MEDICAL FITNESS JOURNAL

APRIL 2020

一般社団法人 メディカル・フィットネス協会

特集 スポーツを支える人々 ～過去から現在・未来へ～

パラアスリートを支える ～自身の力と知識を出し切って～

今回は、多くのパラ陸上選手を見てきた前田中国医学研究院グループ前田鍼灸接骨院院長の前田為康先生に過去の経験、現在の活動を中心にお話をお伺いしました。

前田中国医学研究院グループ
前田鍼灸接骨院　院長

前田　為康（まえだ　ためやす）

初代院長前田喜代松（祖父）・前田昌司（父）の後を継ぐ三代目として、前田中国医学研究院グループ　前田針灸接骨院・銀座針灸院・院長を継承。難病施術における脳神経と鍼治療との関係を研究し、多くの取材やメディアに取り上げられ、著作本も多数出版。

Q1 現在は、どのような活動をされているのですか？

鍼灸接骨院で勤務しながら、日本パラ陸上競技連盟に所属してトレーナー活動もしています。オリンピックであれば日本陸上連盟、パラリンピックであれば日本パラ陸上連盟になります。2年契約・更新となり、2010年から所属しているので、2020年で10年所属していることになりますね。

Q2 前田先生がパラ選手と関わることとなったきっかけはなんでしょうか？

最初は、障害者のスキー教室の指導員が始まりです。昼間は、指導をして夜は、選手の身体のケアやストレッチなどを行っていました。そこから色々な人と関わることが多くなり、当時、長居障害者スポーツセンターの職員でいらっしゃった吉村先生に「ぜひ、パラ陸上に来てほしい」と声をかけていただき、現在に至るといった感じです。今は、日本パラ陸上競技連盟の事務局長をされています。

Q3 スキー指導では、特定の競技を指導されていたのですか？

20年近くやっていましたから、一通り全部ですね。最初は、興味津々で、どんどん自分か色々な競技に挑戦していきましたよ。

例えば、視覚障害であれば誘導するガイドもしましたし、足が麻痺の人は、アウトリガー。下半身不随の人はチェアスキー。チェアスキーは、板が一枚のモノスキーと2枚のバイスキーの2種類あります。後ろについておかないといけない人もいれば、一人で大丈夫な人もいますし、その時の誘導の仕方はみんな違いますよね。

Q4 指導をされる際に苦労したことはありますか？

スキーって難しいスポーツだと思うんですよね。皆さんそうですが、最初はとにかくこけます。おこすのも大変、こけた人も起きるのが大変でお互い汗だくで、本人も補助をする人もかなり大変なんですよ。

他には、必要な道具を覚えて、付けることですね。障害を持っている方、特に視覚障害のある方は道具を覚えるまでにまず苦労します。「道具のここに足をはめる、後ろはこうして、これはストックですよ。」など、説明しながら道具の感触も確かめながら始めていきます。

リフトに酔ってしまう人もいましたね。苦労はありますが、嬉しいこともありますよ。脳性麻痺の方とかは、とにかく立ってはこけ、立ってはこけを繰り返します。それでも楽しいと言って、すごく喜んでくれるんですよ。最終的にはおんぶをして下まで滑っていましたけど。喜んでくれるなら、こちらもサポートのしがいがありますよ。失敗も成功も色々な経験をして陸上へ行きましたからね。

Q5 スキー指導が前田先生の原点なんですね。

そうですね。ここが私の原点です。この経験が生かされて今、仕事として出来ていますからね。リセプター療法（運動療法や理学療法（リハビリ）だけにとらわれず、感覚統合療法と動作改善法の要素を組み合わせた画期的な最新の技術）に繋がっていますし、動作改善法などの見る目をかなり養いました。

Q6 日本パラ陸上競技連盟に所属されてからはいかがですか？

2010年広州アジアパラ大会に初めて帯同させていただきました。陸上競技に関わることが初めてでしたが、ものすごく魅力を感じて、そこからはずっとお世話になっていますね。

Q7 帯同された際にはどういった業務が中心となりますか？

パーソナルトレーナーではなく、連盟付きのトレーナーですので、特定の選手に付くのではなく、車椅子、視覚障害、切断、知的障害など全員を見ながら合宿や大会に帯同するという内容になっています。

基本業務は、コンディションが中心かな。大きく分けて、コンディショニングとリコンディショニングです。選手に応じたストレッチ、マッサージ、あとは色々な関節の動きに対して、針治療、超音波療法、電気治療などを施すコンディショニングケア。応急処置、怪我後の回復を促すケア、リコンディショニングもしています。

同じトレーナーでも理学療法士や鍼灸師の資格を持っている方も多くいます。私は、柔道整復師、鍼灸師資格を持っているので、針を打てることも強みの一つですね。

Q8 色々と経験されてきたと思うのですが、これは大変だったなというものはありますか？

スキーをはじめ、これまでに健常者のラグビーやサッカーでもトレーナー活動を一通り経験してきました。特にラグビーは、怪我が非常に多いスポーツということもあり、色々なシュチュエーション、色々な怪我を見てきたことで対処や処置の経験を多く積むことができ、大抵のものは大変だという感覚にはならなくなりましたね。

あえて挙げるとすれば、試合前などに怪我をしてしまった時の対応は大変ですね。あとは、メンタル的なサポート。繊細な選手もやはりいるのでね。コンディショニングケア以外でもそういったことをコントロールしてあげることにすごく気を使っています。

Q9 反対に、これは嬉しかったなということはありますか？

もちろんそれは、成績を残したときですよね。調子が悪かった選手がポンと良い成績を残した時は、非常に嬉しいです。あとは、ケアをしながら選手と楽しい会話をする時間が、一番楽しいですね。トレーナールームって憩いの場になることが多いんですよね。私は、そういう雰囲気を大事にしています。ケアをしながらも、選手と冗談を言ったり、おもしろいことをいって、笑かしたりね。そういう時間が大好きです。

Q10 選手にとってリラックスできる場がトレーナールームなんですね。

私は、そういった時間や空間を作ることは、トレーナーにとって非常に大事だと思っています。強い思いを持って取り組んでいる選手もいますので、色々話します。プライベートのことから悩み・愚痴など様々です。私は、さりげなく聞きながら、あんまりでしゃばらず、そうかと聞きながら、頑張るんだよと送り出してあげるようにしています。気を遣う選手も少なからずいますし、このタイプの選手は、あまりでしゃばらないほうがいいなとかね。そういうことがあるので、気を使いながらやっています。デリケートな選手も多いですからね。

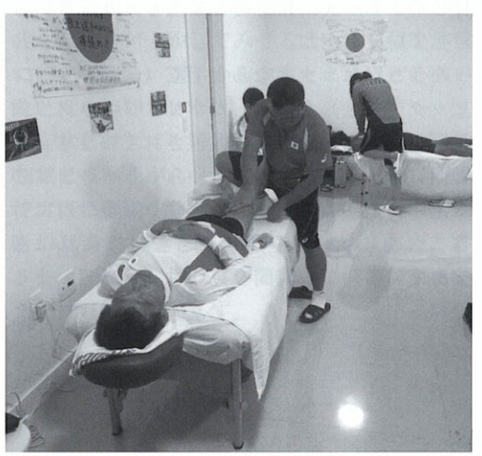
Q11 障害によって怪我の傾向は違うと思いますが、どういったものが多いでしょうか？

競技・障害の種類によって様々ですが、一番は擦れる怪我が多いですね。例えば、視覚障害の選手とガイドランナーの股擦れ、車椅子の選手であれば、車輪を回すことによる脇の擦れ、手・腕の擦れです。他にも、車椅子を利用する選手は日常生活でも当然使用していますので、乗り降りや車椅子を運ぶなどの動作時に腕を痛めてしまうことがあります。あとは、褥瘡がどうしても車椅子の選手にはできてしまいますね。義足選手であれば、義足をはめる際に断端が摩擦によって、かぶれたり、ただれたりします。

やはり障害特性によるものが多くありますよね。障害者スキーの指導も長かったですから、障害特性というのは理解しています。ですからある程度の予測はできました。目を養ったと思いますよ。足の出し方、色々な向き、姿勢を見て、この選手はこうなるだろうなと自然に見えてくるようになりました。

Q12 ケアをする際に気を付けていることはありますか？

どのような競技の選手かがわかれば、ある程度は特性が分かっていますので対応はできるんですよ。下半身不随の選手であればベットから落ちないように気を付けます。足だけ落ちてしまうということがあるのでね。他にも肩を脱臼しやすい選手なんかもいますし、あと筋力がほんとに弱っている選手もいます。色々な場面ですぐに障害特性を理解して、対応しています。



あとは介助の仕方ですね。視覚障害であれば手を出してあげる、方向を伝えてあげる、左右を間違えずに伝えるとか、呼びかけ・声掛け・エスコートできることが大切になってきます。ケアを行う際には、「目の前にベットがあります。横に柵がありますよ、窓がこちらにあって、窓を開けて風が入るようにしています。」など、環境の話とかも伝えたりします。こういった事は、全て障害者スキー教室で学びました。パラ陸上に入ったときにはある程度、どのように見て、対処すればよいかが自分の中で出来上がっていたというか基礎がありましたね。

Q13 先生は、パラリンピックにも帯同されていますよね？

はい。初めて帯同したのは、ロンドンですね。リオパラリンピックでは、事前にニューヨークで約2週間事前合宿をしてから現地入りしました。スポンサーのクレーマージャパンからサポートいただきながら宿泊施設の1室をトレーナールームにして対応していましたね。

競技種目によっては、トレーナーがついていない競技団体もありますが、その場合はJPC（日本パラリンピック委員会）のトレーナーが対応するようになっています。競技・選手によって競技団体のトレーナーに対応してもらうか、JPCのトレーナーに対応してもらうかを使い分けしていましたね。

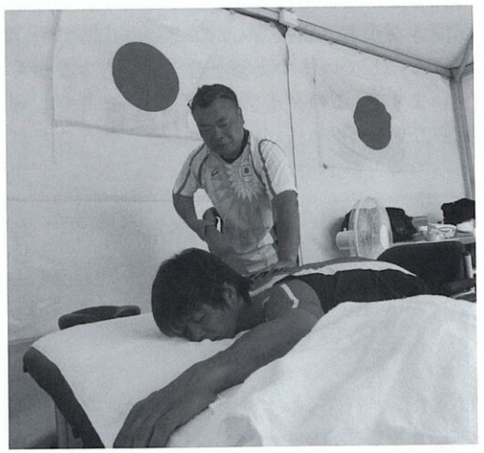
パラリンピックとなるとIPC（国際パラリンピック委員会）が準備したポリクリニック（歯科医やドクターなど）が設置されています。その中には、手技をする方もいらっしゃいますので選手は当然ながら私もマッサージを受けに行きました。私達トレーナーもやはり疲れは溜まってくるので、時間を見つけて行っていましたね。

Q14 他に印象深いものはありますか？

開会式の規模がまるで違うというところですね。アジア大会・世界選手権などの開会式はある程度予想できる範囲ですが、パラリンピックは、やはり違いますね。

あとは、選手村ですよ。食堂やトレーニングルーム・選手村の建物・娯楽室であったり、中庭なんかもすごかったです。とにかく全部がすごく綺麗で最初は圧倒されました。食堂は24時間、各国の食事が無償提供で食べ放題・飲み放題。エリアの中で色々な屋台もあって楽しそうなんですけど、私は対応に追われていたので、ほんと隙間の時間にちょっと行くぐらいでした。

選手村では、食堂が一番楽しいですよ。日本の選手はもちろんのこと、色々な国の選手、各競技の選手が食堂に集まるので自然と交流の場所になるんですね。「今日は良かったね」とか、「モニターで今日の活躍見てたよ」とか話をしていました。海外選手との交流もあり、非常に陽気で獲得したメダルを見せびらかす選手もいますし、あちこちで記念撮影をしている選手たちもいます。食堂は本当におもしろいですね。



Q15 今後も選手のサポートは続いていくと思うのですが、現在先生のところに通われている選手はいらっしゃいますか？

マラソンの堀越信司選手ですかね。長野県出身ですが、NTT西日本に入って今は大阪市内に住んでいるのかな。パラ陸連に入ったときからですから10年くらいずっと来てくれていますね。堀越選手は、弱視でT12だったと思います。片方は義眼でもう片方は少しだけ見えているという状態ですね。彼はガイドランナーなしでも走れますよ。結構来てくれます。既に東京パラリンピックの内定は決定していましたが、2月の別府大分毎日マラソン大会で優勝していましたね。北京、ロンドン、リオ、東京も内定していますから、4大会連続です。他にはアーチェリーの上山友裕選手は、ときどき来ますね。一時期アーチェリーのほうにトレーナーがいない時期がありましてね。それでよく来てましたけど、今はトレーナーが付いたので最近はあまり会えていないです。彼も東京は内定しています。

あとは、長崎県に車いすのマラソンで副島正純と選手がいますね。駆け込み寺のように急に電話がかかってきて「今から行きます」と。日帰りでも来ますからね。その時はちょうど大分別府毎日マラソンの直前でどうしてもということで来ましたね。アテネ、ロンドン、北京、リオ出ていますからね。年齢的に身体もきつい状況にあったと思います。

Q16 今後は、陸上以外の競技に携わることは予定されていますでしょうか？

今は、日本パラ陸上競技連盟に所属しているので、パラ陸上のみですね。今後は他の競技にも携わってみたいですが、どうしてもトレーナーとして帯同すると何週間も鍼灸接骨院を留守にしてしまうので、様子を見ながら機会があれば挑戦していきたいですね。

前田先生がこれまでご経験されたことやどういったことに気を付けながら選手に対応してきたのかをお聞きすることができ、非常に勉強になりました。この度は、貴重なお話をありがとうございました。

対談を終えて

多くの現場を経験された前田先生からは、怪我をしても何とかしてみせるという自信を非常に感じました。選手からするとこれほど心強いことはないでしょう。

症状に対してどのように対処すれば良いかの知識は当然ながら必要となります。同様に現場で実際に経験する機会の積み重ねも必要なのだとお話をお聞きしている中で感じました。トレーナーを目指されている方は、参考にしていただければと思います。