

# スポーツ現場における コンディショニングと応急処置の普及活動



HP : <http://sports-alliance.jp>

MAIL : [info@sports-alliance.jp](mailto:info@sports-alliance.jp)

# 財団概要

スポーツ  
トレーナー育成

体育会人材  
キャリア  
トレーニング

トップアスリート  
総合的支援

海外スポーツ  
後方支援

スポーツ  
イベント  
プロデュース

産学合同プロ  
ジェクトの推進

名称 一般財団法人スポーツアライアンス  
代表理事 脇坂大陽  
理事 森川稔之 山口淳士

事務所所在地  
〒151-0063  
東京都渋谷区富ヶ谷1-53-4 601

連絡先  
info@sports-alliance.jp

# スポーツトレーナーのできること

トレーナーがスポーツにおいて担えることは心身に関するあらゆることです。トレーニングの指導だけでなく怪我の予防のためのトレーニングや怪我からの復帰や怪我の再発防止。そしてパフォーマンスアップのためのトレーニングやコンディショニングなども専門分野です。また日々のメンテナンスなどアスリートが一人ではケアしきれない部分までサポートすることもできます。

コンディショニング

フィジカルトレーニング

リハビリテーション

応急処置



# コンディショニングとは？



身体をいい状態に保つためのエクササイズやボディケアの方法の総称です。日本のスポーツ現場では当たり前のように実施されています。

運動前の準備運動から運動後の整理体操、マッサージやストレッチなども含めてコンディショニングと呼びます。スポーツ前には怪我を予防しつつ体が動きやすくなるようなプログラムを提供します。スポーツ後には身体の疲れを抜き、回復を早めるようなコンディショニングを行います。

スポーツトレーナーの専門教育を受けている人材であればこれらコンディショニングの指導ができます。一人で行うセルフコンディショニングもあれば、トレーナーから1対1で受けるコンディショニング方法もあります。当財団では日本最大のコンディショニング団体(日本コアコンディショニング協会)との連携し人材育成や資格発行に取り組んでいます。

※怪我をした際にはコンディショニングではなく『治療』が必要です。治療は痛みを取り怪我からの回復を促す施術を実施しますが、これはスポーツトレーナーではなく治療家(セラピスト)の業務となります。弊社にはセラピストの国家資格保有者や取得見込みの学生も多く在籍していますので治療を行うことも可能です。

# フィジカルトレーニングとは？



スポーツは日常生活よりも速く、力強く動くことが必要です。そのためには日常生活を送れるだけの筋力では不十分です。もし筋力が少なければ速く動けなかったりするだけでなく、場合によっては怪我をしてしまいます。

スポーツにおける怪我を予防するための補強トレーニングとスポーツでより高いパフォーマンスを発揮するためのトレーニングを総称してフィジカルトレーニングと言います。例えばウエイトトレーニングや走り込み、スピードトレーニングなどがこれにあたります。

フィジカルトレーニングはやみくもに実施しても効果が出ないので、科学的根拠に基づいてトレーニングをプログラミングする必要があります。そのためにはスポーツ医学や生理学、スポーツごとの動きに精通する必要があります。

弊社では日本のトップアスリートを指導するスポーツトレーナー団体(フィジカルトレーナー協会)との連携し事業を行なっています。その団体と共にフィジカルトレーナーの育成と資格認定を実施しています。



# リハビリテーションとは？



スポーツや日常生活で起こってしまった怪我からの回復や身体の機能を取り戻すための訓練がリハビリテーションです。例えば足の骨を折ってしまった場合は周りの筋肉が硬くなるのでストレッチが必要になります。同時に筋力の低下も起こっているため筋力アップのためのトレーニングも必要です。またスポーツではそれだけではなく、またスポーツができる状態に戻す必要があります。

筋力と柔軟性を高めながらスポーツに復帰できる身体を作っていくことを『アスレティックリハビリテーション』と呼び、一般的なリハビリよりもよりスポーツに特化した知識と技術が必要です。

当財団ではアスレティックリハビリテーションの専門家チーム(日本とアメリカの資格保有者)も持ちスポーツ現場での活躍はもちろんのこと、学生トレーナーの育成や勉強会、セミナーの開催やスポーツ現場実習などで人材育成に取り組んでいます。

# 応急処置とは？



スポーツ現場で起こってほしくないけれど起こってしまう事故や怪我。そのイレギュラーな状態で適切に対応する知識と技術をスポーツトレーナーは習得しています。

例えば、選手同士が激しくぶつかって倒れてしまった場合への処置、足首をひねり痛めてしまった時の対応、気温が高くめまいがしてしまった場合の処置などを常に想定しています。また最悪の場合の心肺蘇生法やAEDの使用方法も学び、常に最新情報を更新しています。

ASEAN地区の国際大会に参加した場合の応急処置のレベルが低いことが気になりました。本来大好きなスポーツで身体を必要以上に痛めてしまったり、命の危機がないように取り組むのが私たちの仕事です。最悪の状況を想定し、最善を尽くせるように用心しています。

# 私たちの望むもの



2020年。私たちの日本でオリンピック・パラリンピックが開催されます。たくさんの国からたくさんの選手が来てくれて熱戦を繰り広げてくれることと思います。非常に誇らしく楽しいスポーツイベントです。

そこでインドネシアの選手にもたくさん来ていただきたいと思っています。特にスポーツトレーナーがチームに入るだけで競技力の向上はもちろん、怪我の予防や応急処置なども実施できるのでより安全にスポーツに集中できる環境を作ることができます。共に2020年のオリンピックやパラリンピックの世界を目指したいです。

日本では毎年2万人以上の学生がスポーツをすることを夢見て大学や専門学校の門を叩きます。学校のカリキュラムは素晴らしいですが、彼らの活躍できるフィールドは日本だけでないと当財団は考えています。ひとりでも多くの学生が夢見るフィールドでアスリートを支える仕事に取り組めるようにチャンスを作りたいです。

学生と言えど、知識や技術は他国のスポーツトレーナーよりも高いと断言できます。また日本人特有の責任感もあるのでスポーツの現場で活躍できることと思います。

そのためにインドネシアの国内外のスポーツイベントの開催やスポーツ指導現場に彼らを招いていただきたいです。ぜひ当財団にご連絡ください。

スポーツアライアンス事務局 : [info@sports-alliance.jp](mailto:info@sports-alliance.jp)



# 当財団の実績(一部抜粋)

- 2011年 学生トレーナー育成事業開始
- 2013年 国士舘大学と契約開始
- 2014年 バンコクへの視察  
学生トレーナー育成事業全国展開
- 2015年 スポアラ杯(スポーツイベント)主催  
日本コアコンディショニング協会と提携  
トレーナー向け就職活動イベント主催
- 2016年 ラオスでの運動指導事業開始  
スポーツフォートゥモローでの登壇
- 2017年 アセアンパラゲーム視察  
フィジカルトレーナー協会と提携  
トレーナーのオンライン学習スタート
- 2018年 サポート学生のラオス就職



2018年度よりラオスの企業に就職する桑原くん(写真右)。法政大学でスポーツ科学とスポーツトレーナーに必要な知識や技術を学びました。すでにラオスでの活動を始め、4月からはラオスのパラ競技全てのスポーツトレーナーとして活動を開始。ラオスには体育の授業やスポーツ前に体操をするという文化がなく、コンディショニングはもちろん準備運動をする選手もいません。結果、日本では起こることが極めて症例の少ない怪我が多発しているようです。そこにコンディショニングを導入することで怪我を予防し、スポーツのパフォーマンス向上につながると日々努力しています。



# 代表理事プロフィール

## 脇坂 大陽

一般財団法人スポーツアライアンス

代表理事

国士舘大学トレーナー講座・講師

フィジカルトレーナー



### 《プロフィール》

中京大学体育学部卒。

パーソナルトレーナーとして13年、トレーナー養成セミナー講師として9年の活動中。イベントプロデューサーとしても年間100回、のべ6000人を動員したトレーナー向けワークショップやセミナーを企画・運営。

現在、一般財団法人を立ち上げ、体育会学生やスポーツを仕事にしたい学生向けに社会人基礎力向上のための公開講座(講演会)の開催や大学・専門学校での講演、スポーツトレーナーの就職活動イベント《スポーツトレーナードラフト会議》を主催している。

トレーナーとしては国内ではアマチュアボクシング日本チャンピオンのフィジカル指導、アジア圏での傷害予防のためのコンディショニング普及を実施している。

### 《講演・セミナー実績》

- 2013年 国士舘大学トレーナー講座講師着任
- 2014年 JCCAマスターシリーズ講習会講師  
了徳寺大学 特別キャリアアップ講義 講師
- 2015年 早稲田大学、東京学芸大学、了徳寺大学  
特別キャリアアップ講演講師  
第一回スポーツトレーナードラフト会議主催  
タイ、ラオスでのトレーナー事業開始
- 2016年 社会人基礎力向上のための公開講座年間開催  
第二回、第三回スポーツトレーナードラフト  
会議主催  
SPORT FOR TOMORROW交流会 登壇