

Sport Trainer

スポーツトレーナー



横山 正吾さん (34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と梶谷桜舞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



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、いつも通りの体の動きができるようサポートしている

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

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しています。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、技術の向上を目指す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を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。

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なのトレーニングというものを少しでも楽しいものにして、選手に必要性を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。

04

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ため、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。



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たのですが、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本当の意味で役に立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。

My Career Step 私の選択



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

