

活動状況報告（1月）

スポーツコース 5期生 太田 ゆき菜

時が経つのは早いもので、あっという間に年も明け、大学は春のセメスターが始まりました。今月は①NWBAのClassificationコース受講、②OHSAA Seated Division Clinic、③日常の様子についてレポートします。

① 1/12-16にアラバマ大学で行われた車いすバスケットボールのカレッジトーナメントに帯同し、大会期間中に開催されたClassificationコースを受講しました。PTのライセンスを持っているなら受講してみないかと声をかけていただき、ちょうどイリノイ大学チームでベンチスタッフとして全米車いすバスケット協会への登録も完了したところだったので、タイミングも良く受講することができました。

今回は3日間のカリキュラムが組まれており、8時間の講習を2日間受講し、3日目にテストという日程でした。私はチームの帯同もあったので、朝イチで試合のサポートをし、講義を受講し、夕方から夜の試合のサポートをするというタイトスケジュールでしたが充実した時間を過ごすことができました。内容はクラス分けの基本的な知識を机上で学んだり、選手がプレーしているビデオをみて評価する練習、実際の試合を見ながらクラシファイアの方達と一緒にクラス分けをおこっていくというトレーニングを繰り返しました。ウインターブレイク中に大学のリハ室兼GymでクラシファイアのPTの方にビデオを見ながらのトレーニングに付き合ってもらったり、事前に基本的な勉強をしてから望んだので、スムーズに受講することができました。クラシファイアはPTやDrではなくてもなることが可能ですが、選手の評価で大切な体幹機能の観察などは普段PTが患者さんを評価する際に行う手法がベースなので、改めてPTの知識や技術はパラスポーツの現場で活かせることを痛感しました。最終日のテストは3つのカテゴリーに分かれていて、①知識を問うT or F、②ビデオを見て選手のクラスを実際に評価し、なぜそのポイントをつけたかの理由を記述する筆記問題、③実際の試合を見ながら選手を観察し、自分の考えをクラシファイアの人に説明する一対一での会話の内容の3つが評価されました。各試験に合格ラインが定められていて、3つともクリアすると資格取得という仕組みです。結果は無事合格し、クラシファイアの資格を取得することに成功しました。今回は体幹の機能性だけでなく、切断や上肢障がいについても学ぶことができたのと同時に、国際的な舞台で活躍するクラシファイアの方々と知り合いになったりと交流が広がったことも大きな収穫となりました。

約1年前、日本でクラス分けの問題に遭遇し、その時にクラス分けをしっかりと学ぶ必要性を感じ、自分が学ぶことが選手を守ることにつながるのではないかと考えるようになりました。アメリカに来てからクラス分けを学びたいと口に出して周りの人に伝えるようにしていたら、色々な偶然やタイミングも重なり、今回コースを受講するチャンスをもらうことができました。自分のやりたいことをアピールしておくことの重要さに加え、それを応援し、協力してくれる人たちに巡り会えたことは本当に恵まれていますし、皆さんに感謝です。クラス分けは白黒はっきりしていない部分もあり複雑ですが、だからこそクラシファイア間でディスカッションすることが大切だと教わりました。選手が思いっきり競技に打ち込めるように、引き続き学び続けたいと思います。

- ② 1/27-29にチームメイトであり、友達でもある車いすレーシングのパラリンピアン選手がオハイオ州で地元の身体障がいを持った中高生を対象にしたクリニックを主催するという事でコーチングスタッフとして一緒に参加してきました。

クリニックに関しては計画段階から色々話を聞いており、前日の夜にはもう少しこういうこともチャレンジしてみようかとアイデアがわき、明け方まで現地のホテルでチームメイトと一緒に作業に没頭するなど、自分たちも青春しながら作り上げたイベントでした。私は広報業務とストレングス&コンディショニングを担当し、セラバンドでのトレーニング方法を伝授しました。イリノイ大学のアダプティブスポーツチームのトレーニングメニューの特徴はモビリティとプライオメトリクスに関するメニューが多いことだと思います。毎日のトレーニングのはじめに必ずモビリティのメニューがあり、それに多くの時間を費やします。怪我の予防やメイン練習で最大限のパフォーマンスを発揮するためにも、地味だけどモビリティのメニューにしっかり時間をかけるということはとても大切だと感じます。

クリニックには選手、保護者、コーチなど30人近い人が参加し、レーシングやフィールド競技、トレーニング、目標設定、現役大学生そしてアメリカ代表でもある選手たちへのQ & Aなど盛りだくさんの内容となりました。Q & Aでは高校生たちから大学での学生アスリートとしての生活の様子や奨学金に関する質問が多く、若い選手たちの真剣な眼差しが感じられました。今回は8社からのサポートを受けてジュニア選手たちの参加費は無料での開催となりましたが、スポンサー獲得のためにテキストを書いて一社一社に送ったり、施設利用のためのコネクションを作ったり、レーサーなどの道具類を選手の中古を集めたりと、イベント運営においても積極的に活動していたチームメイトにたくさん刺激をもらいました。また、女子選手にはスポブラを提供し、スポーツ中の使用を促すなど、女子選手ならではの視点からのアプローチもありました。私自身も北海道で色々なパラスポーツのイベントに携わった経験を生かして、一緒に作り上げながら学ぶことができました。

- ③ 1月は年明けすぐからアダプティブスポーツチームの練習がスタートし、ウインターブレイク期間は車いすバスケットが3部練、そのほかに車いすトラックチームの朝練への参加に加え、ワークアウトを3グループ分、担当していたので個人的には6部練みたいな毎日を通しました。

私はまだできないことも色々ありますが、その分、とにかく時間数をこなすということ意識していて、タフであることは自分のストロングポイントでもあるので絶対に休まずに、どの練習にいても必ずちゃんというように心掛けました。また、自分の練習もしたかったので朝は一番のりし、選手の練習前にレーサーで10マイル(16km)走ってから1日をスタートさせるということをルーティーンにしました(朝の時点で疲労MAXです…)

車いすバスケットに関しては主に男子チームに帯同していて、基本的にはタイマーや得点管理、ボール出し、笛吹きなどサポートをします。終了後はジムに移動してバスケットチームのトレーニングをサポートします。3時間の間に20人近い選手たちが3グループに分かれ、それぞれ1時間ずつトレーニングしていくのですが、職員のPTもATもウインターブレイクだからか、なぜか不在で私がメインで回すことが多く、毎日ノンストップでしたが、選手が来る前の準備の大切さやトレーニングメニューの組み立て方、それぞれの障がいに対してどのように工夫してトレーニングしたら目的としている部位を鍛えられるか、実際にやりながら選手と相談してそれぞれに合った方法を臨機応変に考えて、そこにあるものでどう対応するかなど実践力が鍛え

られました。みんなにはいつランチ食べてるの？とよく聞かれますが、毎日おにぎりを握っていき、移動中に歩きながら食べていました。アメリカは自分の時間は大切にするし、働く時は自分の担当の時間はしっかりやって、自分が担当じゃない練習などには少し遅れてもちゃんとお昼休憩をとってランチしたりします。が、私は私のやり方を貫いています！

1月中旬からは授業も始まり、朝練、授業、トレーニングサポート、リハなど毎日充実した日々を送っています。恵まれた環境で学んでいることは本当に感謝ですし、留学をサポートして下さっている皆様、いつもありがとうございます。引き続き頑張りたいと思います。



