



カリフォルニアスポーツ医学センター海外研修（後編）

小松武史・カリフォルニアスポーツ医学センター代表

カリフォルニアスポーツ医学センターよりいただいた投稿の続編。今回は、トレーナー実習の様子について。

前編では柔道整復科の解剖実習をレポートしたが、後編は3日間にわたるスポーツトレーナー科のトレーナー実習をレポートする。スポーツトレーナー科の研修はトレーナー活動の一環で行われるので、日本では体験できない施設や環境の見学や野外での実習などもあり、学生たちは興味津々でロサンゼルス国際空港に降り立った。

Day 1

昨日成田から到着したばかりの学生は、午前中はホテルでゆっくり休み、午後から4時間の講義を受けた。今日の講義内容は、米国におけるアスレティックトレーナーの定義、役割、日米の相違点、米国での就職情報などにも及んだ。NATA（全米ア

スレティックトレーナーズ協会）で定められている6つの役割の中で学生が一番弱いとされている、また講義や実技の時間が最も少ないと言われているスポーツリハビリテーションに焦点を当て、パワーポイントプレゼンテーションで写真と実際のデモンストレーションも混ぜながら講義を進めた。予防や診断、治療などは米国でもトレーナーはしっかりとできるとされているが、リハビリテーションになるとどの段階でどの運動療法を取り入れるかが定まっていない。それは理学療法士（PT）の分野であるからかもしれない。

しかし日本では選手がケガをすると、手術や医療的リハビリテーションを経て、競技復帰までのスポーツリハビリテーションはトレーナーの役目となる。ここでしっかり知識を持っているかどうか、その復帰までの期間や復帰後の再発、その他の部位の傷害予防に関して大きく影響してくる。今回は膝関節、肩関節、腰の疾患、手術後の競技に復帰するま

での運動療法を学んだ。ここでは注意点、セット数、そしてポジションなどを学んだが、3日目に実際に体験してもらう。

就職情報では、日米ともに注目を浴びつつある企業トレーナーの話に興味を持ったようだ。ここロサンゼルスでは、多くの企業が会社や工場などを持っている。その中でもいくつかの企業は、専任トレーナーを抱え、社員の健康に役立てている。社員がケガをした際に、また腰痛や肩こりなどの持病から解放されて仕事の能率向上につながるので、会社にとってトレーナーを雇うことは必要不可欠になってきている。企業が持つスポーツチームのトレーナーは日本でも多くみられるが、一般社員の運動処方を担当するトレーナーに関しては、今後日本でも大きく広がる可能性のある新しい分野に違いない。

最後の質疑応答では、私のこれまでの大学生活、就職、ビザや永住権などの質問が飛び出し、学生の米国への興味が強く感じられる一面だった。

Day 2

朝の8時半から2時間、ストレンクス&コンディショニング実習が行われた。日本人で大学の後輩に当たるロングビーチ大学のストレンクスコーチの加賀洋平さんがオリンピッククウェイトリフティングからウォー



写真1 トレーニング施設を使った実技指導



写真2 ヘッドトレーナーのテーピングデモンストレーション



写真3 学生トレーナーとしてフットボールの試合をフィールドで観戦



写真4 ジム先生（理学療法士）のPNFの授業

ムアップ、プログラムの立て方まで実技主体で指導する（写真1）。

朝から軽く外で汗をかいて、トレーニングルームに場所を移して治療器具やリハビリテーション用具、ウォールプール、ホットパックやパラフィン浴などの器材を実際に使ってみる。その後、グループに分かれて肘や膝、アーチ、手首などのテーピングを大学のトレーナーに披露してもらい、それらを実際に練習してみる（写真2）。学生はトレーナー科なので今までに何度かは日本でもテーピングを見る機会はあったであろうが、米国の第一線で活躍しているトレーナーの巻き方は新鮮だったのか、頼んで自分に巻いてもらったり、自信のある学生は巻かせてもらってコメントをもらったりとかなり積極的な取り組みだった。言葉は通じなくともテーピング技術は音楽や芸術と同じで世界共通である。日本の現場で学生トレーナーをやっている生徒はここぞとばかり水を得た魚のように腕自慢をしていたのが印象的だった。

ランチの後、大学の施設見学をする。当大学にはピラミッド型の大きなアリーナがあり、内部にはプライベートジムやアリーナ専用アスレティックトレーニングルームもある。その体育館の規模の大きさにまず学生は驚いたようだ。6000人収容の

このアリーナは、私が12年前にバスケットボール部トレーナーのときにオープンした。当時の選手で、つい先日までNBAで活躍していた選手のユニフォームが展示してあり、バスケットボール好きの学生とその話で盛り上がった。

バス2台に分乗してそれぞれ違うフットボール場へと向かう（写真3）。2チームに分かれて試合前のトレーニングルームでテーピングやその他の準備を見学する。大学生でもプロと変わらぬ体格で、数人まとめて入ってくるとさすがに圧倒される。トレーナーのシューズの上から巻くテーピングや、個人個人の要望に応じて巻くカスタムテーピングは、普段決して見ることのない学生にとって貴重な体験だ。通訳に手伝ってもらいながら一生懸命説明を聞く学生に、チームトレーナーも独自のテクニックを披露していた。

水分補給の器材、試合前の吹奏楽部、チアリーダーらの練習1つひとつに興奮する学生を見ていると、彼らと何ひとつ変わらなかった遠い昔の自分を思い出した。

Day 3

前編で紹介した理学療法士で整形外科スペシャリストのジム先生がクリニックで手技療法の指導にあたる（写真4）。今回は関節モビライゼー

ション、PNF、神経ストレッチ、マッスルエネルギーテクニックと、彼の得意とする技術を実技主体で学んだ。手技療法は見ても覚えられないので、二人一組に分かれて練習する。その後は初日に学んだスポーツリハビリテーションをみんなで体験学習した。見るのとやるのとは大違いで、簡単なようなボールエクササイズやフォームローラーコアエクササイズでは、そこら中で大声、笑い声までも聞こえた。

大学に戻り、最後は解剖実習である。おなじみのペギー教授が実習の注意事項と献体の説明をする。今回は人数が多かったため、2班に分かれてペギー教授と私が講義を、ジム先生とアシスタント4人が献体実習を担当し、4時間続けて行った。

講義では上肢と下肢の筋肉を中心に、アシスタントが起始停止、神経分布、機能などを説明し、11分のローテーションで5つのステーションを回っていく。大勢で1つの献体を囲み、遠くから説明を聞くよりも、4～5人で1つの献体を触ったり動かしたりしながら学べる環境での実習で、学生たちは書籍と照らし合わせながら質問をしていた。学生はほとんど全員が初めての経験だったらしく、人体の不思議を身をもって感じ、解剖学への興味も膨らんだようだ。教科書で見て学ぶのとはかなり



写真5 解剖実習終了後の記念写真

に触っているうちに解剖が普通のトレーナーより得意になっただけのことだった。興味というのは学問の始まりなのかもしれない。

最後には海外研修了証書の授与式、そして集合写真を撮影した(写真5)。みんなで別れを惜しみ、素晴らしい思い出と新たな夢を胸に学生は帰国した。

違いが多く、何事も実際に見て触って学ぶ重要性も学んだようだ。

中には解剖学が嫌いであったが、今回の体験で違う見方ができるようになり、お礼を言ってきた学生もいた。自分自身、解剖学は暗記が多く、嫌いではなかったが好きでもなかった。この仕事につくようになり新たに興味が沸き、参考書を求め、実際

終わりに

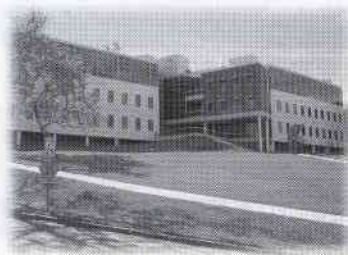
20年前に彼ら学生と同じように専門学校からこのロングビーチ大学に研修にきた私は、初めての米国に感銘を受け、必ず留学生となり戻ってくることを誓った。当時、日本のトレーナーの第一人者である岩崎由純氏(NECレッドロケッツ)の弟

子であった私は、鍼灸師として、アシスタントトレーナーとしてプロチームで働く傍ら、毎日コツコツと英語を勉強していた。そんな私が真剣に留学を、そして人生を考えたのが海外研修であった。あの感動と経験は今でも鮮明に覚えている。海外旅行はいつでも行けるであろうが海外研修は学校が独自のパイプと経験を活かし、学生のために行われるものであって、それは一生に一度のチャンスだ。私はその機会を得て、それが私の人生を大きく変えたと言っても過言ではないだろう。

学生たちも日本に帰国して時差ボケが治る頃、アメリカでの感動も多少薄れていくだろうが、この研修で得たものをきっかけとし、これが彼らの人生の分岐点になれば研修スタッフとして最高の喜びである。

医療専門学校向け LA海外研修

カリフォルニア州立大学ロングビーチ校とメディカルクリニックでの各種専門研修



ロングビーチ大学 解剖学教室

研修後のお便り

講義が常に私たちの要望に応じた内容であり、かつ臨床ですぐに使えるものであったことで、集中して受講することができました。・・・トレーナー科2年生Sさん

- ★ 充実の設備と環境の中で、清潔に保たれた献体で学ぶ解剖学実習
- ★ 本場米国のPT最新手技療法を実際の患者に接しながら臨床的に学ぶ
- ★ 東洋医学博士、中医、韓医を治療方法別に選択できる鍼灸学
- ★ U.S.A.オリンピックチームアスレチックトレーナーによる最先端スポーツ医学

従来のパッケージツアーとここが違います！

経験豊富な現役のドクターや教授陣が学校のカリキュラム、学生の要望に合わせた独自の研修プログラムを作成。グループごとに日本人スタッフが付き同時通訳。積極的に講師とコミュニケーションをとりながらしっかり学べます。

日本事務局が研修のお問い合わせから、ご指定の旅行代理店との打ち合わせなど、すべてをしっかりとサポート致します。

カリフォルニアスポーツ医学センター 日本事務局

充実の研修科目

- ・アスレチックトレーニング・カイロプラクティック
- ・柔道整復学・献体解剖学・理学療法・鍼灸学

動画で視察

研修概要DVD
差し上げます

<http://www.sportsigaku.jp>

検索

☎ 0466-24-4446 お問い合わせ/資料請求

11340 W.Olympic BL.Suite 340 Los Angeles,CA 90064 U.S.A
日本事務局 〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂5-10-20-301