



no.4

SPORT TRAINER

スポーツトレーナー



PROFILE

横山 正吾さん (36歳)

よこやま・しょうご

テニスナショナルチームトレーナー

大阪社会体育専門学校
アスレティックトレーナーコース 卒業

スポーツ選手が
試合で力を発揮できるよう
体づくりや
モチベーションアップを支える

テニス専門のスポーツトレーナーとして
多くのプロ・アマ選手を支える

私の仕事はスポーツ選手のフィジカルトレーニングを行うことです。選手の能力や、その時の状態に合わせてトレーニングプログラムを組み立て、体の動きを確認して、より力が発揮できるようアドバイスを行います。選手の遠征試合に同行する場合は、試合から逆算してプログラムを考えたり、その土地の気温や湿度など気候の違いに合わせて内容をアレンジしたりもします。**大事なのは、選手が持っているパフォーマンスを試合で発揮できるようコンディションを整えること。**そして、1年を通して行われている試合にけがなく臨み、技術の向上を目指せるように体の状態を整えておくことです。そのためには、技術指導を行うコーチやリハビリ担当のトレーナーなどとも協力しながら、その時々ベストコンディションを探っていきます。**トレーニングに関する知識があることは大前提で、その日の様子の変化を見極めるための洞察力や、必要に応じて対応を変える判断力や決断力も求められます。**

専門学校時代に、デビスカップ日本代表チームの練習を見学させてもらったことがきっかけで、テニス競技で仕事をするようになり、現在はテニス選手のトレーニング指導がメインとなっています。テニスならではの動き、例えば細かい切り返しやスイング動作に近いトレーニングを取り込むことで、トレーニングで体を作った後に、テニスの動作に移行しやすいよう工夫しています。



海外遠征の場合は、飛行機移動によって体の筋肉が固まってしまうことが多い。筋肉をほぐすトレーニングを増やすことで、いつもの体の動きができるようサポートをしている

選手が高いモチベーションで練習に
臨めるよう、引っ張っていく力が必要

スポーツトレーナーにはもう一つ大きな仕事があります。それは、「選手のモチベーションのコントロール」です。練習前のウォームアップを担当するのもトレーナーの仕事ですから、体と一緒に心も起こし、選手がより高いモチベーションで練習に臨めるように引っ張っていく力が必要です。特に寒い時期や気候の違う海外では、ウォーミングアップはけがの予防にもつながります。

多くのトレーナーは企業や団体に所属して仕事をしますが、私はフリーランスとして働いています。いつも心がけているのは、選手からするとネガティブなものに捉えられがちトレーニングというものを少しでも楽しいものにして、選手に必要な実感してもらうための方法を考えることです。これまでたくさんの選手を見てきましたが、トレーニングはやらされるよりも自主的に取り組める選手の方が、きちんと結果につながっています。ですから、選手自身がやる気になって試合でいい成績を出すことができたときは、自分のこと以上にうれしくなりますね。

スポーツトレーナーの仕事は、世界中どこでも求められる専門職であり、志望する人も多くいます。ライバルが多く、知識や技術力が高いからといって必ずしも活躍できるとは限らない厳しい世界です。**今の私があるのは、専門学校で同じ志を持つ仲間と切磋琢磨し、人間力を磨く経験があったからこそだと感じています。**

2017年の全日本テニス選手権で準優勝の成績をおさめた、
島津製作所の西本恵選手のトレーナーを担当。

メディシンボールという1kgある道具を使って、ボールを打つのに近い体の動きを取り入れたトレーニングを行っている

スポーツトレーナー

横山さんの学びと仕事の経験



今の仕事を選んだ理由

体を動かす楽しさを
多くの人に伝えられる
仕事をしたかった

高校までは地元・高知県で野球をしていました。ポジションはピッチャーです。ピッチャーというのはほかの野手に比べて、トレーニングや調整を個人の自由に任せられることが多いので、中学生くらいから自分なりのトレーニング法を考えたり、体の使い方の本を読んで研究したりするのが習慣になっていました。部活を引退し、将来の進路を考えたときに真っ先に浮かんだのがトレーナーの仕事でした。大好きなスポーツに関わりながら、体を動かす楽しさをたくさんの人たちに伝えていきたいと思ったのが一番の理由です。



進路選びのポイント

体育教師をしている
親戚の勧めで
本気で学べる学校を検討

正直に言うと、大学に通うだけの金銭的な余裕がなく、それならばと考えたのが専門学校への進学でした。大阪の高校で体育教師をしている親戚がいたので相談したところ、「本気で学びたいなら大阪社会体育専門学校がいいのでは」とアドバイスをもらいました。聞けば、いい意味でとても厳しく、真剣に資格取得を目指す学生が集まる学校ということで、私に合いそうだなと感じました。高いレベルの環境で教養から実習までしっかり学べる点にも興味を持ち、決断しました。また、奨学金を借りられたおかげで、大きな負担もなく、大阪で一人暮らしをしながら勉学に励むことができました。



HE CONTINUES CHASING A DREAM.



専門学校が教えてくれたこと

実習先で基礎学習の大切さを痛感。「学ぶ目的」が明確になった

1年次は一般教養や基礎を学ぶことが中心だったので、別の専攻の人たちと一緒にエアロビクスや水泳などの授業を受けることも。また、解剖学や生理学といった難しい授業も多く、正直、最初は戸惑いました。2年次からはコースごとに分かれてきましたが、一番の学びになったのが実習です。卒業生が働く大学のアメフトチームに入って選手のリハビリなどのトレーニングをお手伝いするのですが、トレーニングの知識だけでなく、身体の仕組みと機能について知らないとなかなか本当の意味で役に立ってないことを痛感しました。その時に学校で1年次に学んだことがいかに大切なことだったかを実感し、社会で通用するトレーナーになるためには目的意識を持って学ばないといけないんだと思いました。ちなみに、その時に出会ったアメフトチームのトレーナーが、私の仕事上の恩師なんです。

PRACTICAL TRAINING!



私の選択

24歳

「デビスカップ日本代表チーム」にトレーナーとして採用される。高校、大学のテニス部とトレーナー契約。

23歳

在学中より独自に勉強していたNSCA(全米ストレングス&コンディショニング)協会認定パーソナルトレーナーの資格を取得する。同時期に、日本体育協会公認アスレティックトレーナーの資格も取得したことで、リハビリのトレーナーとしても仕事の幅を広げる。

19歳

2年間のカリキュラムを終えた後、3年目の専攻科を希望して進学。

18歳

大阪社会体育専門学校に入学。

独立

卒業

25歳

関西を中心に活躍するトップのジュニア選手のトレーニングを担当することに。この時期からテニス専門のトレーナーとしてのキャリアがスタート。

22歳

卒業後はフリーランスのインストラクターに。母校の非常勤講師や、勉強のためにアメリカンフットボール、高校野球、サッカーなどのチームを回ってトレーニング指導の経験を積む。

20歳

専攻科在学中に、学校の紹介でデビスカップ(男子テニスの国別対抗戦)の合宿所に見学に行く。そこでテニスと初めて出会い、以後しばらくはボランティアスタッフとしてトレーニングのサポートを行うように。

現在

テニスラボ所属選手の遠征に帯同しながら、実業団や大学、高校のテニス部と契約を結んでトレーニングを担当。1年のうちの約4か月間は海外に滞在し、選手をサポートしている。

34歳

リオデジャネイロ五輪にも出場したプロテニスプレーヤー・日比野菜緒選手の海外遠征に備えたトレーニングを担当。海外ツアーにも帯同し、世界のトッププレーヤーたちのトレーニングを肌で知る。

入学



1. 2017年のウィンブルドン選手権でも現地でトレーニングを担当。海外の一流選手のトレーニングを間近で見る貴重な機会を得る
2. 担当するプロテニスプレーヤーの日比野菜緒選手の海外遠征に同行。2018年の全豪オープンテニス出場にも同行した

