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, 263-265, 2026
Bulletin of Studies in Athletics of JAAF
Vol.21,263-265,2026

クミ 2025 アジア陸上競技選手権大会 トレーナーレポート

村井 志帆 [1)2)]　早野 健太郎 [1)3)]　宮澤 葵 [1)4)]　大江 志保 [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 Lehua
3）株式会社 Does　4）駿河台大学　5）株式会社リニアート

1　はじめに

クミ 2025 アジア陸上競技選手権大会は、5 月 27 日から 5 月 31 日の 5 日間、韓国・クミで開催された。本大会は、ワールドランキング制度における獲得ポイントが高い、大会カテゴリー「GL」に該当し、東京 2025 世界陸上競技選手権大会の出場権を獲得するために重要な大会と位置付けられていた。日本代表選手団は選手 71 名（男性 36 名、女性 35 名）、メディカルスタッフは、ドクター 2 名、トレーナー 4 名であった（図 1）。

2　日本選手団メディカルスタッフ

・ドクター
　鎌田浩史　整形外科医
　金子晴香　整形外科医
・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）
　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
　大江志保　鍼灸師、あんまマッサージ指圧師、JSPO-AT

図 1 メディカルチーム

3　現地情報

日本との時差はなく、現地の気温は早朝や日没後は 15℃から 18℃程度、日中は日陰では 20℃から 25℃、日向は 30℃と時間帯や場所により気温差があった。湿度は平均して 50%程度であった。大会 2 日目の午後には激しい雷雨と突風により競技が中断され翌日へ延期となった。3 日目は荒天を予想してタイムテーブルが変更されたが、予想されていた時間より遅れて雷雨が起こったため、競技進行が大幅に遅れる事もあった。

言語環境は、現地の方とは韓国語でのコミュニケーションが大半であり、道路標識や街の看板も全てハングル文字の表記であったため、シャトルバスの運転手との意思疎通が困難な場面もあった。ボランティアスタッフには現地在住の日本人もいたので、大変心強かった。

4　選手村・練習会場・大会会場

選手村ホテルは大半の選手がツインルームの 2 名 1 室で利用しており、バスタブは設置されていなかった。食事会場は選手村ホテル内に設置され、ビュッフェ形式（1 日 3 食）で提供された。エレベーターホールを挟んで 2 箇所に分かれており、片側は日本選手団のみの利用が大半であった。白米や味噌汁などの日本食も用意され、日本人にも馴染みのある味付けであった。

練習は種目ごとにメイン競技場（Gumi Stadium）

の横に設置されているサブトラック、投擲会場、競歩会場の3箇所に分かれて行った。移動は大会公式のシャトルバスを利用し、メイン会場まで約15分、投擲会場まで約10分、競歩会場まで約20分を要した。投擲練習は種目ごとに時間が指定されていた。どの会場も、仮設トイレや簡易的な更衣室、水や氷の入ったクーラーボックスが設置され（図2）、投擲会場にはウエイトトレーニング場が設置されていた。

試合当日のウォームアップも種目ごとに各会場で実施し、投擲は投擲会場でウォームアップした後に専用のバスでメイン会場へ移動した。

5　現地でのトレーナー活動

トレーナー活動は主に以下の4つを実施した。
①オンラインによるコンディションチェック
②ウォームアップエリアでの活動
③競歩会場への帯同
④選手村内トレーナールーム運営
各活動の詳細を以下に示す。

①オンラインによるコンディションチェック

4月末に代表選手が決定し、5月初旬からGoogleフォームにてメディカルアンケートを実施し、選手の既往歴や現在の状況などを把握した。その後、選手村入村日と試合2日前にGoogleフォームにて、コンディションチェックを実施した。コンディションチェックでは、疲労度や睡眠の質、食欲、痛みや張りの有無などを確認した。各項目で注意が必要な選手をメディカルスタッフで確認し、選手本人と直接、もしくは公式LINEを使用しながらコミュニケーションを取った。

②ウォームアップエリアでの活動

各ウォームアップエリアに一次招集所が設置されており、サブトラック、投擲会場、競歩会場、選手村トレーナールームの最大4箇所に分かれて活動を行った。サブトラックではトラックの内側に設営されたチームテント内に（図3）、投擲会場では選手の待機スペースの後方に（図4）それぞれベッドを設置した。どちらの会場も見晴らしが良く、ウォームアップ中の選手の様子がよく観察できた。試合前は可動域改善やテーピングの対応が中心であった。時間帯によっては日差しが強く気温も高かったため、試合後はアイシングの需要もあった。

図2　各会場に設置されたクーラーボックス

図3　サブトラックチームテント

図4　投擲会場における活動場所

③競歩会場への帯同

競歩コースは選手村ホテルからバスで約20分の場所に設置されていた。チームテントは設置されておらず、建物脇の日陰にブルーシートを敷き、待機スペースを確保した。コースは2kmの周回で、コー

チは給水エリアから、ドクターは巡回しながら選手の観察を行った。トレーナーは掲示板の見える場所に配置し、掲示板の表示状況を確認しながら選手を観察し、各々必要に応じてLINEグループを活用し情報共有を行った。

④選手村内トレーナールーム運営

シングルルーム1室をトレーナールームとして使用した（図5）。リビング部分が広く十分なスペースがあり、トレーナーベッドや物品を配置することができた。利用は予約制とし、試合前やラウンド間のケアおよびコンディショニングを行った。時間は1枠40分とし、競技状況に合わせて1名から4名まで対応した。

予約方法は、トレーナールーム前に予約表を掲示し、希望者が記名する形式をとった。昨年よりオンライン予約システムも運用していたが、オフラインでの予約方法は対面でのコミュニケーションを取るきっかけにもなり、改めて良さも感じた。今後は状況により使い分けていきたい。

6　利用実績

入村から大会終了までの7日間で、延べ160名（男性92名、女性68名）の利用があった。処置別の内容としてはマッサージが117件と最も多く、次いで鍼治療20件、超音波などの物理療法が19件、ストレッチ16件、テーピングやトレーニング、徒手療法の利用もあった。

7　所感

2025年は東京世界陸上競技選手権大会の開催年であり、出場権を獲得するために本大会は重要度の高い大会であった。ワールドランキング制度のポイント獲得のため室内シーズンから連戦を重ね、さらに本大会終了後に韓国からそのまま次戦に向けて渡航する選手も複数名いた。どの選手も慌ただしいスケジュールの中で臨んだ本大会において、「より良い状態でスタートラインに立ってもらう」という事に軸を置いたメディカルチームの取り組みが多少なりとも貢献できていたら幸いに思う。

今大会は最大4地点での活動となり、大会前半は全ての箇所に人員を十分に配置できないタイミングがあった。そのような中で急性外傷が発生し、ドクターが中心となり対応したが、トレーナーの配置や動きが適切であったかは改めて振り返る必要がある。特に大会初日や2日目は大会運営側の動きもスムーズではなく、トレーナーも手探りの状態で動く事が多かった。第一に選手の動きに合わせてトレーナーがどの場所に、どのタイミングで何名配置するべきかを考え、理想の配置ができるよう柔軟かつ臨機応変に判断していきたい。

図5　選手村内トレーナールーム

また本大会はパーソナルトレーナーが10名帯同していた。普段から選手との関わりが深いパーソナルトレーナーの目線で、選手の状態を確認して共有いただけたことは非常に有り難く、大変心強い存在であった。一方で我々の準備不足によりスムーズな連携が取りにくい場面があったことは反省点である。現地に帯同されるパーソナルトレーナー、また日頃から選手に関わる方々と、日本代表メディカルチームが一丸となって選手をサポートするという協力体制は、何より選手の安心感、そしてより良いパフォーマンスに繋がると思う。今後に向けて円滑な協力体制を築くことに尽力したい。