

福岡大学におけるトレーナーコース及びトレーニングルーム運営の問題点と今後の課題

秀 泰二郎¹⁾

The re-consideration of the trainer's course and the management of the training room in Fukuoka University

Taijiro Hide¹⁾

Abstract

The Olympic committee announced on September 8th in 2013 that Tokyo would hold the Olympic games in 2020. After the announcement, the interest of sports for people in Japan is gradually rising, and it is also urged the necessity of raising young athletes who have excellent talents. On the other hand, the works for supporting the athletes has attracted people's attention in the world. Therefore there are many college students who want to work internationally for supporting athletes at the same time that there are many college athletes who want to play their sports internationally.

At the faculty of sports and health science in Fukuoka University, there is the trainer's course that provides classes for students to learn the variety of knowledge and skills in order to become a strength and conditioning coach as well as an athletic trainer. However there is no experience-based educational field where the students practice their learned knowledge and skills, and the students who learned these knowledge and skills do not know how to practice them to their athletes in the real world. The situation makes difficult for the students to accomplish their dreams as being a strength and conditioning coach or an athletic trainer.

There are two areas that need to be re-considered in order to improve the trainer's course and the management of the training room in Fukuoka University. These are "curriculum" and "experience-based educational field". The re-consideration of these two areas for matching the demands of the world fulfills the necessity of raising young athletes as well as staffs supporting these athletes. It is what the faculty of sports and health science in Fukuoka University is expected from the society as a university with proud traditions.

Key words: Trainer's course, Athletic Trainer, Strength & conditioning coach,

1) 福岡大学スポーツ科学部
Faculty of Sports and Health Science, Fukuoka University

緒言

一昨年9月8日に2020年の東京オリンピック開催が決定し、スポーツに対する世間の関心度は更に高まり、それに伴う優秀な若いアスリート育成も今後の課題として挙げられている。伝統ある福岡大学スポーツ科学部においても、優秀な若いアスリートを毎年世界に輩出し、高い評価を得ている事は事実であり、来たる2020年の東京オリンピックにおいても本校学生及び卒業生が活躍してくれる事と思われる。

優秀なアスリート育成に対して世間の関心が高まる一方で、世界ではその優秀なアスリートをサポートする側の仕事もクローズアップされている。ストレングスコーチ、コンディショニングコーチにおいては、アスリートのパフォーマンス向上と障害防止を目的とした的確な指導を行うことによりアスリートをバックアップし、アスレティックトレーナーにおいては、応急手当、障害防止、リハビリテーション、心身のケアを目的とした指導及び業務を遂行し、アスリートをバックアップしている。世界に通用するアスリートを目指している学生がいるように、アスリートをサポートしていく事を職業として、世界で活躍していきたいと願う学生も多く存在する。

個人の経験や知識は大きな財産であり、それらを後世へ伝える事、そして受け継ぐ事はとても大切な事である。しかしながら研究者により日々更新されていくトレーニング学やスポーツ医学において、個人の経験や知識のみに頼り選手またはクライアントに接することは時代のニーズには合わず、また危険が伴う行為である。アスリートをサポートする者として、常に研究された新しい専門的知識や技術を取り入れる事は必要不可欠である為、日本内外を問わず安全かつ信頼された専門家を育成すべく、専門資格を認定する様々な団体（協会）が存在する。

1978年にアメリカのストレングスコーチ達によって設立された団体であるNational Strength and Conditioning Association (NSCA) は世界で最も有

名なストレングス・コンディショニング協会の一つである⁵⁾。同団体は世界各国に国際支部を設け、ストレングスコーチ、コンディショニングコーチを志す者へ最新の専門的トレーニング知識と技術を供給し、またその団体公認資格者はアスリートのパフォーマンス向上へと貢献している。現在、日本人有資格者は3200名以上おり、彼らの活動はアスレティックフィールドに限らず、医療分野やフィットネス分野にまで広がりを見せ、現場のニーズに応えた健康維持増進に大きく貢献している⁶⁾。

NSCA同様に、世界的に有名でアスレティックトレーナー業界のパイオニアでもあるNational Athletic Trainers' Association (NATA)は1950年にアメリカで設立され、これまで多くのアスレティックトレーナーをスポーツ業界に輩出し¹⁾、現在その存在はスポーツ業界のみならず、身体活動を伴う様々な分野（病院、フィットネスクラブ、一般企業など）で準医療従事者という立場²⁾から人々の健康と安全な生活をサポートしている。このNATAが公認するアスレティックトレーナー（Certified Athletic Trainer : ATC）となる為に、アメリカ人のみならず世界中のアスレティックトレーナーを志す者がアメリカにあるNATA認定大学または大学院で学び、そして人々の健康と安全をサポートすべく様々なフィールドで活躍している。これは日本においても同様であり、現在では170名近いATCが日本、そして世界で活躍している¹⁾。

福岡大学スポーツ科学部においても、トレーナーコースがあり、ストレングスコーチ、コンディショニングコーチやアスレティックトレーナーになる事を目標とした学生に様々な知識及び技術の講義が開かれている。しかしながらトレーナーコースを選択した学生にとって、これら知識及び技術を実践する教育的現場が本校には存在せず、学んだ事に対するフィードバックが得られていないのが現状である。またそれら実践的教育現場が存在しない為、実際に学習した事をどのように活かしていけばよいかという考えや、将来的にその

福岡大学におけるトレーナーコース及びトレーニングルーム運営の問題点と今後の課題（秀）

知識及び技術を活かした職業に就くと言う青写真を描く事が困難である事が挙げられる。

これらの問題点を明確にし、今後のトレーナーコース及び実践的教育現場のあり方を再考する事が将来に希望を持ちトレーナーコースを選択する学生たちにとって、また世界で活躍していく学生達の為に必要であると考えられる。

現在の問題点

<カリキュラム>

1. 呼称の曖昧性。
2. 資格取得において、専門科目が免除されない。
 - a. 日本体育協会認定アスレティックトレーナー。
 - b. National Athletic Trainers' Association (NATA) 公認アスレティックトレーナー。
3. 座学及び実習により習得された知識、技術の実施現場が提供されていない。

<教育的現場>

1. コンディショニングルーム（アスレティックトレーニングルーム）が機能していない。
2. トレーニングルームが教育的、計画的、安全的に機能していない。
3. トレーニングルームの人員不足。

今後の課題

<カリキュラム>

1. 呼称の曖昧性。
 - a. トレーナーとは身体に関わる指導をする者の総称であり、曖昧な表現である。National Athletic Trainers' Association (NATA) において、アスレティックトレーナー (AT) とトレーナー (ストレングスコーチ、コンディショニングコーチ

を含む) は区別されるべきであり、自らをATと呼ぶ事により自信と自覚を持つよう働きかけている³⁾。

- b. スポーツ科学部を持つ福岡大学としてアスレティックトレーナーとストレングスコーチおよびコンディショニングコーチの違いを正しく理解した上でそれぞれを個別に呼び、学生に指導していくべきだと考える。
2. 資格取得において、専門科目が免除されない。
 - a. 本校の選択（専門）科目を履修しているにも関わらず、日本体育協会アスレティックトレーナーコース、及びNATA公認アスレティックトレーナーコースの専門科目が免除されない。日本体育協会アスレティックトレーナーコースは福岡大学スポーツ科学部生およびその卒業生の共通科目コース（卒業生に関しては一部）の免除を実施しているが、専門科目の免除はなされておらず、現在新規の専門科目免除校申請は受け付けていない⁴⁾。日本体育協会が専門科目免除申請を再び受け付けた場合、速やかに申請すべきだと考える。
 - b. 現在世界において立命館大学のみがアメリカの大学以外でNATA公認アスレティックトレーナー取得コースを受講できるシステムを所有している。立命館大学学生は立命館大学に在学しつつアメリカの大学 (East Stroudsburg University of Pennsylvania) が開講するオンライン授業を受講する事によりNATA公認アスレティックトレーナー受験資格及びアメリカの大学の学士号取得が可能となっている（セカンドディグリープログラム）⁷⁾。今後国内外で活躍する学生を育成していく事を目標にする上で、本校でも立命館大学が持つグローバルな教育システムを確立し学生に提供していく事が必要であると考えられる。

3. 座学及び実習により習得された知識、技術の実施現場が提供されていない。
 - a. アスレティックトレーナー、ストレングスコーチ、及びコンディショニングコーチを目指す学生へ座学及び実習により習得した知識や技術を実際の現場で使用する機会を提供する事により、実社会において即戦力として活躍できる人材を育成できると考える。
 - b. トレーナーコースにインターン制度を設け、学生がスーパーバイザー（有資格者、教員及び職員）の指導の元にアスレティックトレーニングルームやトレーニングルームの運営や業務を行う。

<教育的現場>

1. コンディショニングルーム（アスレティックトレーニングルーム：ATルーム）が機能していない。
 - a. 有資格者（NATA または 日本体育協会公認アスレティックトレーナー）がATルームに在室し（各スポーツチームの練習時間に合わせ）、怪我、病気、及び障害のケア、練習前のトリートメント、リハビリテーションを行う。
 - b. トレーナーコースでインターン制度を導入し、プログラムを専攻する学生（学生AT）をATルームに在室させ（日・時間を決める）、アスレティックトレーニングルームの運営を体験・実践すると共に、座学及び実習で学んだ知識及び技術をATルームへ訪れた学生選手に実施する事により更なる学習意欲を促す。
2. トレーニングルームが教育的、計画的、安全的に機能していない。
 - a. 教育的側面
 - － 有資格者（日本トレーニング指導者協会：JATI、NSCAストレングス

- コーチ：NSCA CSCSまたはNSCA パーソナルトレーナー：NSCA-CPT）がトレーニングルームに在室し（各スポーツチームの練習時間に合わせ）、トレーニングルーム利用者に対して安全かつ正しい施設利用を指導し、トレーニングルームの運営に携わる。また、選手及びチームに対して彼らのニーズにあったトレーニングプログラムを作成し、パフォーマンス向上へ貢献する。
- － AT同様、ストレングスコーチやコンディショニングコーチを目指す学生にとって、座学及び実習で学んだ知識や技術を現場で実施する事は大切であり、実施により生まれる自信とそれにより初めて気付く机上と現場のギャップは学生たちにとってプロフェッショナルとして働く上で大きな財産となる。それらの事からストレングスコーチやコンディショニングコーチを目指す学生もトレーニングルームで働くインターン制度を導入し、座学及び実習で得た知識や技術と実世界での経験とをつなぐシステムが必要であると考えます。
- b. 計画的側面
 - － トレーニングルームにおいて利用者のスケジュール管理がなされていない為、時間または曜日によって利用者が多い時と少ない時があり、効率的に器具使用がなされていない。トレーニングルーム使用時間帯を各チームより提出してもらう事により、室内の混雑をさける事ができ、安全性へも繋がるものと考えられる。
 - － 時にトレーニングを行わず、ストレッチマットに寝転んだまま音楽を聴き、時間をつぶしている選手が多く見受けられる。モチベーションの

福岡大学におけるトレーナーコース及びトレーニングルーム運営の問題点と今後の課題（秀）

低さやトレーニングに対する計画性の無さがそのような行動へと向かわせていると考えられる。各選手のデータ（身長・体重・各筋肉群の最大挙上重量）を記録したファイルをトレーニングルームのスタッフ（有資格者及び学生ストレンクス・コンディショニングコーチ）が管理し、選手が入室した際それらファイルを与え、その日の目標や長期的な目標を明確にする事ができる。これらの行動が高いモチベーションの維持と計画的なウエイトトレーニングの実施へと繋がると考えられる。

c. 安全的側面

- 福岡大学トレーニングルームは3つ（本館、新館1階、新館2階）に区分されており、それら全ての場所にフリーウエイトが持ち込まれ、安全性の確保が難しい状況である。フリーウエイト及び重い重量を使用するマシン等は最も危険なトレーニング器具であり、大怪我を引き起こす可能性があると考えられる。従ってこれらのトレーニング器具はトレーニングルームスタッフの目の届く範囲でのみ使用されるべきである。
- 水飲み場、手洗い場の確保。トレーニングルームから最も近い水飲み場はロビーにある冷水機であるが、それらを利用する為には靴を履き替えなければならない。トレーニングルーム利用者の中には靴を履き替えないうままロビーの冷水機まで行く者がおり、トレーニングルーム内の安全・衛生面からもよくない状況がある。また、フリーウエイトなどを使った際の手の汚れ等も不衛生であり、手洗い場が洗面所もしくは第二記念会堂外の水道のみという事も安全・衛

生面からよくない状況であると考えられる。これら水飲み場と手洗い場をフロントデスク近くに設置し、安全面・衛生面の確保に努める事が大切であると考えられる。

- 利用者への教育。トレーニングルーム利用者の中には使った器具をそのままの状態にしたり、地面においたままにしたりしている者もいる。そういった行動は教育上よくないと同時に事故や器具の劣化へと繋がったりもする。また、利用者の中には我流でトレーニングを行う者も少なくなく、間違ったフォームや間違った使用方法でトレーニングを行う者が多数存在する。そういった行動は大きな事故そして怪我へと繋がっていく。それらを無くす為にも毎シーズン前に利用者（チーム）への徹底した教育を行う必要があると考えられる。
 - スタッフの育成。体を鍛える、パフォーマンス向上を目指す為のウエイトトレーニングも時として大怪我を生む可能性がある。それら大怪我・事故に対処できる為にも、インターン制度で働く学生に対して年に1, 2回の安全講習（ウエイト器具の正しい使用、クリーニング法、救命救急法）を開き、安全に対する知識、技術の確認と更新を行う事が安全的、教育的な側面として大切であり、今後プロフェッショナルとして働こうと考えている学生たちにとってより実践的な学習の機会となると考えられる。
3. トレーニングルームの人員及び使用日確保
- a. 現在のトレーニングルームは4名の大学院生と助手・助教で管理されている。また3つに区分されたトレーニングルームを1名のスタッフで管理しており、衛生・

安全・管理の面から考えても十分に行き届いた運営ができているとは言えない。最低2名または3名のスタッフが同時にトレーニングルームの管理を行う事が衛生・安全・管理の面から考えても必要であると考え。これらの問題もインターン制度の導入によって解消する事ができ、一人一人の負担の軽減にもつながると考える。

- b. 人員不足の面から、トレーニングルーム使用日時間に制限がある。授業時使用時間を除く平日、および休日、補講日、入試日などの行事においも学生・選手はトレーニングルーム使用の規制を余儀なくされている。これらの問題もインターン制度の導入により、緩和・解消されるものと考えられる。

まとめ

今回、福岡大学スポーツ科学部におけるトレーナーコース及びトレーニングルーム運営の問題点と今後の課題として、「カリキュラム」と「教育的現場」と言う二つの大きなカテゴリーが挙げられた。これら二つのカテゴリーの在り方を再検討し、時代のニーズにあった存在へと再構築していく事が日本や世界のスポーツ界を牽引していく人材育成へと繋がり、伝統ある福岡大学スポーツ科学部に求められていると考える。

参考文献

- 1) ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構 (2010a) NATAとは. http://www.jato-trainer.org/jato.user.Page?menu_id=2, (参照日2015年5月10日).
- 2) ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構 (2010b) ATCとは. http://www.jato-trainer.org/jato.user.Page?menu_id=4, (参照日 2015年5月10日).
- 3) National Athletic Trainers' Association (2015) Athletic Training. <http://www.nata.org/athletic-training>, (参照日2015年5月12日).
- 4) 公益財団法人日本体育協会.学校でも資格はとれます. <http://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid/226/Default.aspx>, (参照日2015年5月12日).
- 5) NSCA Japan (2006a) 米国NSCA本部. http://www.nasca-japan.or.jp/01_intro/nsca.html, (参照日2015年5月10日).
- 6) NSCA Japan (2006b) NSCAジャパンについて. http://www.nasca-japan.or.jp/01_intro/nscajapan.html, (参照日2015年5月10日).
- 7) 立命館大学スポーツ健康科学部. グローバル：セカンドディグリープログラム. <http://www.ritsumeit.ac.jp/shs/education/strength/global.html/>, (参照日2015年5月12日)