

スポーツ障害を通して
競技者を取り巻く環境を考える

足 立 翔 吾

目次

はじめに

1. スポーツ障害とは
 1. 1 スポーツ障害
 1. 2 一般的なスポーツ外傷、スポーツ障害の例

2. 競技スポーツ経験者の経験
 2. 1 4人の経験者の場合
 2. 2 4人の共通点や相違点

3. 現在のスポーツ競技者を取り巻く環境
 3. 1 日本のプロ野球における管理体制
 3. 2 アメリカにおける管理体制
 3. 3 中学、高校の部活動における管理体制
 3. 4 日本の学生スポーツにおける管理体制の問題点
 3. 5 日本と海外における選手指導、環境の違い
 3. 6 3章のまとめ

4. スポーツ傷害の対策、スポーツ障害との向き合い方について
 4. 1 スポーツ傷害への対策について
 4. 2 スポーツ障害に対する向き合い方
 4. 3 結論

おわりに

参考・引用文献

はじめに

私はこれまで野球というスポーツを15年間やってきた。野球は難しい。早稲田大学の野球部に入って改めてその難しさを痛感した。もちろん野球だけに限らずさまざまなスポーツ競技者も、競技のレベルが上がるにつれてそのことを感じていると思う。常に好成績を収めることは非常に困難である。アマチュアに比べて競技に臨む環境が整っているプロ野球選手や他のプロスポーツ選手にとってもそのことは当てはまる。身体のコンディションが良く技術が高いだけでも良い結果が出せるとは限らず、もちろんメンタルが良いだけでも良い結果はでない。

私自身、その競技人生の中ではいつでもコンディション万全で競技に取り組み、結果を残してきたわけではない。身体もメンタルも万全な状態で競技に臨めることのほうがむしろ少なかった。その中でいかに結果を出すか考え行動し悩みながらプレーしてきたという経験がある。そのような経験は自分だけのものではないと思う。むしろ自分自身はこれまでの野球人生の中でけがによる短期的な離脱はあるものの、手術や重いけがによって長期的に競技から離れることなくやってこられたので恵まれているのかもしれない。

そんな経験を通して私はコンディションを目標に向けて万全の状態に持っていくことの難しさ、怪我をした後メンタルを建て直しそこから復帰することの難しさ、自分への不甲斐なさなどの不安をチームの練習から離れている間に感じそこから学び、考えることもあった。現役を引退した今、私自身競技人生の最後として、その時同じような状況下におかれた選手がどのような気持ちを持ち、どのように乗り越えていったか、その中で感じた問題点に興味を持った。そういった理由から今回、スポーツの中で起こる障害との向き合い方や、選手自身が不安要素をできるだけ無くし、プレーに集中するにはどのような環境をつくるのが望ましいのかについて考えてみたいと思うに至った。

1章では今回私がテーマとして選んだスポーツ障害との向き合い方、対処方法について考える。今回私が取り上げるスポーツ障害とは何かについて説明し、そのあとでスポーツの中で起きやすいケガについて紹介している。2章では、私が所属していた野球部の後輩たちへのインタビューを踏まえ、彼らが実際に行動する中で感じていた悩み、不安などをさまざまな経歴を持った選手の意見をまとめた。そして、それぞれ怪我をした後の状況や野球との関わり方に共通するものがあるのか、またどのような違いがあるのかについて彼らの体験や自分自身の経験を踏まえてまとめている。3章では、日本の学生スポーツ競技者がプレーする為の設備やスタッフの現状を述べている。その環境を日本のプロ野球やアメリカの現状と比較し、日本と海外との選手の育成制度、指導方法などそれぞれの国の特徴に触れている。そして、そこからみえてくる日本の学生スポーツを取り巻く環境が海外のスポーツを取り巻く環境に対する対策や体制を参考にできる部分についてまとめている。4章では、これまでの章の考察を踏まえどうすれば競技者にとってよりよい環境づくりができるのかについて医療環境、指導体制、トレーナーの問題の観点から考え、解決策を提案する。そして、競技者個人としてのスポーツ障害との向き合い方について2章でまとめたインタ

ビュー結果を踏まえながら考えている。そして、最後に競技者を取り巻く環境がスポーツ障害に対する向き合い方に影響していることを述べる。この論文を通してスポーツ障害とは、一見個人的な問題であるように思えるが実際は個人を取り巻く環境が大きく影響しており、個人のスポーツ障害に対する向き合い方のよりよい選択肢を増やすためにも環境を改善していくことが必要であることを論じたいと思う。

1. スポーツ障害とは

1. 1 スポーツ障害

まずはじめに、スポーツ障害の定義について確認しておきたい。「スポーツ障害」とは、「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2種類に分けられる。「スポーツ外傷」とは、転倒や衝突など1回の大きな衝撃により起こった、捻挫や靭帯断裂、アキレス腱断裂などのような怪我を指し、「スポーツ障害」とは、毎日の練習などで小さな外力が筋肉や骨に繰り返し加わることで起こる、使いすぎ症候群などのことを指す。この2つをまとめてスポーツ障害、またはスポーツ傷害と言う。¹とある。

谷口幸一氏によれば、そのスポーツ外傷やスポーツ障害を起こす要因にもなりうる4つのMと呼ばれるものがある。それは「人間」(Man)、「機械」(Machine)、「媒体」(Media)、「管理」(Management)である。²

- ① 「人間」(Man)の要因とは、個人の能力や精神状況を指すとともに先輩や後輩などとの人間関係をも意味する。人間関係が不良になると指示や合図などの意思疎通がうまくいかなくなる。チーム内の集団凝集度やリーダーやチームメイトとの人間関係などのトラブルなどが、スポーツ外傷を生む事故につながる要因にもなりうる。
- ② 「機械」(Machine)の要因とは、装置や機械類が人の能力、特性や習慣と適合しているか否かである。機械のネジが緩んでいたり、運動器具の欠陥やサイズが身体に合わなかったりしているとスポーツ外傷、障害を生む事故につながる要因にもなりうる。
- ③ 「媒体」(Media)の要因とは、人間と機械の仲立ちをするものを意味する。例えば、作業方法、物理的環境、休憩時間などの要因を指す。これらが適切でないと、身体的、精神的に無理な状態が続き、疲労も蓄積する。スポーツ活動において体力や運動能力、体調などに合致しない不当な練習プログラムや高すぎる目標設定、多すぎる試合数などによる慢性疲労状態(ステルネス)や燃え尽き症候群(バーンアウトシンドローム)に

¹ 関西大学ディスアビリティーズスタディーズ研究会(KDSG)4期
tmudsw.html.xdomain.jp/dswest/20080209resume/sugino.doc (2014. 11. 20)

² 『スポーツ事故の総合的研究』第7章より

よる競技意欲の低下やスランプなどがスポーツ外傷、障害を生む事故につながる要因にもなりうる。

- ④ 「管理」(Management)の要因とは、安全管理のあり方を指す。監督やコーチの指導法の不備やそれに対する不満や人間性に対する不信などがあるとスポーツ外傷、障害を生む事故につながる要因にもなりうる。(三浦嘉久 1995 : 212-213)

また、今回早稲田大学野球部の選手を対象に調査を行うため上記の要因を踏まえながら遊びでのスポーツは含めず、競技スポーツにしぼりその中で一般的に怪我と言われているものを障害と呼びその怪我によって自分の思うようにプレーできないと感じてしまう競技者の内面から見たスポーツ障害というものについて考えたいと思う。したがって今回書く「スポーツ障害」とは、(医学的な怪我によってスポーツがまったくできないという状況を指すのではなく、怪我が原因によって真剣に競技をしようとしたときにこれまで思い通りに使えていたはずの体が使えない状況を指している。したがって、スポーツ障害とは本人のできるはずという現状認識とのギャップに存在する主観的な障害といえる。簡単に言えば、過去にできていたパフォーマンスがケガによってできないことに生じるあらゆる苦勞がスポーツ障害の経験)である。(杉野昭博 2010 : 12-14)

またそのスポーツ障害を引き起こすに至る怪我だけではないその怪我を作り出す要因についても考え、スポーツ障害は単に個人的な問題なのかということについても考えていく。

次章からは、競技の中で負った怪我のことをスポーツ傷害(スポーツ外傷、スポーツ障害)と呼び、本人の現状認識とギャップに存在する主観的な障害をスポーツ障害とし、本論を進めていく。

1. 2 一般的なスポーツ外傷、スポーツ障害の例

これから一般的なスポーツ外傷やスポーツ障害を紹介する。(アメリカンフットボール、ラグビー、相撲の場合は頸椎損傷や頸部捻挫が起こりやすい。また、ラグビー、アメリカンフットボールの場合は鎖骨骨折や肩鎖関節脱臼そして肩関節脱臼が起こりやすい。バレーボール、バスケットボール、ラグビー、サッカーの場合は膝関節靭帯損傷が起こりやすい。サッカーの場合は足関節捻挫(外側靭帯損傷)が多く、陸上短距離や野球の場合は肉ばなれを引き起こしやすい。そしてバレーボール、バスケットボールの突き指などはその好例である)。³

次に、スポーツ障害の例を紹介する。その例として疲労骨折がある。「疲労骨折とは、通常1回の負荷だけでは骨折を起こさない程度の外力が、正常な骨の同一部位に反復して加わることによって骨組織の結合の中断を起こし、最後には明らかな骨折を生じるものとされている。スポーツによる疲労骨折の発生部位は疾走やジャンプを繰り返すスポーツ種目における下肢の荷重骨(脛骨、腓骨、大腿骨、骨盤、中足骨、足根骨など)、とくに脛骨に

³ スポーツ外傷・スポーツ障害の症状や原因など・gooヘルスケア
<http://health.goo.ne.jp/medical/search/10510700.html> (2014. 11. 20)

多発し、全疲労骨折の約 50%を占めるとされている。下肢骨以外の種目に特異性の好発部位としては、ゴルフ・ボート・野球の肋骨、野球・やり投げの肘頭、剣道の鎖骨、ソフトボールの尺骨などがよく知られている。」⁴

このように、スポーツ外傷、スポーツ障害にはさまざまな種類がありスポーツの種類によって故障しやすい個所がある。そのため競技を行う上で自分がどの部分を怪我しやすいかどうかを知っておくだけでそのための予防や強化をすることができると思う。

2. 競技スポーツ経験者の経験

この章では早稲田大学野球部に所属する 4 人の大学生を取り上げて怪我の経験やその克服の仕方や感じたことなどをまとめていく。それぞれの共通点や相違点を取り上げて、自分自身の経験も踏まえながらどのように自分自身に影響していったかについてまとめていく。また、私の部活で実際に皆が感じてきた問題点や利点についても挙げたいと思う。

2. 1 4 人の経験者の場合

A 君の場合

中学校：軟式野球 全国大会 3 位

高校：硬式野球 強豪高校 県大会準優勝

大学：硬式野球 全日本選手権優勝 選手

怪我歴

中学三年生の春：左ひざ前十字靭帯断裂 三か月間戦列を離れる。全国大会五か月前だったので手術はせず中学のシーズンに臨んだ。

高校一年の春：左ひざ前十字靭帯の手術 一年の間はリハビリ中心で一年間過ごす。

大学 3 年生の春：右ひざ前十字靭帯断裂 左ひざに続き右足の手術を行った。初めの病院の診断では野球できなくなるといわれたが 2 つ目の病院では手術してリハビリをすれば復帰できるといわれ手術を決断した。

・怪我で悩んだこと、苦労したこと

中学時代初めて怪我をしたときこれまで自分自身が武器にしていた走力が手術をしたことによって万全の状態ではなくなりやれなくなることで失望した時期もあった。大学時代の怪我のときは、自身二度目の大きな怪我ということもあり野球をやめようと思ったこともあった。

⁴ スポーツ外傷・スポーツ障害の症状や原因など - goo ヘルスケア
<http://health.goo.ne.jp/medical/search/10510700.html> (2014. 11. 20)

- ・悩みや苦勞に対する支え

高校時代の時は自分のために（上のステップで野球を続けるため）頑張っリハビリを続けることができた。大学時代はこれまで野球を続けさせてくれた親への感謝の気持ちが大きく、途中で逃げ出さずリハビリを続け、メンバーに返り咲いた。親からのプレッシャーというものは感じなかった。

- ・怪我をしてから自分自身変わったこと

ただがむしゃらに野球に取り組むのではなく考えながら野球をするようになった。特に練習に入る前の入念なウォーミングアップやひざの負担を減らすためにスパイクを使い分けて取り組むようになった。それに加えて怪我をしてからの自分がどうやったらチームに貢献できるかをより考えるようになり走力の代わりに武器になるものを探し、チームの戦力として機能したいと思い取り組むようになった。

B君の場合

中学校：シニアリーグ 全校大会ベスト16 日本代表

高校：硬式野球 強豪校 甲子園ベスト8

大学：硬式野球 全日本選手権優勝 二年春からレギュラー

怪我歴

高校2年の秋：イップス⁵になる。原因としては首から背中にかけての痛みや新しい球種取得に取り組みフォームを崩したことがきっかけになった。また、一年生のころからピッチャーとして試合に出場し、決勝という舞台上で自分が投げ負けてしまったという経験も要因の一つだと考えられる。

大学1年の夏：イップス再発により三か月間休部

大学2年の春：左足半月板損傷 試合中にジャンプの着地で捻り、三か月戦線離脱する。手術はシーズン終了後に行った。

大学3年の夏：右ひざ前十字靭帯断裂 試合中に選手と衝突し、半年間のリハビリをする。同期の中で先に同じ怪我をしたものがいたため有名な専門医に診てもらうことができた。手術はシーズン終了後に行った。

- ・怪我で悩んだこと、苦勞したこと

高校時代のイップスの時は、中学時代まで田舎でのびのびと野球をやれる環境だったが、高校は超名門校であったことで周りからの期待やプレッシャーを感じることもあった。また、一年生から四番ピッチャーで出場していて自分のせいで先輩の高校野球人生を終わら

⁵ イップスは心の葛藤（意識、無意識）により、筋肉や神経細胞、脳細胞にまで影響を及ぼす心理的症状である。スポーツの集中すべき場面で、プレッシャーにより極度に緊張を生じ、無意識に筋肉の硬化を起こし、思い通りのパフォーマンスを発揮できない症状を言う。日本イップス協会 <http://www.japan-yips.com/about/> (2014. 12. 17)

せてしまったと考えるようになった。大学に入ってもより高いレベルで先輩たちの中でプレーすることでプレッシャーを感じ、思うように投げられない自分にフラストレーションが溜まり野球から離れたくなった。

- ・悩みや苦勞に対する支え

一緒に住んでいた姉の存在に支えられた。また、親と話すことで最後もう一回やってみようと思っただけでいい意味で開き直ることができた。同期の支えもあったが家族の支えが一番大きかった。

- ・怪我をしてから自分自身変わったこと

自分の体に対してケアをよりするようになり、無理するかしないかの見極めができるようになった。また、自分のチームにおける立場をしっかりと把握し自分のやらなければならないことは何かを考えるようになった。また、それら自分に起こったことに対して受け入れられるようになり、起こったことを後悔するよりも次何をするかを大事だと考えるようになった。

C君の場合

中学校：ボーイズリーグ 全国大会準優勝

高校：硬式野球 公立の進学校 三回戦敗退

大学：硬式野球 全日本選手権優勝 選手

怪我歴

中学3年の春：右肩甲骨を痛め送球することが困難な状況になる。指導者の顔が広がったこともあり有名なトレーナーのところで治療しながら練習を続け、投球フォームを修正することで治った。

高校1年の冬：右足股関節の骨折 1か月間入院し、3か月間のリハビリをした。

高校3年の春：右手中指の第一関節脱臼 試合中に打球が当たり脱臼する。

- ・怪我で悩んだこと、苦勞したこと

高校の頃は、公立高校の野球部であまり部員が少ないということもあり、特に自分だけが目立ってしまっているようで練習に参加できない状況が伝わった。冬の時期ということもあり他の選手のつらい練習をみながらリハビリをするという状況が申し訳なく感じた。また、学年が上がってからは主将をやっていたので怪我をしても無理してやらなければと思っていた。

- ・悩みや苦勞に対する支え

入院している間はもちろん家族やチームメイトが頻繁にお見舞いにきてくれて気持ちも楽になった。また、自分の中で高い目標を持ち続けることができたことでリハビリも高い意識をもって取り組むことができた。

- ・怪我をしてから自分自身変わったこと

身体のどこかを痛めるということは自分のフォームや何か悪いところがあるからだと考えようになり無理のないフォームでプレーすることを心がけるようになった。また、自分の身体をよく知り身体を柔らかくする為に十分なウォーミングアップをするようになった。また、特に大学に上がってからは自分のやり方だけにこだわるのではなくレベルの高い環境だからこそ、いろんな選手の練習方法やケアを参考にし、さらなる向上心を持って取り組んでいった。

D 君の場合

中学校：ボーイズリーグ 埼玉県ベスト4 埼玉県選抜

高校：硬式野球 付属高校 県大会ベスト16

大学：硬式野球 全日本選手権優勝 トレーナー

怪我歴

中学3年の冬：左ひざ半月板損傷 練習中に損傷し、すぐに手術をし、三か月間松葉づえで過ごす。

高校2年の春：左ひざ前十時靭帯断裂 春の試合中に怪我をし、2か月間チームから離れる。医師からは手術してもしなくても良いとの診断で手術はせずに様子を見ながらトレーニングをした。

大学1年の春：左ひざの古傷が悪化する。その結果、選手をあきらめトレーナーとなる。

- ・怪我で悩んだこと、苦労したこと

高校時代は、監督からリハビリをしっかりと万全に治して、チームの練習に参加するようと言われていたが、練習に早く参加したいと焦ってしまいあまりリハビリをせず復帰してしまった。また、あまり病院がなく、専門医のいる病院に行けばよかったと思うこともあった。

- ・悩みや苦労に対する支え

高校時代は、監督から期待されていたこともありその期待に応えようという気持ちで頑張れた。また、大学に入り、選手をやめトレーナーになった時も、野球が好きという思いと親に対する感謝の気持ちがトレーナーとして残る支えとなった。また、誰もができる環境ではない最高の舞台で、チームの一員として支える権利を自分から手放すことはもったいないと感じた。

- ・怪我をしてから自分自身変わったこと

高校時代に怪我をしたときは、自分の技術不足が原因な部分もあったので、そこを改善していくためにもより一層練習に取り組むようになった。また、一時的に全体の練習から離れることでチームを客観視できるようになり、練習の補助に回ったことで控えの選手の

気持ちも考えられるようになった。また、大学時代に選手からトレーナーという立場に変わったことで怪我に対する知識が増え怪我をする前に予防しようと考え、選手とのコミュニケーションをしっかりとり周りをよくみられようになった。そしてもっとも変わった部分はチームを支える方法は一つではなく自分自身の役割があると思えるようになった。

2. 2 4人の共通点や相違点

・共通点

インタビューを受けたみんなが言っていたことであるが、チーム事情を考え手術のタイミングを遅らせたり、練習に早く戻ってプレーしている。また、怪我をした後より一層自分の体に気を遣うようになりより自分自身に対して敏感になったということである。ストレッチの重要性や怪我部分の強化が大事であると痛感したようである。また、怪我をしたことでこれまで通りにプレーできていないと自分自身にフラストレーションを皆感じていた。しかし、怪我をしたことで改めてチームにとっての自分の役割というものを考えて練習に取り組み、チームに貢献しようと考えていた。初めからチームのためを思ってというよりむしろ自分が活躍するためにはどうすればいいかということを考えていた。野球をする理由はいろいろあるにせよ自分の為というものが一番大きかった。また、環境の変化というものが自分自身の決定に影響を与えているのだということが分かった。みな中学、高校、大学とチームの中での立ち位置が変わるにつれてそれぞれ4人の決定する内容が違うが、怪我に対する考え方や周りから感じるプレッシャーや視線も環境が変わるにつれて変わっていったと感じていた。

・相違点

それぞれ怪我をしてから野球に対する向き合い方が異なっていた。同じ環境である大学時代で比べると、A君の場合は怪我をしたことで自分の持ち味をいかせなくなったことで選手として新たな武器を作ろうと思い相手選手の癖などを研究し、サブメンバーとしてチームを支えようとした。B君の場合は、自分のレギュラーとしての自覚を持ち、はやくチームの戦力として復帰できるようにリハビリに集中し、リーグ戦に照準を合わせ取り組んでいた。C君の場合は、怪我をしてもできるだけ我慢をしながら練習から離れないことでチームの雰囲気をつくろうとした。それが彼にとっての自分の役割を考えた結果であったと思う。D君の場合は、選手という道をあきらめてチームの裏方であるスタッフとしてチームを支えた。今度は怪我をさせないためには、してしまった後のケアする側になり野球と向き合っていた。

・みんなが感じていた野球部の問題点や利点

まず利点としては、学生主体のチーム構成であったので大人の監督やコーチはいたものの学生コーチや学生が主体となって練習を行っていたので選手とスタッフ間のコミュニケーションがうまくとれていて怪我が悪化する前にスタッフに相談しやすい環境がそろっていたと思う。これまで言えずに無理をして続けることが多かった中学校、高校のことを考えるとよいことであると思う。

しかし、プロのトレーナーではない分しっかりとケアや判断ができているのかという心配を感じることも多かった。その点において経験を積んだプロのトレーナーを一人取り入れて技術を学びながら選手のサポートをするのが良いと感じていた。

3. 現在のスポーツ競技者を取り巻く環境

これから現在のスポーツ競技者を取り巻く環境について考える。浅野整形外科医院長である浅野安郎氏は、「プロやトップレベルのアマチュアスポーツでは医学的な健康管理が主催者や管理者に義務付けられており、実際にスポーツ専門医の診療だけでなく常時指導や助言を受け入れる体制にある。しかし、それ以外のほとんどの競技者は継続的な医学的健康管理が行われないまま放置されていると思われる。いわばスポーツ医療の真空地帯でスポーツを行っていると言えるだろう。この真空地帯を埋めるものは、無関心や迷信、あるいは民間療法にすぎない。こういう状況下で、組織的にしかも大規模に行われているのが学校スポーツなのである。」⁶と指摘する。また、指導者の知識不足や当人を含む人々のケガに対する認識の甘さがある。その結果ケガからの復帰の遅れなどの影響が出ている。

実際に私が実感してきたが、強豪校と呼ばれるチームには専属のトレーナーや知識を持った指導者がいるが、そうではない学校やチームにはいないという現状がある。また、故障をしてしまった後のケアも専門医が少ないため、症状を悪化させてしまっていてその後の競技人生に少なからず影響が及んでいることも多い。

これから日本のプロ野球の現状、海外の現状、日本の部活動の現状を比較して、日本の学生スポーツの問題点を考える。

3. 1 日本のプロ野球における管理体制

まずプロ野球における管理体制について考えてみる。トレーナーの仕事は、(試合や練習後の選手のマッサージや、故障時の身体のメンテナンス等の、選手のフィジカル面でのコンディショニング全般を受け持つことである。メジャーリーグでは、大学で生態学や生理学、スポーツ理論を学びトレーナーの資格を取得した人が担当するが、日本ではトレーナーの専門学校や整体士、鍼灸の資格を持つ人などが活躍している。日本の場合、日本プロ野球トレーナー協会という団体があり、所属しているトレーナーは、スポーツ傷害の予防や治療、リハビリテーションや選手のメンタル面でのケアの仕方などに関する知識や技術を学ぶ研修会を行っている。また、海外との交流も行いトレーナーの技術向上にも努めている。トレーナーは、各球団に8名前後所属しており、プロの球団に所属するトレーナーは、柔整・鍼灸・マッサージ等の国家資格を持つ人が基本として採用される。また、球団雇用のトレーナーのほかに、選手が独自に契約する専属トレーナーも存在している。これ

⁶ スポーツ傷害への対応とその問題点について

<http://www.jcoa.gr.jp/siten/content/2009//sports2.html> (2014. 12. 5)

は、選手が個人的に探して契約するトレーナーで、報酬の支払いも選手の個人負担であるが、専属トレーナーを雇うことは、選手にとって多くのメリットがあるため、プロ野球の一流選手はほとんどの方が専属トレーナーと契約をしている。) ⁷

プロ野球選手個人によって専属、チームトレーナーの違いはあるが球団として選手のサポートをする体制は準備されている。また、プロ野球チームの一員としてトレーナーをやる為にはかなりの競争を勝ち抜かなければならないため言わずともトレーナーのレベルは高いものとなり選手により高い技術でケアできていると考えられる。特に、専属トレーナーを雇う場合は、練習、試合など常に行動を把握してもらえるため少しの体の変化や個人の特徴についてより細かく管理してもらうことができるため試合に向けたコンディション調整に大変役に立っていると思う。

3. 2 アメリカにおける管理体制

次にアメリカにおける管理体制について述べる。(アメリカにはアスレティックトレーナーと呼ばれる職業がある。これは、アメリカ医学会(America Medical Association; 略称: AMA)によって認められた看護師や理学療法士と同じ準医療従事者で、アメリカの国家資格である。アメリカでは、ATCは独立した職業である。知名度は高く、スポーツ現場に必要な存在である。そのため、活躍の場は多く存在している。例えば、プロスポーツチーム、大学、高校、中学、病院、リハビリセンター、クリニック、企業など、プロスポーツにとどまるだけではなく、全米の大学、高校、中学のスポーツクラブのほとんどに専任のATCが存在している。) ⁸

そしてアスレティックトレーナーの役割には以下のようなものがある。

- ・選手の健康管理
- ・スポーツ現場での怪我の応急処置
- ・怪我の予防、怪我の評価
- ・選手が怪我から復帰するためのリハビリの指導
- ・体力トレーニングのプランニングと管理
- ・選手のコンディショニング指導
- ・グラウンドやトレーニングルームの管理
- ・選手のメンタル面のサポート

このようにアメリカにはアスレティックトレーナーという職業があり、プロスポーツだけでなくアマチュアスポーツにまで行き届いている。トレーナーという職業がしっかりとした地位を確立されていてスポーツを行う上で欠かせない職業になっていると思う。また、選手のフィジカル面の管理だけでなく、メンタル面まで含めて選手を支え、選手に良い結

⁷ プロ野球 知られざる裏方稼業

<http://www.judoteamceesveen.com/urakata/entry10.html> (2014. 12. 5)

⁸ NATA アスレティックトレーナー正規留学・短期体験留学

<http://sportslink.us/nata.html> (2014. 12. 10)

果を達成させようという意識が見えるように思う。ここからアメリカにおいて選手が結果を残すためには単にフィジカル面の状態だけでなく、メンタル面の充実が必要であると考えているように思う。

3. 3 中学、高校の部活動における管理体制

最後に中学、高校の部活動における管理体制について述べる。浅野安郎氏によると、(不適切なトレーニングを続けていけば怪我をしてしまうことは言うまでもない。例えば、誤ったフォームで野球の投球やバレーボールのスパイク、テニスのストロークなどを続ければ肘や肩を痛め易い。さらにケガが発生した場合、現場の関係者は的確に対処方法を決定し、すばやく実行に移す必要がある。中学、高校の部活動の指導者は、トレーニング理論、実践やスポーツ傷害に対する知識を習得する余裕などがない場合が多い。そのような環境の中で、自分が指導している部活の好成績を求められると同時に、競技者の健康管理の責任を負わされている現状がある。) ⁹

上記のように強豪校を除いた一般的な学校の現状において、顧問の先生が専門的な知識を持っていることは少ないように思う。怪我についての知識や対処方法もあいまいであると思う。私自身、公立高校の野球部であったが、もちろんトレーナーがいて怪我に備えての対策が取られているという環境ではなかった。

3. 4 日本の学生スポーツにおける管理体制の問題点

これまでプロ野球の世界、アメリカのアスレティックトレーナー制度、部活動の現状を見てきたが、アメリカと比較して、日本の学生スポーツの現状は怪我に対しての意識が低いように感じる。日本のプロ野球は学生スポーツと比べると整っていると思うが、それでもアメリカで普及しているアスレティックトレーナーの役割と比べてみると選手をサポートする範囲が狭い。アメリカの場合、フィジカル面からメンタル面までのケアがアマチュアスポーツの段階から行き届いており選手にとってより良い環境が整っていると思う。日本の部活動においては選手をサポートするといった環境が整っていないということがわかる。それは、トレーナー不足だけでなく、スポーツ医不足といった現状を考えると深刻さがわかる。

3. 5 日本と海外における選手指導、環境の違い

・日本の場合

日本は欧州のサッカークラブにみられるようなクラブチーム制度というより学校単位の部活動であるように思う。その部活動の特徴としては中学3年間、高校3年間のように短いスパンで行われている。

⁹ スポーツ傷害への対応とその問題点について

<http://www.jcoa.gr.jp/siten/content/2009//sports2.html> (2014. 12. 10)

そして部活動のあり方として中学校学習要綱第1章総則第4の2によると「生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。」¹⁰とある。

また、レジー・スミス氏によると日本の指導方法は、(細かいルールを作りすぎて、子供を小さな箱の中に閉じ込めてしまう傾向があるように感じられ、そのことが子供の成長を妨げてしまうこともある。また自分で判断して行動しなければ自立心が育たず、本当の強さが身につかないと考えられるので、アメリカの場合は自主性を大事にさせ、自分で克服させようとする。) ¹¹とある。

・海外の場合

欧州の学校には日本のような部活が存在する地域があまりない。(ユースチームが多く占めておりそのようなクラブチームでは一つのチームの中にさまざまなレベルのチームが存在している。そのため、一つの組織の中に幅広い年齢の選手が存在している。

また、指導方法としては型にはまった指導というよりは個人の長所を伸ばすことをポイントにおいている。みな同じように指導するのではなく個人の長所を伸ばすことで長いスパンで考えられた指導法であるように思う。この指導方法は欧州にとどまらずアメリカでも当たり前になっていると考えられる。) ¹²

日本と海外の指導方法、環境を比べてみると、まず指導方法としては日本の場合はみな同じように、型にはまった指導方法をとる傾向があり、また細かく指導しすぎることで、自分で考え克服しようとする機会を減らしてしまうこともあるようだ。一方、海外の場合はみな同じようにではなく、個人の長所を伸ばすことを考え指導し、自主的に考え行動できる指導法をとっている。環境面では、まず部活動とクラブチームのあり方に違いがある。部活動は、教育の一環としての側面を持っており、技術アップ以外の目的も持っているがクラブチームは上達し、上のステップに進むための環境であるという違いがあると考えられる。そして、日本の短いスパンで活動する部活動とユースチームとして同じ組織に長いスパンで指導していくことが選手に無理をさせない環境になっているのではないかと考える。

3. 6 3章のまとめ

日本のスポーツ競技者を取り巻く環境は整っているとは言えない。アメリカのアスレティックトレーナー制度はプロスポーツ選手だけではなくアマチュア選手まで行き届いている。日本は、部活動という短いスパンの中で教育の一環としてスポーツをとらえている。

¹⁰ 文部科学省

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/chu/sou.htm (2014. 12. 12)

¹¹ MFT.jp 日米指導比較

http://mft.jp/top_topic1.htm (2014. 12. 14)

¹² スポーツナビ 海外でのジュニア世代への指導

<http://www.plus-blog.sportsnavi.com/dusbbplayerde/article/11> (2014. 12. 12)

そのため、厳しく指導し、チームの一員として全員平等に指導される傾向がある。

欧州などではクラブチームとして考え日本より長いスパンで選手を指導し、またその選手の長所を伸ばすことを考えた指導方法をとっている。その中で最も大事であるのは、自主性を大事にし、失敗を経験させることでそこからの立ち直り方を自分で学んでいくということである。そのことが次章で考えていくスポーツ障害との向き合い方で大事になってくるのではないかと考えた。

4. スポーツ傷害の対策、スポーツ障害との向き合い方について

これまで 1、2、3 章を通してスポーツ障害について論じてきた。この章ではこれまでの章で論じてきたことを踏まえながらスポーツ障害についての対策や向き合い方について考える。まず始めに予防策や対処法など医療や制度的な面から論じていく。その後、個人としてのスポーツ障害との向き合い方について考え、最後に両方を踏まえスポーツ障害の向き合い方について論じる。

4. 1 スポーツ傷害への対策について

現在の日本の状況の原因として 3 章で述べたように専門医の少なさなど医療環境の問題や指導体制やトレーナー不足があると思う。

まず、スポーツ医療環境への提案として 3 つほど挙げてみる。浅野氏による提案を引用する。

1. 学校スポーツ医制度の確立

「他科と比較しても、有病率では整形外科的、特に運動器のスポーツ傷害が多い現状を考えると、学生の健全な育成と安全のために整形外科スポーツ医が校医である必要性は高く、また継続的な整形外科スポーツ医の関与によって、スポーツ傷害の早期発見・治療のみならず、予防することも可能になり、競技者の時間的、経済的負担の軽減や医療費の削減に寄与することが可能である。一方、指導者にとっても健康管理業務の軽減だけでなく、競技者の運動能力の強化やチーム力の増強に有利と思われる。

2. スポーツ傷害治療ガイドラインの作成

非専門医、指導者の為のガイドライン作りが必要である。学校スポーツの現場では、迷信や誤解、民間療法に入り混じって最新のスポーツ理論が不完全に取り込まれ、それぞれがモザイクを形成している状況であり、スポーツ傷害に最も適切とされる治療、対処方法を明確に示す必要がある。特に指導者、競技者のために外傷、障害の治療ガイドラインを示すことは、彼らが安心してスポーツを行うために、またスポーツ医療全体の信頼性を得るためにも重要なことである。

3. スポーツ診療の保険適応

現在の公的健康保険では、面談時間に応じた診療報酬の配慮は皆無である。指導者との面談は、診療時間を割いての無料奉仕であり、フォームの分析やスポーツ復帰のための特殊なリハビリに対しても保険で全く評価されていない。時間と医療資源を多量に消費する割には収益の見込めない部門であるのに、整形外科スポーツ医がスポーツ診療を行うのは、他部門の収益を犠牲にしてでも、競技者の夢を育もうという情熱があるからである。今後の医療費削減政策により経営が悪化すれば、多くの医療機関でスポーツ診療が敬遠される事態に成りかねない。スポーツ診療に対する保険上での正当な評価が急務だと考えられる。」¹³

また、スポーツ傷害医療の財政的支援の問題について述べる。(現在では医療保険の赤字が問題になっている。スポーツ傷害専門医の体制を作っていくためには、治療費の支払いについて安定した制度が必要であるが、現状では一般の医療保険が利用されているが、病气と診断されない場合は保険が適応されないという問題点がある。このような状況では、スポーツ障害の治療にまで保険適応を拡大することは難しいことかもしれない。そこで代替案として、スポーツでの怪我だけを対象とした医療支払い制度を作ることにも考えられる。現在は、「スポーツ安全協会」という文科省管轄の公益法人が、民間保険会社と提携してスポーツでの事故を保障する保険を運営しているが、補償範囲は極めて不十分である。政府が公営ギャンブルなどの公的資金を投入して、スポーツ傷害の治療費を支払える制度を作ることが望まれる。)(杉野昭博 2010:400)

次に指導体制についての提案をする。

3章で述べたように日本と海外とでは、指導体制が異なる部分がある。その一つにクラブチームか学校単位でチームが形成されるかという違いである。(小学校6年間、中学校3年間、高校3年間、大学4年間という短期的な捉え方がされている日本の教育現場では、選手を短いスパンでしかみず、駒扱いする指導がされている。しかし、選手たちのコンディションを守るということを考えていく上では長期的スパンでの指導やリハビリによって、防げる怪我を未然に防いでいくために指導者の育成や、制度が大切な役割を果たすと思う。実際に3章で述べたように、欧州やアメリカの育成制度では、幼少の頃から一つのクラブに属し、年齢や、実力によって階級を分け、生え抜きの選手を育てていくというものになっている。そして長所を伸ばしていくことに目を向けることが重要なことであると思う。そして、自分の指導方法だけで満足するのではなく常に周りの状況に目を配り、良いところは取り入れていくためにも講習制度や公認スポーツ指導員制度を確立し、推し進めていくことが重要であると思う。)(杉野昭博 2010:398)

現在この講習制度や公認スポーツ指導員制度を確立するために日本体育協会によって指導し始められている。それは「スポーツ指導者育成事業推進プラン2013」¹⁴である。育成の

¹³ スポーツ傷害への対応とその問題点について

<http://www.jcoa.gr.jp/siten/content/2009/sports2.html> (2014. 12. 13)

¹⁴ 日本体育協会 「スポーツ指導者育成事業推進プラン2013」

<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/katsudousuishin/doc/plan01.pdf#search=>

コンセプトとしては以下のようになっている。

- ・スポーツに対して情熱を持ち、常にプレーヤーを最優先し、何事にも前向きに取り組む
- ・すべてのプレーヤーに常に公平な態度で接し、また活動に参加したくなるような雰囲気を作る
- ・すべてのプレーヤーの個性や長所を見つけ、伸ばす
- ・一方的、強制的な指導にならないよう、コミュニケーションスキルを高め、活動のねらいや内容をプレーヤーと共有する
- ・発育発達段階や技能レベルに即して指導の内容と方法を工夫する
- ・プレーヤーの健康状態に注意をはらい、怪我や病気を起こさないよう配慮する
- ・天候や活動場所の整備状況、道具・用具の手入れや施設の破損確認などに配慮する

このようなプランのもとさまざまな案が組まれている。このプランに積極的に指導者が取り組んでいくことで指導の在り方がこれまでとは変わっていくはずである。しかし、すぐに結果が出るものではないので長いスパンをかけながら指導体制の変化させていくことが大事である。そうすることが、双方にとって、より一層プレーヤーにとって活躍しやすい環境をつくっていくことにつながると考える。

次にトレーナーの問題の解決策について提案する。

3章で述べたように指導者の知識不足だけでなくトレーナーとしてプレーヤーの状態を把握し、しっかりとしたサポートをできるスタッフがそろっていない現状がある。例に挙げたプロ野球の世界には専属のトレーナーやチームとしてトレーナーを雇っていて、選手をサポートする体制がそれなりに整っている。

しかし、一方アマチュアの世界に目を向けてみるとまったくその体制が整っているとは言えない。社会人野球でプレーしている選手は別として、中学、高校、大学でプレーしている選手はそういう環境でプレーできているとは言えない。そこで私が考えたことは、私の大学野球部で行っている学生トレーナーという制度である。私の野球部は学生主体の部活であるため学生トレーナーだけでなく学生コーチやデータ班などがある。学生同士ということでより選手とのコミュニケーションがとれており、監督やコーチなどに直接言いにくく、我慢して続けてしまうことも少なくすぐに身体の不調を伝えることができる。この方法であればトレーナーを雇うという金銭的な問題も問題なく大丈夫であると思う。

しかし、私の部活のメンバーも言っていたが学生トレーナーだけに任せきりにしてしまうのは不安な部分があり、トレーナーを職業としているプロの方には知識も技術も足りないという問題があるのでそこについては研修や講義などを定期的に行い技術面も習得していく必要がある。また、それだけでなくアメリカでは国家資格であるアスレティックトレーナーという職業を日本でも積極的に取り入れていくべきであると考え。アスレティックトレーナーの役割は怪我の治療やリハビリだけでなくスポーツ障害の予防なども行っ

'%E3%82%B9%E3%83%9D%E3%83%BC%E3%83%84%E6%8C%87%E5%B0%8E%E8%80%85%E8%82%B2%E6%88%90%E3%83%97%E3%83%A9%E3%83%B3%EF%BC%92%EF%BC%90%EF%BC%91%EF%BC%93' (2014. 12. 14)

ている。日本では、柔道整復師、マッサージ師、鍼師などといったひとつの資格を持っている人がトレーナーとして活動している。それだけでは選手の管理が行き届かない。選手が活躍するために精神的な部分から支えるアスレティックトレーナーという職業が日本で増えていくことが望ましいと考えられる。その為に国としてより一層取り組むことが必要だと思う。選手が活躍するためには個人の問題だけではなく選手を支える周りの環境が大事であるとする。

4. 2 スポーツ障害に対する向き合い方

これまでスポーツ傷害の対策について述べてきたが、これからスポーツ障害に対する個人としての向き合い方について述べる。

スポーツ障害と向き合うためには怪我をした後、競技とどう向き合っていくかが選手にとって重要である。インタビューを通して感じたことはその競技に対してさまざまな考え方を持っているということである。怪我をしてしまった後はみな、自分自身に対してふがいなく感じてしまい、一度野球から離れてしまったり、野球を辞めたいと思うこともあったようだ。しかし、その時思いとどまれたのはうまくなりた、次のステップで野球を続けたいと思う純粋な気持であった。それだけでなく自分以外の環境も影響していた。親の存在や、兄弟の存在、そしてチームメートの存在である。なにげない言葉や何を言うわけではないが一緒に過ごしてくれたことが自分自身にとって大きく影響していたようだ。これまでの人生の中で占めている割合が大きい分だけ競技から離れるという決断をするのは簡単なことではないように感じられた。

また、怪我を機に競技との向き合い方に変化を加える選手もいた。チームの中で自分の存在感を出していくためにはどうすればいいかと考え、トレーナーとなり選手として戦うチームメートを支えることを自分の役割として考えるようになったものもいれば、以前のように身体がつかえなくなり、相手選手の癖や状況判断を高めることによってサブメンバーとして存在感を出していくものもいた。そして、もちろんレギュラーメンバーという自覚をもって自分のリハビリに集中し一刻も早く万全の状態での復帰し、チームの勝利に貢献しようとする者もいた。それは、みな自分の役割を考えたいという一番良い選択は何かと考えた結果であったと思う。怪我をした後の向き合い方というものは人それぞれ違って当然なことであると思える。その決断には個人の判断によるもので決して他人が決められるものではない。その決断に至るまでにはその人その人の背景があり、またその人を取り巻く環境が影響しており、その状況をどう判断し、決断するかはその人次第であると思う。

そして、怪我をしてしまった後の自分自身に後悔をしている選手はインタビューした選手の中にはいないように感じられた。怪我をしてしまったことを後悔をするよりも怪我をした後自分がどう対処し行動するかが大事であるとみな言っていた。怪我をしたことを悩んだところで怪我が治るわけではなくそのことを考える暇があれば、次自分が何をすれば存在感をだすことができ、結果としてチームに貢献できるかを考えていた。

私は、スポーツ障害に対する個人の向き合い方とは次の点が最も重要であると感じた。それは、この4つがあげられると思う。

- ・自分自身を取り巻く環境を理解する
- ・絶対に途中で投げ出さない気持ちを持つことができているか
- ・チームの中で自分の役割を見つけることができるか
- ・怪我をした後の自分に自信をもって取り組んでいけるか

この4つを自分自身が理解し、取り組むことができれば、人それぞれ怪我後の立場が変わっていたとしても自分だけのスポーツ障害と面と向かって向き合うことができ、その中で自分の対処方法をつかむことができ自信を持ちそのスポーツ障害と関わっていくことができると思う。スポーツ障害に対する向き合い方というのは決まった答えはなく人それぞれの向き合い方がしっかりと向き合うことで見つかるものであると考える。

4. 3 結論

スポーツ傷害の対策とスポーツ障害との向き合い方について別々に解決策を考えてきたが、スポーツ障害との向き合い方を選手にとってより良いものにするためにはやはり環境が大事である。スポーツ障害との向き合い方は個人的な考え次第のように一見見えるが、その考え方を生み出すに至るにはやはり個人を取り巻く環境が影響している。医療制度はもちろん、それだけでなくトレーナー制度の改善も大事である。それらの環境を改善することにより怪我を起こす前に防ぐことができたり、怪我をしてしまっても選手を支える体制が整っていれば、選手が怪我から復帰することを手助けできると思う。

しかし、それだけでなく指導方法が影響を与えている部分が多いように感じる。選手一人ひとりの能力を考え、個性を伸ばそうとする海外の指導方法は参考になるはずだ。選手に細かく指導しすぎずに個人の自主性を大事にするということが必要であると考えた。自分で考え失敗し、その挫折から這い上がろうとする過程こそ自分が怪我をしてしまい、スポーツ障害と向き合うことになった場合に生きてくるはずだ。小学、中学校の頃から続いている日本の指導方法の問題点を改善していくことが、高校、大学と続いていく学生スポーツの指導の在り方にもつながっていくはずだ。

医療制度、トレーナー制度、指導方法の選手を取り巻く環境を改善していくことがスポーツ障害との向き合い方の選択肢を増やしていくことにつながるのではないかと考える。

おわりに

私はこれまでスポーツ傷害の対策、スポーツ障害との向き合い方について考えてきた。現在の日本ではスポーツ選手が満足いく環境で競技に取り組んでいるとは言えない状況にある。そこには国によって指導体制が異なっていて、競技に対する考え方など文化の違いも影響しているようだ。それだけでなく日本には、競技者が怪我をする前の体制や怪我をした後の体制も環境が整っているとは言えない状況にある。そのためこれまで述べてきた

ように医療環境の整備、トレーナー制度の改善、指導方法の確立が重要である。環境が人をつくる。良くも悪くも選手を取り巻く環境が選手に影響を与えている。それらの問題を解決するにはさまざまな問題とぶつかると思うが、短いスパンで考えるのではなく、長いスパンで考えて一歩ずつ競技者にとって活動しやすい環境をつくっていくことが大切であると思う。そうすることで個人がスポーツ障害と向き合う時に少ない選択肢ではなく、より多くの選択肢をもち自分自身で決定することにつながると思う。競技者を取り巻く環境を改善していくことがスポーツ障害と向き合うために重要なのである。

ここで、この論文の反省点と課題について述べる。

インタビューをとった選手が同じ大学の野球部ということもありチームスポーツの野球という分野に限られてしまった。競技が違えば、もっと違った考え方を持った意見を知ることができたかもしれない。また、レベルの高い環境であったからこそ志を高く持った選手の意見を聞いていたということもあるかもしれない。幅広いスポーツ経験者から話を聞けるとスポーツ障害との向き合い方にも幅が出たかもしれない。

最後にこれまでの論文を書いてきた自分自身の野球人生について集大成として少し振り返りたいと思う。これまで15年間野球を通して様々なことを学んできた。小学生のころから野球をはじめ、チームが弱かったということもありすぐに試合に出ることができ、中学生の頃は一度サッカー部に1年間所属することで改めて野球しかないと思えた。その1年があったからこそ野球の難しさ、楽しさというものを学べたと思う。高校でも学校が公立高校ということもあり、すぐに出場でき、3年生の頃は主将という役職に就くことで責任感をより一層持つことができた。そして、自分の野球人生にとって最も大きな意味を持ったのが早稲田大学で野球をできたことであった。浪人し入り、年下の仲間と同期として野球をやるという今まででは味わえない経験をすることができた。初めて経験するといってもいいほど自分の経験したことのないレベルの高い野球、そして部活の文化というものを経験した。大学1年生の頃は本当に自分は野球をするためにきたのかと思うこともあったが、その厳しい環境に身を置くことで組織の中での役割、同期との絆というものを学ぶことができた。そんな辛い環境の中でも辞めずに貫けたのは、どんな状況においても自分の目標を持ち続けて投げ出さずに取り組めたことと、これまで支えてくれた人への感謝の気持ちがあったからだと思う。私は、環境が人を変えるということを身をもって体験した。その環境があったからこそ今の自分があると思う。どんなことも自分の置かれている環境を理解し、その中で努力し続けることが大事であると思う。これから社会に出る身としてまた新たな環境が自分を取り巻くと思うが、その中でも自分の役割を考えながら取り組んでいきたい。そして、その環境にはいつも支えてくれている人がいることを忘れずに感謝の気持ちを持ちつきたいと思う。野球というスポーツをしていなかったら今の自分はないと思うし、そのことで出会ったすべての人に感謝したいと思う。

参考・引用文献

- ・浅井宏祐, 2003, 『スポーツ外傷・障害のアウトバウトレイニング』 文光堂
- ・上田芳樹, 2007, 『新・スポーツと健康の科学』 晃洋出版
- ・杉野昭博, 2010, 『スポーツ障害から生き方を学ぶ』 生活書院
- ・総務省統計局, 『社会生活基本調査』 5年周期刊
- ・田神一美, 2009, 『スポーツの傷害と障害をなくす』 筑波大学出版会
- ・独立行政法人日本スポーツ振興センター, 『学校の管理下の災害－19 ー基本統計－』
- ・三浦嘉久, 1995, 『スポーツ事故の総合的研究』 不味堂出版
- ・森亘, 1986, 『スポーツ』 東京大学出版会
- ・養老孟司, 1993, 『身体運動科学』 東京大学出版会

