

本学学生によるシニアサッカー全国大会での トレーナー活動報告

大山 美華・田辺 健一郎・橋本 泰央・郡 佳子・田中 康博

帝京短期大学 ライフケア学科

【抄録】

【問題・目的】 本学ライフケア学科柔道整復専攻では、医療現場や地域から求められ、即戦力となる人材育成を目標とした教育活動および地域貢献活動の一環として学外でのトレーナー体験実習を行っている。今年度は①第1回全国シニアサッカー裏選手権 OVER50, ②北渋 RunRun フェスタ 2024 へのトレーナーブース設置が決まっている。本論では 2024 年 6 月に行われた第1回全国シニアサッカー裏選手権 OVER50 における活動内容と、選手に施行したテーピングの部位と人数を報告する。

【方法】 トレーナー体験実習に伴い 10 名の参加希望者を募った。学生は事前にスポーツトレーナーとして活躍する柔道整復師の講師によるテーピング、ストレッチなどの講義を受講した。そのほか都内近県で行われるサッカーの練習や試合に同行し模擬帯同を行った。大会当日はケアブース 6 名、チーム帯同 4 名に分かれトレーナー活動に従事した。大会当日は選手に施行したテーピングの部位と人数を調査した。

【結果】 全国シニアサッカー裏選手権 OVER50 に出場したのは全国の 11 チーム、229 名の選手であった。テーピング利用者数は 1 日目が 29 名、2 日目が 54 名、2 日間の合計利用者数は 83 名であった。最も多かったテーピング施行部位は、1 日目が膝周囲（内側半月板、内側側副靭帯、外側半月板、外側側副靭帯、前十字靭帯、膝蓋骨）12 例、2 日目は下腿部（アキレス腱、下腿三頭筋）10 例であった。2 日間を通して施行した全 7 部位のうち、下腿部と大腿部の合計が全体の 6 割以上を占める結果となった。

【考察】 トレーナー体験実習に参加した学生からは、ポジティブな感想が多く寄せられ教育的な効果が高かったことがうかがわれ、今後資格を取るためのモチベーションを上げる貴重な体験実習となったと推測される。

本大会での施行は不調や違和感に対する処置が中心となったが、選手が希望した施行部位は、先行研究の傷害発生部位と重なる結果となった。このことから本学学生の活動が傷害の予防に寄与した可能性があると考えられる。

【キーワード】 サッカー, 柔道整復, トレーナー活動

I. はじめに

柔道整復師は、日常生活やスポーツ活動中に発生した、骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷などのケガに対して手術をせずに保存療法で治療を行う。近年、柔道整復師の活躍の場は、医療現場をはじめ、スポーツ現場や介護・福祉の分野など、さまざまな場に広がりを見せている。本学ライフケア学科柔道整復専攻では、医療現場や地域から求められ、即戦力となる人材育成を目標としており、現場での実践力を養うために

2022 年度から学外でのトレーナー体験実習を行っている。

今年度は、2 つの活動を予定している。1 つは 2024 年 6 月に行われた第1回全国シニアサッカー裏選手権 OVER50, もう 1 つは同じく 11 月に行われる北渋 RunRun フェスタ 2024 である。全国シニアサッカー裏選手権は 2023 年度に続いて 2 回目、北渋 RunRun フェスタは 2022 年度以来 3 回目である (Table 1)。

各現場で求められるテーピングやストレッチ方法などは競技や年齢によっても異なるため、

Table 1. 参加したトレーナー体験実習の大会名と期日

	大会名	期日
1	北渋 RunRun フェスタ 2022	2022 年 11 月 13 日(日)
2	第 4 回全国シニアサッカー裏選手権 OVER40	2023 年 10 月 8 日(日)～9 日(祝月)
3	北渋 RunRun フェスタ 2023	2023 年 11 月 12 日(日)
4	第 1 回全国シニアサッカー裏選手権 OVER50	2024 年 6 月 29 日(土)～30 日(日)
5	北渋 RunRun フェスタ 2024	2024 年 11 月 10 日(日)

学生は事前に講義を受講してから、トレーナー体験実習に参加している。本研究では今年 6 月に行われた第 1 回全国シニアサッカー裏選手権 OVER50 に参加した学生の活動内容を報告し、大会当日学生が選手に施行したテーピングの部位と人数を報告する。

II. 方法

1. 対象大会概要

全国シニアサッカー裏選手権 OVER50 は 2024 年 6 月 29 日(土)、30 日(日)に福島県双葉郡楡葉町のナショナルトレーニングセンター J-village で東日本大震災の復興支援も兼ねて開催された。この大会は全国大会への出場が叶わなかった OVER50 のチーム(2026 年 4 月 1 日までに 50 歳となる選手)が出場できる大会で、11 チーム、229 名の選手(最年少 48 歳、最年長 64 歳)が参加した。試合スケジュールは、1 日目が予選リーグで各チーム 3 試合ずつ(各試合 25 分ハーフ、合計 50 分)を行った。2 日目はトーナメント戦で、25 分ハーフ、合計 50 分の試合を各チームが 2 試合行った。

2. トレーナー体験実習参加者

トレーナー体験実習への参加資格は、本学柔道整復専攻の昼間部、夜間部の 2 年生、3 年生とし、希望した 10 名の学生が参加した。大会当日はサポートで 5 名の本学教員も参加した。

3. トレーナー体験実習に向けての事前準備

参加に伴い 10 名の学生は、事前に現在サッカーのトレーナーとして活躍している柔道整復師による 90 分 5 回の講義を受講した。講義内容は、テーピング(足関節、膝関節、下腿部、大腿部、腰背部)、ストレッチ、応急処置、コンディショニング回復の手技であった(Figure 1)。そのほか、都内近県で行われたサッカーの練習

や試合に同行し、実際に選手にテーピングやストレッチを行う模擬帯同に小人数に分かれて参加した。模擬帯同は 5 回行われた。



Figure 1. 事前講習の様子

4. 大会当日の活動内容とテーピング施行部位の調査方法

第 1 回全国シニアサッカー裏選手権 OVER50 会場で、ケアブース(6 名)とチーム帯同(4 名)に分かれ、希望する選手へのテーピングとストレッチを施行した。ケアブースは大会本部横に設置され、7 台のベッドが並べられた。試合前にテーピングを希望する選手に対して学生自身が部位、症状等の聞き取りを行い、希望に応じたテーピングを施行した(Figure 2)。



Figure 2. トレーナーブースでの活動の様子

トレーナーとしての活動時間は、1日目は10:30～17:00まで、2日目は7:30～12:30までの合計11時間30分であった。ケアブースで活動した学生には、テーピングを施行するたびにカウンターに記録するようあらかじめ指導し、施行部位は教員が聞き取って記録した。チーム帯同した学生には施行した人数および部位を1日目と2日目の終わりに聞き取って記録した。

Ⅲ. 結果

1. テーピング利用者数と施行部位

(1) テーピング利用者数

1日目の利用者は29名、2日目の利用者は54名、2日間の利用者数は累計83名であった。1日目に対して2日目は1.86倍のテーピング希望者があった。

(2) テーピング施行部位

テーピングの施行部位および施行数をTable 2に示した。1日目にテーピングを施行した部位で最も多かったのは膝関節（内側半月板、内側側副靭帯、外側半月板、外側側副靭帯、前十字靭帯、膝蓋骨）の12例であった。次いで下腿部（アキレス腱、下腿三頭筋）が10例、大腿部（ハムストリングス、内転筋）が6例、足関節が3例、肩関節が1例、肘関節が1例であった。

2日目にテーピングを施行した部位で最も多

かったのは下腿部（アキレス腱、下腿三頭筋）の23例であった。次いで大腿部（ハムストリングス、大腿四頭筋、腸脛靭帯）が21例、膝関節（内側半月板、内側側副靭帯、外側半月板、外側側副靭帯）が9例、足関節が5例、肩関節が2例、腰部が1例となった。

2日間を通して施行した部位は多い順に下腿部33例、大腿部27例、膝周囲21例、足関節8例、肩関節3例、肘関節1例、腰部1例となり、下肢の筋腱損傷や傷害（下腿部、大腿部）が全体の6割以上を占める結果となった。

Ⅳ. 考察

本研究では本専攻の学生が参加したトレーナー体験実習について報告し、大会期間中にシニアサッカー選手に求められたテーピングの部位とその人数を報告した。

トレーナー体験実習に参加した学生からは、選手からのフィードバックに「この業界の生き甲斐を感じられた」とするコメントや、「人としての成長の場にもなった」などのポジティブな感想が多く寄せられ（Table 3）、教育的な効果が高かったことがうかがわれた。学生達がトレーナーとして活躍する柔道整復師の講師の講義を受講することや、実際に現場で選手をサポートすることで柔道整復師としてのやりがいを感じ、今度資格を取るためのモチベーションを上げる

Table 2. テーピング施行部位，施行数

部位		1日目施行数	2日目施行数	合計
大腿部	ハムストリングス	5	19	24
	大腿四頭筋	0	1	1
	内転筋	1	0	1
	腸脛靭帯	0	1	1
膝関節	膝蓋骨	1	0	1
	内側半月板・内側側副靭帯	7	7	14
	外側半月板・外側側副靭帯	3	2	5
	前十字靭帯	1	0	1
下腿部	アキレス腱	6	20	26
	下腿三頭筋	4	3	7
足関節		3	5	8
肩関節		1	2	3
肘関節		1	0	1
腰部		0	1	1
合計		33	61	94

Table 3. 学生の感想

所属	感想
ケアブース	<ul style="list-style-type: none"> ・おかげでよく動けたと最後に言っただけで嬉しかったです。最多得点を取っていた人がその人で、少しでも力になれたのかと思うととても嬉しくて、この業界の生き甲斐を感じられたと思いました。 ・学校での練習を含め今回の大会を通して自分の課題や、更に伸ばすべき所を明確に見つけることができました。 ・2日間大会に携わって選手の方々と関り、もっと頑張らなくてはいけないことが自分の中で見つけることができました。それと同時に以前より自信もつきました。本気で挑んでいる人に本気で応えられる人になるために努力していきます。
チーム帯同	<ul style="list-style-type: none"> ・現場では普段かかわることの少ない年代の方々と話をするなどトレーナーとしての経験だけでなく、人としての成長の場にもなったと思っています。 ・大会当日の1日目には自分の行動に納得できず、悔しさが残りましたが、2日目には切り替えてチームのために全力を尽くし、それにより自分の新たな課題を見つけることができました。 ・学校でも経験出来ないような貴重な時間を過ごせて楽しかった。

貴重な体験実習になったと推測された。

シニアサッカー選手がテーピングを希望した部位は、先行研究の報告とも重なる部分が多かった。手塚・神谷・中野・谷口・石川・山下¹⁾による4年間のシニアサッカー大会（平均年齢55.3歳（40歳～94歳）、延べ3853名）における傷害発生調査では、最も多く傷害が発生した部位は下腿部（肉離れ）であり、次いで大腿部、頭部・顔面、足関節の順に多かったと報告されている。また、目良・田原²⁾によるプロサッカーチームを対象とした4年間の傷害発生調査（平均年齢26.9歳、延べ100名）では、傷害が最も多く発生した部位は大腿部、次いで膝関節、足関節と報告されている。本大会において施行したテーピング部位に下腿部・大腿部が多かったことは、下腿部や大腿部の傷害が多いとする先行研究と整合的である。サッカー競技において下肢傷害の割合が多くを占めていることはサッカー競技の特性であり、その傾向はどの年代でも変わらないことがわかる。

一方、本調査では、手塚他¹⁾の報告と比較して足関節のテーピング施行数が少ない結果となった。足関節に不安を抱えている選手は普段から自分でテーピングを施行している選手が多く、チーム帯同の学生によれば、足関節のテーピングは学生に依頼せずに自分で施行していたとのことであった。足関節のテーピングの巻き方は選手の感じる症状によってさまざまである。

普段巻き慣れた方法を好むがゆえに、当日参加の学生には頼みにくく、足関節へのテーピング施行が少なかったと推測される。

本大会で施行したテーピングは、選手が訴えた不調や違和感に対する処置が多く、傷害予防の意味合いが強かったと考えられる。加齢による筋力や柔軟性の低下や³⁾、2日間で5試合行うというスケジュールにより、疲労の蓄積が影響し、テーピングやストレッチによるサポートを必要とした選手が多かったと考えられる。選手の疲労の蓄積具合は、2日目のテーピング利用者が1日目の1.86倍に増加したことから推測される。そうした不調や違和感に対してトレーナーブースやチーム帯同の学生に対して気軽にテーピングやストレッチを求めることのできた環境は、傷害の予防にも寄与した可能性がある。

今回の活動を通して、シニアアスリートが傷害を予防し、長くスポーツを楽しんでもらうために、柔道整復師の果たすことのできる役割は大きいと考えられた。

【文献】

- 1) 手塚祐規・神谷智昭・中野和彦・谷口奈恵子・石川一郎・山下敏彦（2022）シニアサッカーにける4年間の傷害調査 日本臨床スポーツ医学会誌 30（1）104-108
- 2) 目良寛巳・田原敬士（2017）プロサッカーチームを対象とした4年間における傷害調査

日本臨床スポーツ医学会誌 25 (1) 30-37

- 3) 衣笠隆・長崎浩・伊東元・橋詰謙・古名丈人・丸山仁司 (1994) 男性 (18 ~ 83 歳) を対象にした運動能力の加齢変化の研究 体力科学 43,343-351

Report on Trainer Activities by Students at the National Senior Soccer Championship

Mika OYAMA • Kenichiro TANABE • Yasuhiro HASHIMOTO

Yoshiko KOORI • Yasuhiro TANAKA

Department of Life Care, Teikyo Junior College

【abstract】

【Purpose】 The Department of Life Care, at our university conducts off-campus trainer experience practicums as part of its educational activities and community engagement. The goal is to develop human resources who can immediately contribute to the healthcare field and local communities. This year, we have scheduled trainer booths at two events: 1) the 1st National Senior Soccer Unofficial Championship OVER50, and 2) the Kita-Shibu RunRun Festa 2024. This paper reports on the activities conducted at the 1st National Senior Soccer Unofficial Championship OVER50 held in June 2024, specifically detailing the taping applied to players and the number of players treated.

【Methods】 For the trainer experience practicum, ten participants were recruited. Prior to the event, the students attended lectures by an instructor who is an active judo therapist and sports trainer, learning techniques such as taping and stretching. Additionally, they accompanied soccer practice sessions and games in nearby areas for mock participation. On the day of the tournament, the students were divided into two groups: six students managed the care booth, while four accompanied the team, providing trainer support. We surveyed the body areas taped and the number of players treated on the day of the tournament.

【Results】 Eleven teams from across the nation participated in the National Senior Soccer Unofficial Championship OVER50, with a total of 229 players. The number of players using taping services was 29 on the first day and 54 on the second day, with a total of 83 users over the two days. The most frequently taped area on the first day was the knee (medial meniscus, medial collateral ligament, lateral meniscus, lateral collateral ligament, anterior cruciate ligament, and patella), with 12 cases treated. On the second day, the most commonly taped area was the lower leg (Achilles tendon, triceps surae) with 10 cases treated. Across the two days, taping was applied mainly to the lower leg and thigh, accounting for over 60% of all taped areas.

【Discussion】 Feedback from students participating in the trainer experience practicum was overwhelmingly positive, suggesting a high educational impact. The treatments conducted during this event primarily focused on handling symptoms of discomfort or injury, but the areas where athletes requested treatment overlapped with the injury sites identified in previous research. This suggests that the activities of the students at our university may have contributed to the prevention of injuries.

【Keywords】 Soccer, Judo Therapy, Trainer Activities