

プロローグ

～スポーツトレーナーとしてオリンピックを目指そう！～

2016年、夏――。

私は熱気あふれるブラジルのリオデジャネイロを訪れていました。開催中のオリンピックに観客としてではなく、日本代表チームの関係者として帯同したのです。

選手のケアにあたると同時に、オリンピックがおこなわれる競技場や選手村などの様子、トレーナー活動をするための環境、ルールなどを視察、確認することも重要な目的でした。言うまでもなく、2020年には東京オリンピックを控えています。そこで日本の選手たちに最高のパフォーマンスをしてもらえるようサポートするには、オリンピックの「現場」を知らなくてはならない、そう考えていました。

私は1人の柔道整復師であり、スポーツトレーナーでもあります。そして20院を超える

KMC（小林整骨院グループ）の総院長として大勢の治療師の仲間を持ち、また近畿医療専門学校理事長として柔道整復師と鍼灸師を養成しています。

この志を同じくする仲間たちの中に、スポーツトレーナーの道を目指す人が急増しているのです。東京オリンピックでは選手を力強く支え、かげの立役者として活躍してくれる柔道整復師が何人も出るでしょう。

今、彼らは「オリンピック級のスポーツトレーナー」になるため、厳しくも楽しい研鑽けんさんの日々を過ごしています。

多くの皆さんはテレビを通じ、オリンピック選手たちの輝かしい活躍ぶりを目にされたことでしょうか。リオデジャネイロでは世界トップランクのアスリートが一堂に会し、人間の能力の限界を超えたパフォーマンスを目指し戦っていました。

開催された8月は、リオデジャネイロでは冬にあたりますが、もともと熱帯気候ですから気温は摂氏20〜25度あり、さらに選手や関係者、観客たちの沸きかえる闘志や情熱も加わって、会場や選手村は熱気に満ちていました。

メダルを獲得した瞬間、チームが勝利した瞬間、新記録を樹立した瞬間、選手は全身で喜びを表し、見ている私たちも興奮と感動に胸を熱くします。

ただし多くの選手が語っていたように、その成果は選手だけのものではありません。指導に携わった監督、コーチ、ともに切磋琢磨した仲間やライバルの選手、トレーナー、栄養士、用具の製作・調整をする職人、家族、観客をはじめとするサポーターたち――。

選手の活躍のかけには、それを支える多くの人々の尽力があります。オリンピックの現場では、そうした「支える人々」の姿が選手とともにありました。

私はこのオリンピックで幸運にもボクシング日本代表チームと行動をとともにさせていただき、選手村への立ち入りも許されました。

そして世界各国のさまざまな種目のアスリートたちが、この極限的な状況下でどのように精神的、身体的な緊張と集中をコントロールし限界を超越していくのか、周囲のスタッフはそれをどのように支えているのかをつぶさに見てきました。

また実際に自分もトレーナー活動をおこなう中で、東京オリンピックで選手たちの大き

な力になるためには何が必要なのかを学び、自信を新たにすることもできました。

東京オリンピックでは、かならず選手たちの成果に貢献してみせる——。

私は現在、私のもので活動しているスポーツトレーナーたちと、その思いを分かち合いながらアスリートの治療をおこない、後進たちの教育活動をおこない、日々を過ごしていきます。

もちろん本書をお読みくださっているあなたも、同じようにスポーツトレーナーとしてオリンピックを目指すことができます。たとえあなたが現在、いっさいの治療技術を持っていなくても、です。

私はもともと大学卒業後、銀行に勤めるサラリーマンでした。

銀行員と言えば「安定している」「お給料がいい」「堅実な印象がある」など、世間でも信頼をおかれる職業とされています。私自身、そのことについて否定はしません。しかしある時期から、銀行勤めが「自分にとって幸せな仕事」ではなくなってしまったのです。

銀行の仕事は午後3時に窓口業務が終われば、後は残務処理をして退社できる、という

ような生易しいものではありません。帰宅は毎日夜に及ぶ激務です。

また銀行では、月末の総預金額で成果が計られます。そのため苦肉の策として、月末につきあいの深い企業の社長に必死でお願いをして1000万円を預金として預かり、翌日の1日には全額返金する、というようなトリック的なことも日常的におこなわれていました。

そんな毎日が虚しくなり、精神的に限界にきていたある日、私は仕事で訪れた整骨院でその仕事に触れ「私が進むべき道はこれだ！」と一瞬で確信したのです。人々を健康にして喜ばれる仕事に就き、生きていく。こんなに幸せなことはないと思いました。

そして私は銀行を辞め、柔道整復師の専門学校に通い、同時に整骨院で見習い修行に入りました。卒業と同時に開業してからは、多くの素晴らしい出会いや導きがありました。それから30年を経た現在、私は整骨院グループと医療専門学校を経営し、スポーツトレーナーを養成するという新たなミッションに奮闘しています。

紆余曲折ありましたが、柔道整復師になったことで、私は成功と幸せの両方を手にする

ことができませんでした。そして同時に柔道整復師という仕事の、まだ世の中に充分認められていない真価を知ることができました。

充分な力を育んだ柔道整復師は、孤独と不安を抱えながら心身の限界で戦っているアスリートたちを癒し、パフォーマンスを引き上げることができます。ケガや障害を負ったときには治療やケアをほどこし、ときに整形外科医療よりも高い治療効果をもたらすことができます。さらに、そういったアクシデントを予防することもできるのです。

選手を幸せにし、選手の活躍を楽しむ大勢の人々を幸せにし、自分自身も物心両面で幸せになることができます。そしてスポーツトレーナーという道には、オリンピックという晴れ舞台までが用意されているのです。

スポーツ選手を支える仕事に就きたい――。

本書は、そう願うあなたのためのガイドブックです。

スポーツドクター、トレーニングコーチやフィジカルコーチ、スポーツ栄養士、スポーツ薬剤師、そしてスポーツトレーナー。こうしたスポーツ選手に関わる仕事の中から、現

在もつとも需要が高く、世間から注目を浴びているスポーツトレーナーについてご紹介し、選手たちにおこなった実際の施術やその効果、戦績への影響までをお伝えしていきます。

また、スポーツトレーナーになるため最適な、柔道整復師の魅力についてもたっぷりご紹介します。あまり知られてはいませんが、柔道整復術は日本古来のスポーツ医療である「活法」^{かつぽう}を発展させたものです。技能のすべてを、そのままトレーナー活動に活かすことができます。

さらに本書では、私の仲間たちがなぜ「アスリートから指名されるトレーナー」となったのか、その最大の理由を詳しくご案内しましょう。私たちが実践している治療法は、柔道整復術の特別な術式を中心に据え体系化した「スポーツ活法」^{かつぽう}です。

アスリートのケガや不調に対して即効性を発揮し、最速の完治を導き、運動能力を向上させる。それを実現するからこそ、アスリートたちが強く支持してくれるのです。この力強い治療法、「スポーツ活法」についても、その真髄を明らかにします。

本書をお読みになり、私がこれまでの人生でたどった失敗と後悔、そして成功と喜びを、

ぜひ自分のものとしてください。

私は現在の自分の人生を、本当に幸せなものだと感謝しています。この幸せが1人でも多くの方に、そしてあなたに広がるよう願って本書をお贈りします。

小林英健