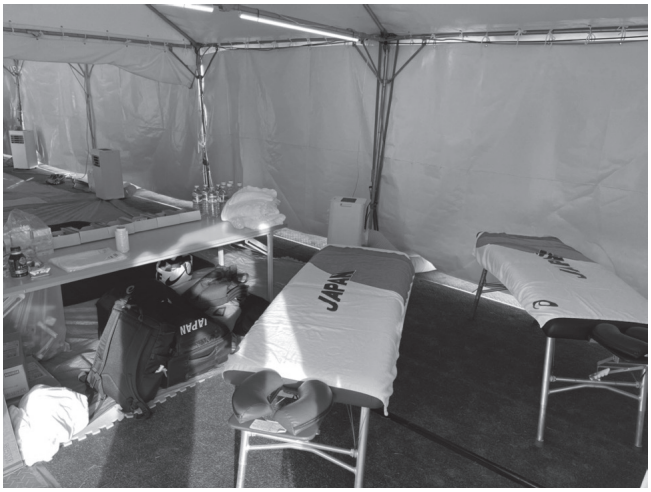

図 3　織田フィールドチームテント内トレーナースペース

大会開始の前日までは、基本的に HPSC アスリートヴィレッジと陸上トレーニング場を拠点に、選手の動きに合わせてトレーナーの配置、活動を実施した。大会開始後は、ウォームアップエリアや国立競技場、ロード種目の観察などスタッフやドクターと相談し、適宜トレーナーを配置した。現地では、メディカルスタッフがどのような予定で行動をするのか、各ブロックのコーチや選手と相互に把握することが難しいため、壁に貼ることができるホワイトボードシートを用いて、翌日の配置を示した（図 4）。また、不測の事態でも情報の把握ができるようにスタッフ専用にグループ LINE が作成され連携体制を整えた。

また、自国開催ということもあり、多くのパーソナルトレーナーが関わるため、選手情報の整理や個別のやり取りなどを行い、選手が安心してスタートラインに立てるよう努めた。

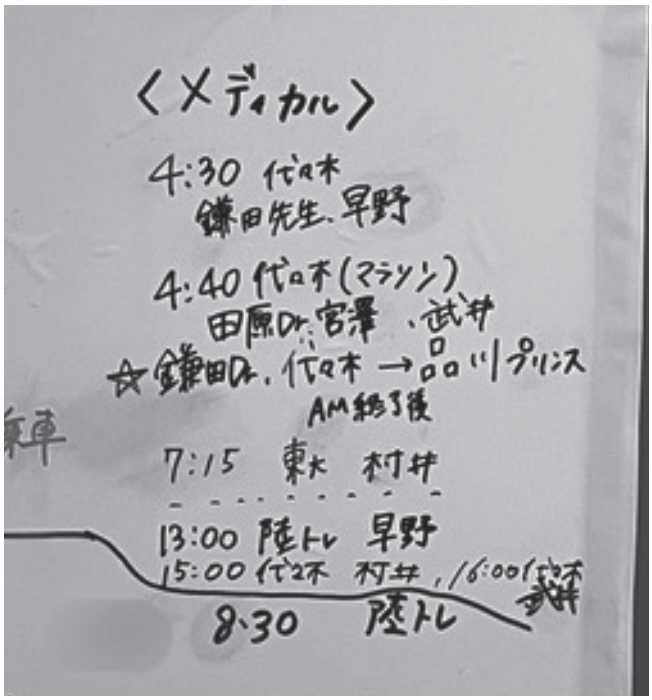

図 4　トレーナー配置シフトの一例
毎晩、各ブロックコーチが記入した翌日の行動予定をもとに、メディカルスタッフの行動予定を計画し、活動を行った。

① オンラインによるコンディションチェック

8 月中旬より、代表内定選手から順にコンディションチェックを実施した。今回から、医事委員会ドクター監修の M+ というウェブサイトを利用し、情報の集約と整理を行った。チェック方法としては、まず練習の進捗度や体調の変化など、コンディション面で注意が必要と感じた選手をトレーナーがピックアップした。その後、ドクター中心にメッセージのやり取りや、選手と直接コミュニケーション取りながら状態の詳細な把握に努めた。今回、メッセージのやり取りは公式 LINE を使用し、気軽に選手から相談できるような体制も整えた。服用する薬やサプリメントの問い合わせから、テーピングやセルフコンディショニングの相談など、やり取りは多く感じ、メディカルスタッフと選手の距離を近づける取り組みとなった。

② パーソナルトレーナーとの連携

主に、選手の状態共有とパーソナルトレーナー専用ケアスペースの予約管理を行った。HPSC 施設内にパーソナルトレーナー専用ケアスペース（図 5）を設置し、選手が所定の時間内であればいつでもケアを受けられるよう整えた。予約管理は Air リザーブを利用し、リアルタイムにいつ、どの選手が誰のケアを受けているのかが把握できるように管理していた。予約はパーソナルトレーナー自身にしていただき、その都度ケアスペースを利用していただいた。

図 5　HPSC 施設内パーソナルトレーナー専用ケアスペース
使用するスペースを明確にして予約できるよう、机やパーテーションを用いて区画を分けた。

図 6　HPSC アスリートヴィレッジ内トレーナールーム

また、パーソナルトレーナーがケアを実施した際には、選手の状態共有として報告書の提出をお願いしていた。こちらは Google フォームで簡単に入力できるよう作成し、特筆事項がある場合は、ドクター含めメディカルチームも対応に入った。連絡手段として、パーソナルトレーナー専用の公式 LINE アカウントを作成し、いつでも連絡が取り合えるようにした。これにより、双方向でのやり取りができ、選手を支える安心感が生まれた。

③　HPSC 施設内でのトレーナールーム運営と練習観察

宿舎ではHPSCアスリートヴィレッジのリビングルームをトレーナールーム（図6）とし、ベッド3台置ける十分なスペースを利用し、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。利用予約はウェブシステムを利用し、選手は都度予約状況を確認でき、必要に応じて予約入力することが可能であった。

陸上トレーニング場へもトレーナーを配置し、練習の観察やスタッフ、選手とのコミュニケーションの中で、適宜要望に応じる対応をとった。

④　ウォームアップエリアでの活動

2箇所のウォームアップエリアは、選手の利用者数に応じて1名から3名のトレーナーを配置し、それぞれ選手の対応をした。試合前のコンディショニングやテーピング対応が中心であった。テーピングでは、練習期間から選手やパーソナルトレーナーと共に協議しながら進めていった。また、実施した内容に関しては、スタッフやパーソナルトレーナーに共有し、次の練習やケアに繋がるように心がけた。

⑤　ロードレースへの帯同

競歩とマラソンは、国立競技場を発着点とする周辺道路､または都内を走るコースに設定されていた。ウォームアップ対応後、手分けしてコース上から選手の状態や順位など確認し、スタッフへ共有する作業を行なった。

6　トレーナー利用者数

入村から大会終了まで13日間で､延べ177名（男性148名、女性29名）の利用があった。コンディショニングを目的としたケアの利用が159名と最も多かった。一方で、アイシングや鍼治療、テーピングといった対応は10件前後と少ない印象であった。これは、大きな身体的問題を抱えている選手が少なかったことが要因ではないかと考える。また、選手数に比べ全体的に利用者が少なく感じるのは、自国開催ということで、パーソナルトレーナーが多く関わっており、代表トレーナーの利用は少なくなったのではないかと考える。

7　所感

今大会に向けて、春先より世界リレーやアジア選手権で日本人選手が数多く活躍したことが弾みとなり、多くの選手が代表選手として、自国開催の世界選手権で躍動することとなった。

活動全体を通じて、代表トレーナーとしての役割を明確にできたと感じている。ケアやコンディショニングの提供にとどまらず、選手が最大限の力を発揮できる環境整備やチーム全体の雰囲気づくりに主体的に関わることが、チームの一体感につながることを実感した。今大会では、医師･代表トレーナー･コーチ・パーソナルトレーナーがそれぞれ異なる役割を持ちながらも、「選手のベストパフォーマンス」という共通目標のもと相互に補完し合う体制が求められた。その中で、情報の橋渡しを担う立場として、選手の状態を多面的に把握し、関係者が安心して意思決定できる環境づくりに努めた。一方で、選手によっては接点が限られる場面もあり、コミュニケーションの不足が課題として浮かび上がった。これらは今後、信頼関係構築の方法や関わり方の改善に向けて重要な検討材料となる。その中でパーソナルトレーナーとの連携に関して、迅速な情報共有のためのパーソナルトレーナー専用公式LINEの活用は一定の成果を上げた。また対面での挨拶や意見交換を通じて信頼関係を築くことが、より一貫した選手支援につながると感じた。今後も、選手を中心に据えたネットワークの強化を継続し、統一性のあるサポート体制の確立を目指したいと考える。

今大会を通じて得られた学びは、代表トレーナーとしての役割の多様性と責任の重さ、そしてチームとしての連携の重要性を再認識させるものであった。異なる立場のスタッフが共通目標のもとに結束したとき、最大の力が発揮されることは、数多くの競技場面を通じて実感することができた。一方で、現場で浮き彫りとなった課題は、今後の活動の質的向上につなげていきたいと考える。これらの経験を今後の代表活動や現場支援に確実に生かし、選手・コーチ・メディカルスタッフがより一体となって挑戦できる体制の強化に努めていく所存である。

今大会において代表トレーナーとして活動する機会を与えてくださった陸連事務局の皆様、HPSCスタッフの皆様、そして共に活動したメディカルスタッフ・コーチ・関係者の皆様に深く感謝申し上げる。また、日々の挑戦を全力で続ける選手の皆様には、改めて敬意と感謝を表したい。ここで得られた経験を糧として、今後も競技現場の発展と選手支援の向上に一層努めていく所存である。