

MY POLICY

フィットネス業界に生きる
ビジネスパーソンのこだわりを迫る!



プロフェッショナルスポーツ。それは、スポーツに従事していることで、報酬を得ている選手、指導者、経営者等で構成されたスポーツ組織。こう表現することが、一般的な解釈であろう。日本におけるプロスポーツと言えば、プロ野球とサッカーのJリーグをなすには語れないが、プロであるが故の厳しい現実がある事も確かだ。前述したプロスポーツ組織の引退平均年齢は、プロ野球で30歳前後、Jリーグに至っては26歳前後と言われている。今回は、このような厳しいスポーツ業界の中で、多くの地元スポンサー、そしてファンの支援を受け、地域ぐるみでトップリーグ昇格を目指す、バレーボールV2リーグ“ブレス浜松”でアスレティックトレーナーを務める、満原涼トレーナーにお話を伺う事ができた。

今年でトレーナーキャリア10年目を迎えるという満原トレーナーだが、まず、ブレス浜松でアスレティックトレーナーとして活動することになった経緯を

聞いた。

「以前、現在V1リーグ所属の日立リヴァーレさんでトレーナーとして2年間活動しており、その時に監督をされていた濱田監督が、ブレス浜松の監督に就任されるタイミングで、声を掛けて頂きました」

各スポーツのプロチームや社会人リーグで活動されるトレーナーは、監督やコーチとのパイプは非常に大切だという話を度々聞く。しかし、大前提が必要とされるだけのスキルやテクニック、人間性が兼ね備わっていなければ、このような話は無いらぬであろう。そういった意味でも、日立リヴァーレさんでの満原トレーナーの動きは、信頼に値したということが分かる。

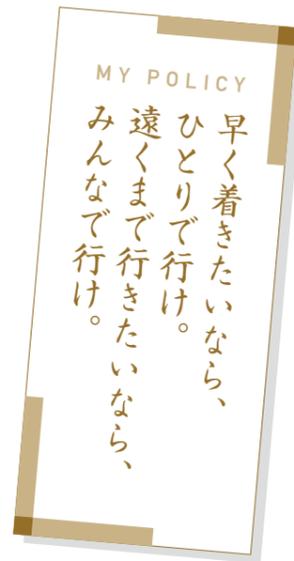
「声を掛けて頂いたときは、社会人アメリカンフットボールXリーグで、7度の日本一にも輝いているオービックシーガルズさんでアスレティックトレーナーを務めていたのですが、ちょうどチームとの契約

vol.32 GUEST

満原 涼さん

Ryo Mitsuahara

- ・一般社団法人ブレス浜松チーフトレーナー
- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・ブレス浜松ホームページ
https://www.breath-hamamatsu.com



が切れる時で、このタイミングでの打診には、強い“縁”を感じずにはいらませんでした」

そんな濱田監督の期待に応えるべく、このオファーを快諾。奥様と二人、東京から浜松への移住を決めた。しかし、5年ぶりのバレーボールチーム、しかも初めての地域という事で不安はなかったのだろうか。

「2年間の日立リヴァーレさんでの経験と、他スポーツのチーム、選手のサポートを学んだこともあり、不安よりも期待しかありませんでした」

しかし、着任してみると、これまでの状況とは環境的に大きく違っていた。

「6年間お世話になったオービックシーガルズさんは、史上最多の優勝回数を誇る名門中の名門で、常にトップリーグで優勝に絡むようなチームでしたので、全てが恵まれていたことに気付かされました」

多い時には、トレーナーだけで20名（実習生含む）編成でサポートをしていたというから、スポーツ特性は違いますが、その規模感には驚かされる。対して、ブレス浜松の状況はどうか。

「トレーナーは私一人です。常勤のコーチもいないので、現場では実質、濱田監督と私の2名体制です。更にチーム専用の体育館もありません」と、なぜか嬉しそうに話す満原トレーナー。



チームスポンサーの協力を得、皆で作ったトレーニングルームで指導を行う満原トレーナー。

「このような状況ですが、協力、応援して頂ける地域の方々がたくさんおり、専属トレーナーは私だけですが、皆でチームを盛り上げ、良くしようという雰囲気の中で仕事が出来ると喜びを、毎日噛みしめながら過ごしています」

支援を頂いている企業の中には地元の病院もあり、ドクターや理学療法士の方々と連携を図る事で、着実に成果を出しているという。また、濱田監督のコンディショニングに対する理解も深く、それらが選手にも浸透し、ケガの予防やパフォーマンスの向上に繋がっているとも話してくれた。また、練習環境についても、地元企業の協力なしには成り立たないという。

「専用の体育館はありませんが、チームスタッフ全員で手分けして体育館の確保を行っています。また、スポンサー企業の協力のもと空き倉庫を貸して頂き、社員の方々と一緒に解体や掃除を行い、トレーニングルームを作る事ができました」

現在も、スポンサー企業の社員の方々の協力を得て、定期的な点検や改装を行いながら、選手にとって少しでも良い環境を提供しようと、皆で奮闘しているという。また、このような経験を積ませて頂くきっかけを作ってくれた、濱田監督への感謝の言葉も忘れていない。

「濱田監督とは20歳近く年齢が離れているのですが、練習中も試合中も、私の話を非常に良く聞いてくれますし、アドバイスを求めてくれる位です。働きやすい、そして、働き甲斐のある環境を作ってくれている事には、本当に感謝しかありません」

しかし、男所帯のアメフトチームに長らく在籍した後の女子バレーチームでは、やはり勝手が違っていたという。

「年齢的に若いチームという事もあるのですが、常に意味や理由を伝え続けないと、意欲を削いだり、間違った動機付けを行ってしまいやすいと感じています」

これらを解消するために彼は、コミュニケーションの重要性を上げる。

「選手には、トレーニングを行う事でどういった結果が出るかをなるべく分かり易く、出来る限り具体的に説明をしようと心掛けています。反面、学生ではないので、自ら考える事も促すようにしています」

着任当初は、ウォーミングアップの取り組み一つをとっても、正直、曖昧で不十分だったという。そこから、2年間をかけて根気強く指導を重ねた。その結果、今では個々がその日の体調や怪我の具合などを考慮した上で、それぞれに適したウォー



専門学校の教員時代の一枚。人や物事に正面から向き合う事を学んだ貴重な時間だ。

ミングアップを行い、ベストな状態で練習に入れるよう、考えるようになったという。

「選手達は皆、協力を頂いているスポンサー企業に就職し、朝から夕方まで一般社会人として仕事をされているんですね。このような二足の草鞋を履かせて頂いていることも、組織が一つの目標に向かって行動するには、個々が考える事が重要だという事を、学ばせて頂いていると思います」

昨シーズンは、リーグ戦で4位という結果だったというが、この結果をどう見ているのだろうか。

「練習環境や練習時間を考えれば、選手たちは十分過ぎる位戦ってくれたと思います。しかし、濱田監督が描いているビジョンははるかに上なので、私も成長しなければいけないと思っています」地域、スポンサー、ファンの方々や目標を共有することで、トレーナーとしての関わり方の新しい形を学び、楽しみ、成長させてもらっていると話す満原トレーナー。反面、トレーナーとしての専門分野の掘り下げが浅くなっていないか、不安になることもあるというが、彼が指導する上で一番大切にしている事を聞いた。

「スポーツ特性に応じた、正しい動作づくりを徹底



体育館でストレッチ指導を行う際も、その意味を選手に理解してもらうために、何度も説明を行う。

して指導しています。ブレス浜松に着任した当初は、怪我人もその予備軍も多かったのですが、正しい動作を行うためのトレーニングやエクササイズ、ストレッチを徹底する事で、格段に怪我人の数が減りました」

更に、トレーニング以外の重要性も説いているという。

「睡眠時間の確保、バランスの良い食事は、パフォーマンスに直結する重要な要素だという事を、チーム内で共有してもらっています」

日中は会社勤務、夕方から練習、そして週末は遠征という、過酷なスケジュールをこなす選手達。その上で、限られた時間を選手一人一人が最適な状態でマネジメントする事が、勝てる集団を作り上げる基礎となるのであろう。今回の取材中、スポンサー企業やファンへの感謝の思いを幾度となく語り、そしてチーム、選手を最優先で考える満原トレーナーから、私自身多くを学ばせて頂いた。浜松に来て3シーズン目を迎える今年。満原トレーナー、そしてブレス浜松が、浜松市民の強力なバックアップを得て、皆の手でV1昇格を掴み取る日を期待し、今回の章を終わりたい。

満原涼の原動力



- ▶(左から)濱田監督の誕生日を選手と祝う一枚。全員でV1昇格を手にしたいと語る。
- ▶専門学校時代の同期で、切磋琢磨した田原トレーナーと岡田インストラクター。浜松まで会いに来てくれるなど、彼ら二人の存在はかけがえのないものとなっている。
- ▶Vリーグ再チャレンジのチャンスを受けた濱田監督。多くのガッツポーズが見られるよう、全力サポートを惜しまない。
- ▶リフレッシュのために、時折チームでBBQを行うというあたご川。澄んだ水と鮮やかな緑に癒されている。



Writing & Photo 丸山寛 Hiroshi Maruyama

有限会社スポーツゲイト 取締役社長
競技エアロビックで3年連続日本チャンピオンを獲得後、ナショナルスポーツブランドや大手製薬会社など数社とスポンサー契約を結び、業界内外でフィットネスインストラクターとしての活動に力を注ぐ。現在は、数百名のインストラクター、トレーナーを抱える会社の代表を務める傍ら、複数のフィットネスクラブのアドバイザーとして精力的な活動を行っている。