

トレーナーを目指す人へのアドバイス

～学校では教えてくれない現場のノウハウ～



【はじめに】

「アスレティックトレーナーってどうやったらなれるのかな～？」と疑問を抱きつつ、よくわからないまま会社員として営業活動をしていた私は、ある日「好きを仕事にする」というような雑誌に出会い、トレーナー養成の専門学校を見つけました。そこで勉強したものは機能解剖学、スポーツ生理学、スポーツ傷害、コンディショニングの実習などなど。一から勉強の私にとってはなんだか医学生になったような気分で「すごく勉強した！これでトレーナーになるぞ！」というような充実感と満足感でいっぱいでした。

ところがその後、学校で学んだ知識や経験を活かしてトレーナー活動しようと思ったのに、うまくいかない。教科書に書いてあることと選手の言うことが違う。トレーナーの活動以前にやらなければいけないことがたくさんある…。それが毎日毎日ジャブのように私をおそうのです。それはそれは自信喪失でした(笑)。

それからというもの、現場活動をしながら一方では毎日のジャブを克服すべく勉強。それは今でも続いています。ようやく「あの時悩んでいたこと」について少し冷静に考えられるようになりました。このような私の現場経験を活かしたアドバイスが、今後トレーナーを目指す皆さんに少しでもお役に立てたらと思います。

「人間は描いた夢を実現するために目標に向かっていく。そのプロセスの中で自分を磨き、世の中の人から『ありがとう』を集めていくために生まれてきた」

(ワタミ株式会社 代表取締役社長・CEO 渡邊美樹氏)

【1】2足のわらじで勉強しよう

今でこそトレーナー養成の専門学校や大学はたくさんあり、インターネットで情報収集したり、学校案内を取り寄せるといったことも簡単に出来るようになりました。いまだ現場活動の場が少ないということはありませんが、それでも少なくともトレーナーになるための最初の一步は誰もがチャレンジできるものです。

学校で得た知識を持って現場にいくと、最初はどのようにいいかわからず「ただ選手がプレーしているのを見るだけ」になってしまいますが、まずそこからトレーナー活動は始まっています。どのような練習をしているのか、プレー間の休憩や水分補給などはどうしているのか、また先輩トレーナーが活動している現場であれば、その活動をしっかり観察し、必要に応じてメモを取るようになります。疑問点はメモに書いておけば、活動後に質問することができますし、自分で調べることも可能です。メモも持たず、ただ何となく眺めているだけでは時間のムダです。

次に実際に選手とコミュニケーションをとり、トレーナーとして活動していくと、今度は今まで聞いたことのないような疑問点にぶつかります。教科書や学校で習ったことのないような質問や、ケガの状況などを彼らは訴えてくるのです。そこで「わかったふり」をして、自分の範囲で解決しようとするとその多くは失敗しますし、それが選手との信頼関係を損ねる原因ともなりかねません。「わからないので調べてくる」といえば、信頼関係も保てますし、何より自分自身の勉強になります。

しかしまったく知識のないまま現場に出てしまうと、言われること、質問されることすべてが「調べてきます」ということになり、これでは現場のトレーナーとして役立ちませんので、最低限トレーナーとして必要な知識を身につけることは必要です。ただそれらは現場に出て、はじめて活かされるものであること、得た知識はトレーナー活動に必要な基礎の基礎であることを認識することが必要です。

勉強したことを活かして現場で活動する、活動中にぶつかった疑問を解決するために勉強する、この2足のわらじのバランスが相互作用し、高いレベルになっていくことで、信頼されるトレーナーとしての成長があるのです。この歩みを怠る人にトレーナーという職業は向きません。

【2】人の意見をよく聞き、自分の意見をいえるようになろう

トレーナー活動をしていくうえで重要となってくるのが、いろんな立場の人とのコミュニケーションです。選手やチームを支える環境にはさまざまな人たちがたずさわっています。監督、コーチ、トレーナー、医師、看護師、栄養士、スポーツ生理学研究者、メンタルコーチ、ストレングスコーチ、選手の両親など関わる人が多くなればなるほど、意思疎通をはかっていかなければトラブルの原因となることもあります。

いろんな場面において話をする場合、考え方の違いから意見が対立することも考えられます。そんなときに「いや、それは違う」とか、ひどい時には話の腰を折って「でも…」と話し出す人がいますが、そういう人の意見は相手からも受け入れられません。まずは相手の話をよく聞く「聞き上手」を目指しましょう。同じトレーナー同士でも意見の食い違いはよくあることですから、立場が違う人との話しあいでは、双方の意見が違ってくるのは珍しいことではありません。自分を相手の立場に置きかえて話を聞いてみると「なるほど、そういう意見もあるのですね」と考えることができます。

ただし相手の意見を尊重するあまり、「本当は違うのに…」と思いながら同意してしまうことも「自分の意見がない風見鶏のような人」と思われます。相手の意見を聞き、その内容をよく自分の中で考え、「なるほど。私の立場ではこういったことを考えるのですが…」と話すことで、今度は逆に相手もあなたの立場になって「なるほど…」と考えることができるのです。コミュニケーション上手な人は、トレーナーの知識や技術といった専門的な要素の前に人間関係をうまく構築するすべに長けているといえるでしょう。

「でも…、でも…」と相手の意見を真っ向から否定する人は嫌われます。最後まで話を聞き、納得した上でさらに自分の意見を述べることはトレーナー活動における重要なポイントの一つであると思います。

コミュニケーションついでに。「どうせ…」という口癖もあまりよい印象を与えません。「どうせ…」の後には否定的な言葉しか出てこないからです。「どうせ…」といわずに「どうしたら…」と試してみると「どうしたら…」の言葉の後には前向きで肯定的な言葉が続くのです。「どうせ…」の口癖は今日で終わり。「どうしたら(出来るだろう)」をぜひ口癖にしましょう！

【3】評価は主観と客観で

私はトレーナー活動を行ってからずっとキャンパスノートにその活動記録を残しているのですが、活動当初のノートを読み返すだけで顔から火がでる思いです。記録を残すことについての話は後述しますが、とにかくひどい。その当時のもっている知識をフル活用してこれか・・・と情けなくもあり、ほほえましくさえも思います。活動初期なんてこんなものです。それでも本人としては「一生懸命」やっていたつもりなのでしょう。

選手に対するケガの予防という概念が薄く、どうしても起こったケガに対して「どうしたらいい」という対応策にばかりに追われている様子がうかがえます。そのときにやはり教科書で習ったケガの評価を行っているのですが、これがまたよくわからない。選手が訴えることがメインとなって記述してあるので「夜中に患部が痛くて目が覚めた」とか「動かすとコキコキいう」とかいった具合です。その上「アイシングをしっかりと行うように」というお決まりのフレーズが並び、医師に診てもらってはじめて少しまともなレポートが残っている状態で・・・。その当時の選手には「頼りなくて本当にすみません」という気持ちです。

評価についてはのちに一緒に活動したことのあるトレーナーから「主観」と「客観」の両方を書き残しておくとい、とアドバイスされました。主観的なものは「痛みは昨日よりもひどい」とか「力が入りにくい」といったようなもの、客観的なものは関節の可動域の測定であったり、徒手抵抗テスト、整形外科的なテスト法にもとづく評価であったりします。ここではその評価を行うための最低限の技術が必要となってきます。

主観と客観の両面から評価したケガの状況は何年前のものでもしっかりと把握することができますし、また立場の違う人に話をする場合にわかりやすく説明することが可能です。特に医師の診察を受けるときに選手にそのメモを渡しておくといでしょう。

またいつもお世話になっているドクターは、主観的な評価法として「一番ひどいときを 10 とすると今はどのくらいですか？」という質問を使っています。それが痛みの尺度であったり、競技をするための不自由さの尺度であったりするのですが、非常に有効な手段であるので、現場でも活用させていただいています。

【4】継続することの大切さを学ぼう

何事も「継続は力なり」といいますが、顔から火が出るほど恥ずかしいトレーナーの活動ノートでも、ちゃんと書いておいてよかったと思っています。それは自分の成長がはっきりと目でみて確認できるからです。あるケースに対して以前は簡単な評価と診察の立会いに行ったが、その次になるとその場での対応や医師からのアドバイスが細部にわたって書かれている、といった具合です。もうワンランク上がると「このときのリスク管理の不徹底がケガの一因だと思われる」といったことまで書かれています。

わからないことを「調べてくる」といって対応することは信頼関係を損ねない、といいましたが、何度も同じことをわからないといっているようではトレーナーとしての資質が問われてしまいます。「調べてくる」といったことに対しての選手への還元はもちろんですが、活動ノートに書いておくことで、ぜひ自分への還元を行ってください。トレーナー活動を長くやっていると活動ノートを一からすべて見直すことはできませんが、受傷時はどのような状況だったか、その1ヶ月後、3ヶ月後はどうだったかといったことを時系列として追いかけることができます。

また毎日活動したことをノートに書いていくと1日1日が同じ日ではない、というごく当たり前の事実気がつきます。1日1日を大切に、その日を振り返って反省し、「今日の自分を越えるための明日」を迎えます。しかしこの事実気がつかない人は「毎日同じことの繰り返しだ」とその現状をとらえてしまうのです。これが×365日、×3年、×5年、×10年と続けばどうなるでしょう・・・？考えただけでもその差は歴然ですね。「ちりも積もれば山となる」とはよくいったもので、このようなわずかな差が時間とともに大きな差、越えられない差となってしまうのです。

「3日坊主」は物事が長く続かないたとえとして用いられますが、習慣は21日で完成するといわれています。21日間、約3週間ですが、毎日同じことを繰り返すことはやがて習慣となり、その行動をするのが当たり前、行わなければ気持ち悪くて夜も眠れない？という状況になるといいます。毎日歯を磨かない人はいないですよ？それと同じことです。このようにして作られた習慣はやがて大きな力となり、あなたのトレーナー活動の礎として支えることになること確信しています。

【5】形にして残すことで信頼関係をつくろう

トレーナーとして活動しだした頃は「一生懸命」だったと先ほど述べました。チームのスタッフからも「本当によくやってくれている」「一生懸命がんばっている」という評価をもらっていた時期もありました。さてその「一生懸命さ」はどう評価されているのでしょうか？

はたからみて「しっかりやっているな」という評価をもらうことは非常にうれしいことですが、それだけでは何をやっているのか、どのくらい活動しているのかといったことは見ている人の主観によって大きく左右されます。私がこのことに気がついたのはトレーナー活動を始めてずいぶんたってからでした。それまでは朝から晩まで仕事以外はトレーナー活動漬けだったといってもいいほどです。

しかし残念なことにその当時の「がんばり」具合は私のキャンパスノート以外は知ることがなく、もちろんチームスタッフなどは知るよしもありません。しばらくして他のクラブを指導するトレーナーに「せっかく活動していても報告がなければ何となくしかわからない。せっかくノートに書いているのだから、それをちゃんと形にしたほうがいい」といわれました。

私にとっては「あっ！そっか！！」と目からウロコ状態でした。今までスタッフミーティングなどでそのつど報告してきたのですが、形に残るものにすればさらにわかりやすく、何より活動をしてきたという証拠が残るのだと思いました。

それまでも自分のノートや日報、体力測定やメディカルチェックなどといった測定項目に関してはまとめたものを提出していたのですが、より日々の活動に近いものなどを盛り込んだ報告書(月間・年間)を書くようにしています。活動実数や時間、内容などを記入し、また反省点や改善点、要望などを記入して提出しています。うれしかったのは監督がこれからここでクラブ活動をしたいという学生さんや父兄の方を前に報告書や資料を見せ、「選手が心置きなく活動できる環境です」と話してくれたことです。

信頼関係は1日にして完成されるものではありません。日々の積み重ねと努力によって少しずつ大きくなっていくものです。これからトレーナーを目指す皆さんには知識・技術とそれを支える人間性を磨くことに全力を注いでください。選手・チームにとって「かけがえのない」存在となれるようにお互い頑張っていきましょう。