



National Strength and Conditioning Association Japan

**NSCA JAPAN**

# プロフェッショナル

## ～ S&C 最前線～

*SINCE 1991...*  
*BRIDGING THE GAP*  
*between science*

トップアスリート指導に携わるS&C専門職は、どのような経験をし、どのような軌跡をたどってきたのか。絶え間ない努力が今を形作っているのは言うまでもないが、第一線の現場で仕事をしている彼らの言葉は、貴重な示唆となるはずだ。

### ■ No. 016

### 専門家ネットワークのハブとして

*and practical*  
*application*



にしむら のりこ  
**西村 典子** CSCS、NSCA-CPT、日体協AT

- ・奈良女子大学文学部教育学科体育学専攻卒業
- ・東海大学スポーツ教育センター
- ・東海大学硬式野球部アスレティックトレーナー
- ・All About 「運動と健康」ガイド

#### Q1 S&C指導者を目指したきっかけは？

**西村** もともとスポーツを観ることが好きだったのですが、プレーをしてみると何をやっても「鈍くさい」。選手としての資質は微塵も感じられなかったのですが、そのうちスポーツ選手に携わるトレーナーという存在を知り、漠然とやってみたいと思うようになりました。

印象的だったのは、高校まで野球を続けた友人が右肘を痛めてしまい、結果として肘の可動域制限が残ってしまったこと。「右肘は左のように伸びない」といって腕を見せてくれたとき、好きな野球を続けてきて、結果としてケガの後遺症が残ってしまうような状態だったことにとても驚きました。スポーツをすることで起こるケガ

をできるだけ防ぐためにはどうしたらいいのか。トレーナーにはそういったことを防ぐ役割があるのではないかと思い、改めてトレーナーとして活動したいと思うようになったのです。

しかし、私がトレーナーを志した時代はまだ専門学校や日本体育協会のアスレティックトレーナー制度なども確立されておらず、どこへいけばトレーナーの勉強ができるのかがよくわからない状況。大学ではたまたまスポーツ系の学科を専攻しましたが、卒業後の進路すらどうしていいかわからず、スポーツ関連企業に行ったら何とかなるんじゃないかと考えて、就職先を選びました。そこでも実際にはトレーナーとは無縁の日々を過ごし、一時はトレーナーとして活動するというのを諦めたこともありました。

#### Q2 現在の仕事をするきっかけを教えてください。

**西村** 企業に勤めて5年目のときに、夜間に授業を開講しているトレーナー専門学校を見つけ、そこで初めてトレーナーに必要な勉強を始めました。会社と学校のダブル生活を1年間過ごした後、たまたまインターネットで東海大学がクラブ指導を行うボランティアのサポートスタッフを募集していることを知り、そのまま応募。トレーニングセンターの女性スタッフがちょうど退職される時期と重なったため、「仕事を辞めてくるのであれば、そのままスタッフとして働きませんか」と東海大の有賀(誠司)先生に推薦していただき、大学の職員として働きながらトレーナーの現場に出ることになったのです。そのときはどのクラブを担当す

るかは決まっていなかったのですが、勤めていた会社が野球関連の企業だったため、そのまま硬式野球部の指導を担当することになりました。当時の監督さんからは「トレーナーには男性も女性も関係ない、トレーナーという存在。だから遠慮せずに活動してください」と言われ、とても心強かったです。今でもその言葉は私のトレーナー活動の支えとなっています。

とはいっても、たった1年間の勉強のみでスポーツ現場に出ることになり、特に指導してくださる先輩トレーナーといった存在もいなかったため、最初は何もかもがわからないことだらけでした。まずストレングス&コンディショニングコーチとアスレティックトレーナーという区別もよくわからなかったこと、自分自身でトレーニングをした経験もなく、指導した経験もなかったこと。レッグエクステンションのマシンをみて「これはふくらはぎのトレーニングですか？」と尋ねたくらいですから、一事が万事この調子でした。今から思えば当時の選手たちにはいろいろと申し訳なかったなと思います。

これではいけないと思い、NSCAのエッセンシャルを毎日何度も何度も読んで勉強し、S&Cの基礎をたたき込みました。NSCAの存在やCSCS、NSCA-CPTといった資格も大学にきてから初めて知り、一つの目標としてCSCSを受験。ちょうど日本語での受験が可能となった初めての年(1999年)ということもあり、現場経験が少ないながらも合格することができました。翌年にはCPTを取得し、そこからようやく私のトレーナーとしての本格的なキャリアが始まったように思います。

### Q3 指導の中で『S&C』をどのような位置づけとして考えていますか？

**西村** はじめは、トレーナーといえばパーソナルトレーナーのように、選手一人ひとりについてリハビリテーションやトレーニング指導を行う存在だと思っていたのですが、チームトレーナーとして活動するようになると、マンツーマンの指導では物理的・時間的な限界があるということに気づきました。それでも選手やチームを強化していくためにはどうしたらいいのかと考えるうちに「選手たちが自分でできることを増やす」、コンディショニング全般に関する教育啓蒙活動に力を注ぐことが私のできることではないかと思うようになりました。S&C専門家として知識に裏付けられた指導を行い、さらにそれを選手たちにわかりやすく伝えることができる存在として活動することを、一つの立ち位置として心がけています。環境(ハード面)やS&C専門家の存在(ソフト面)に左右されず、選手が自分自身のコンディションを把握し、できることをきちんと行えるようにする。これがチームのカラーとして浸透してほしいという思いで活動しています。

また高い技術レベルを求められるときに、その土台となるのはフィジカル面の強化です。そのことを指導者の方に理解していただき、「チームとして強くなるためにはまず身体を強くしましょう」ということを実践すべく、時間を調整して練習の中にトレーニングの時間を組み込んでもらうようになっています。特に野球はシーズンに入ってしまうと、継続的にトレーニングの時間を確保することが難しい面もあったのですが、今では選手や監督から「シー

ズン中のトレーニングも継続してほしい」と言われるようになりました。継続することでケガをする選手が減ったことを高く評価していただいています。

### Q4 西村さんの今後の展望(目標)についてお話しください。

**西村** 私は日体協アスレティックトレーナーの資格も取得しましたが、医療資格は持ち合わせていません。選手を直接施術する行為などは専門家の方をお願いすることになります。チームトレーナーとしてはいろんな専門家の方とのネットワークを構築し、自分自身が「ネットワークのハブ」として存在することができれば、選手にとってもチームにとっても選択肢が増え、より良い環境でプレーができるようになるのではと考えています。

またS&C専門家として、難しいことをわかりやすく伝えていくことも私の使命の一つだと考えています。トレーナーという存在に出会ったことがない、指導を受けたことのないチームの選手や一般の方に対し、マスメディアやウェブサイトといった媒体を通じてアドバイスを送ることで、間接的にも携わることができればと考えています。健康的な生活を送るためにもはや運動なしでは考えられない時代になってきています。その中でいかに運動を継続させるか、ケガを防いでパフォーマンスを向上させるにはどうしたらいいのかといったことをわかりやすく伝えていきたいです。そしてこのような活動がS&C専門家、トレーナーの社会的地位の向上にもつながると信じています。◆