

[その他]

パリ2024パラリンピック競技大会でのトレーナー活動

久保下 亮

Trainer activities at the Paris 2024 Paralympic Games

Ryo KUBOSHITA

1. はじめに

オリンピック大会、パラリンピック大会をはじめとする国際スポーツイベントは、日々世界のどこかで開催されている。1年を通して様々な競技種目の国際大会が開催され、様々な立場で日本代表選手が参加活躍している。多くの日本代表選手の活躍の裏側には多くのサポートスタッフの存在があり、メディカルサポートスタッフ（トレーナー）もその一員であり、日々選手の近くでトレーニングやコンディショニング等をサポートしている。日本スポーツ協会におけるアスレティックトレーナーの定義は、「スポーツドクターやコーチらと緊密に協力しながら、選手の安全・健康管理、スポーツ外傷・障害の予防、救急対応、アスレティックリハビリテーションおよび体力トレーニング、コンディショニングなどにあたる¹⁾」となっており、スポーツ選手のトレーニング&コンディショニングにおける役割が主となっている。このように、トレーナーが現場で行っている業務は多岐に亘っていると共に、様々なサポートスタッフと協同しながら業務を遂行している。

私は、2016年から日本車いすテニス協会のトレーナー部の一員として、多くの選手サポートに従事してきている。これまで、東京2020パラリンピック競技大会や世界国別対抗戦、全豪オープン、全仏オープンをはじめ、世界各国で行われている車いすテニス競技大会にトレーナーとして帯同してきた。私がパラスポーツに関わるトレーナーとして注意してい

ることは、選手が様々な障がいをしており、同じ疾患であっても各選手の残存機能が違うので、個々の対応が求められるということである。トレーナーは、各選手の障がいレベルを把握した上で、各選手の残存機能を最大限に活用し、競技力をさらに高めていくサポートが必要となる。

今回はパリ2024パラリンピック競技大会（以下、パリパラ大会）を通して、国際大会でのトレーナー活動の実際に触れ、選手サポートの方法や注意点について報告する。

2. トレーナーとしての国際大会に向けての事前準備

各国際大会にトレーナーとして帯同する際は、常時携帯することとなるトレーナー備品の準備を怠らないようにしている。トレーナー備品にはさまざまなものがあるが、トレーナーバッグや治療用ベッド、物療機器、トレーニング用備品、選手用の補食類があげられる。

トレーナーバッグ内には、各種テーピングや衛生用品など試合前後で使用する物品から唐突に必要な物品まで、試合中や練習中の怪我への対応から選手の体調不良への対応まで、応急処置対応ができるように物品を準備するようにしている。

物療機器に関しては、競技団体（日本車いすテニス協会）が所有している超音波やフィジオアクティブ、エスパージなどを準備する。国際大会に出場している選手の多くが、何かしらの怪我や体調面に不

所属

熊本保健科学大学 保健科学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻
責任著者：久保下 亮 kuboshita@kumamoto-hsu.ac.jp

安を抱えており、治療中であるが大会に出場している場合もある。このように、大会期間中に選手の状態に合わせて、物療機器を使用する場面が多くあるのも理解しておく必要がある。また、物療機器を準備する際は、航空輸送することを念頭に置き、機器のパッケージなど細心の注意を払い準備する必要性がある。

トレーニング備品は、メディシンボールやバランスボール、各種チューブ、TRX、トレーニングマット、マーカーなどを準備し、大会期間中でも選手のコンディショニング調整を目的に行う各種トレーニングに対応するようにしている。このトレーニングには、コート内で行うチェアワーク・トレーニングやコート外で行うフィジカル・トレーニングなど、各選手の要望や状態に合わせて選手やコーチとコミュニケーションを図りながらトレーニングメニューを組んでいる。

選手用補食について、海外で開催される国際大会では開催国の食文化に適さない選手もいる。また、1試合の時間は1～2時間の競技となり、長い場合は3時間近くの競技となることもある。そして、大会期間中はシングルスとダブルスが同時進行するため、1日に2試合行うことも多くなる。そのため、選手は試合間にエネルギーを補填する目的で補食を多く活用している。

3. パリパラ大会での活動

1) パリパラ大会について

今大会は、2024年8月28日～9月8日にかけてフランス・パリで開催されたパラリンピック競技大会である。パリパラ大会は、世界で最も優れたパラリンピック選手4,400人が参加し、22競技が実施された²⁾。その中で車いすテニス競技は8月30日～9月7日までの9日間の戦いとなった。パリパラ大会での日本選手団のメダル獲得数は、金メダル14個、銀メダル10個、銅メダル17個であった²⁾。その内、車いすテニス競技ではシングルスで金メダル2個、ダブルスで金メダル1個・銀メダル1個の結果であった。

2) 事前合宿での活動

パリパラ大会に向け日本車いすテニス協会では、男子チームを国立スポーツ科学センターにて、女子

チームをフランスの南の地区にあるアグド市内のアグドインターナショナルテニスセンターにて事前合宿を行うこととした。この事前合宿の目的は、赤土といわれるクレイコートや大会で使用されるボールに慣れること、ダブルスペアでの様々なコンビネーションを確認することであった。

今回の合宿には、女子選手が4名とナショナルコーチ1名、トレーナー2名、その他スタッフ2名、そして各選手のパーソナルコーチ4名が参加した。合宿期間は8日間で、9時から17時までコート上での練習からトレーニングジムでのストレングス&コンディショニングトレーニングを実施した。この中でトレーナーの役割としては、日々の選手の体調管理である。練習前後には毎回、体調面での不調や不安等が無いか確認しスタッフ間で情報共有を行う。そして、通常の合宿と同じように練習開始前にウォーミングアップの補助やコート周辺の備品準備から始まり、選手のコンディションチェック、トレーニング指導を実施する。加えて、必要に応じて各選手の練習後のケアを行う。しかし、この合宿で通常と大きく違う点は、合宿後直ちにパリパラ大会が待っていることである。要するに、選手のピーキングを図ることもトレーナー業務に追加された。また、海外での合宿ということから事前準備もいつも以上に入念に行う必要があった。例えば、合宿所周辺に病院は何km離れた場所にあるのか、食料品等を購入できるスーパーの存在などの環境調査を行っておく必要がある。さらに、気温や湿度などの天候も確認し、選手やスタッフに伝達する必要がある。

今回の合宿では、目的の一つである「ダブルスペアのコンビネーション確認」に重点を置き実施できた。途中、体調不良を訴える選手もいましたが、大きな怪我等もなく終えることができ、本番であるパリパラ大会に繋がる良い合宿となった。

3) 大会期間中の活動

今回のパリパラ大会における私の役割は、選手村外でのサポート事業でした。選手村外スタッフの活動は多岐にわたりますが、その中でも私は選手村の近くに設置されたJSC（Japan Sport Council：日本スポーツ振興センター）サポート拠点での日本代表選手のサポート活動が主となりました。JSCサポート拠点とは、オリンピック・パラリンピック競技大会などの国際総合競技大会において、アスリート、

コーチ、スタッフが競技へ向けた最終準備を行うため、「選手村」付近の施設を活用し、医・科学、情報等に基づくコンディショニングやトレーニングなどのサポート機能を提供する施設のことである³⁾。このサポート拠点では、ストレングス&コンディショニングなど様々な要望に対応できるトレーニング環境が整っている。また、アイスバスや渦流浴、低周波、超音波などの各種物療機器も整っており、トレーナーが選手のケアを行うために必要な備品が揃っている。そして、選手にとって安心・安全で、かつ効率的・効果的にコンディショニング・リハビリへ繋げるための日本食や補食および栄養情報が提供されている(図1)。このように、国際大会の多くが海外での試合なのでアウェイではあるものの、ホームゲームに近い環境を整備することでより高いパフォーマンスを発揮することが可能になると考えられる⁴⁾。大きな国際大会では、国やNF(National Federations: 中央競技団体)が良好に連携し、選手サポートの体制整備や強化に尽力している。

今大会の私の活動は、9時から21時までJSCサポート拠点と車いすテニス競技が行われる会場(Roland Garros)を往来し、選手サポート・ケア、スタッフのサポートと幅広く行ってきた。また、21時以降はスタッフ間のミーティングや翌日の準備などの時間となり、常に各選手やスタッフが最高のパフォーマンスを発揮できるように準備に細心の注意

を払っていた。しかし、どんなに細心の注意を払って準備していても、予期せぬトラブル等は起きてしまう。今回、選手村内外のスタッフ全員が迅速なコミュニケーションを図り、トラブル対応することで大きなインシデントとなることを防げた。我々サポートスタッフは、選手が競技に集中し最高のパフォーマンスが発揮できる環境を作ることが重要な役割となる。今大会、選手は最高のパフォーマンスを発揮し、多くのメダル獲得につなげてくれた。日本代表選手が勝利する瞬間は、トレーナーとしてこの上ない喜びを感じ、一生の思い出となった(図2)。

さて、トレーナー業務は、選手のストレングス&コンディショニングをサポートする活動が主となるが、実際の現場での活動は多岐にわたり、多くの方々と協同して日々活動していく必要がある。そして、パリパラ大会でも特有の大会ルールがあり、そのルールの範囲内できめ細かな対応が要求される。このルール内での活動を遵守する理由の一つに、日本代表チームの一員であるという気概を決して忘れてはいけないと思っている。トレーナーは選手をサポートする立場であり、目立つ存在ではないが、常に私の言動は模範的であるか自問自答しながら活動している。今大会期間中も多くの方々からアドバイスをいただき、自分自身のトレーナーとしての成長につながる大会でもあった。



図1. JSC サポート拠点内のトレーニングゾーン



図2. 女子シングルス決勝 - 上地選手の金メダルに沸く大会会場

4. まとめ

このパリパラ大会では、事前合宿から本大会に至るまで、多くの方々と時を共にし様々な面でお世話になった。時には他競技のスタッフとの交流や情報交換を行うことで、トレーナーとしての心構えなどを再確認する機会も得られた。そして、車いすテニス競技の日本代表選手がとても素晴らしい結果を出してくれ、何事にも変えがたい感動を与えてくれた。金メダルの瞬間、コートサイドから応援しており、歓喜した瞬間は一生の思い出となった。この経験は現場でトレーナー活動を行う特権の一つだと思っている。このパリパラ大会で経験したことや学んだことを後輩達、学生達に伝えて行きたいと思う。

最後に、パリパラ大会の結果は以下の通りである(メダル獲得者のみ記載)。

- ・男子シングルス・・・金メダル(小田凱人 選手)
- ・女子シングルス・・・金メダル(上地結衣 選手)
- ・男子ダブルス・・・ 銀メダル
(小田凱人・三木拓也 選手)
- ・女子ダブルス・・・ 金メダル
(上地結衣・田中愛美 選手)

文献

- 1) 山本利春. アスレティックトレーナーの任務と役割. 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第1巻アスレティックトレーナーの役割, 河野一郎(監修), 公益財団法人 日本スポーツ協会, 26-34, 2019.
- 2) 日本パラリンピック委員会. パリ2024パラリンピック競技大会, 2024. <https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/parispara2024/index.html> (2024年12月7日検索)
- 3) スポーツ庁 Web マガジン. 日本代表選手団の活躍を後押しする「サポート拠点」, 2021. <https://sports.go.jp/tag/competition/post-72.html> (2025年1月15日検索)
- 4) 鈴木 章. 北京2020大会におけるハイパフォーマンス・サポート事業. 日本臨床スポーツ医学会誌, Vol. 31 No. 3 : 403-404, 2023.
(令和7年1月28日受理)