

MWM

Vol.01
since 2020

MSD Wellness Magazine For medicinal market of the world

You 1st see 2nd

NAOYA SASAKI

MSDパートナーシップとして海外進出第一陣の有望株

佐々木 直哉 : Trainer Japan

自身の情報の更新・スキルアップは絶やさないようにしています。

あと、大切なのは「自身の健康管理」です。



自身の情報の更新・スキルアップは絶やさないようにしています。あと、大切なのは「自身の健康管理」です。

MSD代表 増田勇樹 佐々木:佐々木直哉

増田:まずは簡単に自己紹介をお願いします。

佐々木:私は兵庫県姫路市出身です。高校時代は鳥取県立八頭高校野球部所属で甲子園ベスト16(ボールボーイ) 国体3位(控え選手)でした。この頃から、同じような挫折を経験している選手のサポートしたいと考えるようになりました。

高校卒業後は専門学校に通いながら、学生トレーナーとして、少年野球を始めとする高等学校・社会人のアメフトチーム、大学生、プロバスケットボールチームの現場で経験を積みました。その後、柔道整復師の国家資格取得し、プロトレーナーの道へ進みました。

現在はプロ契約2年目を迎え、西宮ストークスのアシスタントトレーナーとして選手のコンディショニング向上、能力開発に努めています。

また、プライベートでは趣味であるトレーニングにも火が付き、メンズフィジーク大会で優勝を目指して日々自身のトレーニングも行っています。

増田:医療従事者になろうとキッカケはなんだったのですか？そのエピソードは？

佐々木:小学生の頃に、ある柔道整復師の方に褒めてもらったことが、一番のきっかけです。父の友人で開業されている柔道整復師の方がいらっしかったです。その方が自宅に遊びにいらっしまったたびに、身体のツボや構造を教えてもらっていました。

それを家族や、友人によく見様見真似でやっていて、喜んでもらったときに嬉しくて、もっと身体を治せる人になりたいと思いました。

増田:佐々木さんは、どんな学生時代をすごされていたんですか？

佐々木:高校時代は『野球』に没頭していました。

増田:バスケットではなく、野球をされていたんですね？！

佐々木:そうなんです！高校球児でした。親元を離れた越境入学だったこともあり、家族を甲子園へ連れて行くことに一心でした。

数々の挫折もありましたが最後の夏、甲子園の土をボールボーイとして踏むことができたことはとても大切な思い出です。

増田:高校を卒業後、トレーナーの道を進みはじめたのですね。

佐々木:はい。卒業後、トレーナーを目指し専門学校へ進学しました。専門学生時代は平日の授業が終わった後は、近く大学へ行き、トレーナーブースにて、AT(アスレチックトレーナー)の指導のもと大学生プレーヤーの施術、トレーニング指導、リハビリ指導などを勉強していました。



増田:授業や学校以外にも様々な場所で勉強されてきたんですね。

佐々木:学校内の授業が最優先だったというよりは、とにかく外へ出て新しい人脈や、刺激のある環境を求めている気がします。

週末は少年野球、高校生・社会人のアメフト、プロバスケットボール、等の様々なスポーツ現場をとにかく探しては学びに行っていました。

専門学校2年生からは、姫路の実家から芦屋へ引っ越し、現場へ学びに行ける時間を少しでも確保できるようにしました。

増田:なぜバスケットボールのトレーナーという道を選ばれたのですか？

佐々木:専門学校1年のときから、非常勤講師としてトレーナー指導をしてくださっていたATの方がチームと契約を結び、現場実習として呼んでいただいたことがきっかけです。

増田:専門学校での実習が、現在ご活躍されているバスケットボールトレーナーへの道へつながったのですね！

佐々木:はい。それまでは整骨院勤務を希望していましたが、現場で選手が本気で練習する姿に胸を打たれました。初年度B2優勝の瞬間をベンチで、経験させていただき、このチームの裏方に徹したくトレーナーの道を選びました。

増田:バスケのトレーナーのお仕事について教えてください。

佐々木:チームの一年通したシーズンの活動の流れは、こんな感じです。

6月 オフシーズン(各自ウエイトトレーニング)

7月～8月 プレシーズン(全体練習開始～外国人選手合流)

9月～5月 シーズン(年間60試合)

増田:練習日の一日はどんな感じですか？

佐々木:朝の9時から指導や補助がはじまり、夜の10時頃まで様々な仕事があります。

9:00～11:00 ウエイトトレーニング(指導・補助)

12:00～16:00 練習(テーピング、ウォームアップ、救急時対応)

17:00～18:00 トリートメント

19:00～20:00 ドリンク・テーピング作り(洗い物・次の日の仕込み)

20:30～22:00 シューティングリバウンド(自主練の補助)

それ以降に、自身のトレーニングをします。

増田:かなり詰まったスケジュールですね！その後に、ご自身のトレーニングをされているんですね！！



増田:では、試合の日の場合はどんな流れですか？

佐々木:試合の日は17時から18時のゲームを中心に一日が組み立てられていきます。

9:00~10:00 シューティング(ウォームアップ)

10:00~11:00 トリートメント

15:00~16:00 トリートメント・テーピング

17:00~18:00 ゲーム(ベンチメイク・緊急時対応)

18:00~19:30 トリートメント

ホームでの試合の場合は、その後撤収作業があり、アウェイでの試合の場合は撤収作業がなく移動となります。

増田:佐々木さんの所属されている、『西宮ストークス』について教えてください。

佐々木:正式名称は、株式会社兵庫プロバスケットボールクラブ西宮ストークスです。

まずは、戦績をご紹介します。

2016-17シーズン(B.LEAGUE B2(2部))

43勝17敗

B.LEAGUE B2 優勝

2017-18シーズン(B.LEAGUE B1(1部))

12勝48敗

B.LEAGUE B1・西地区 5位

2018-19シーズン(B.LEAGUE B2(2部))

34勝26敗

B.LEAGUE B2・現在進行中です

増田:今シーズンの活躍も素晴らしいと伺っています！チームのお話を伺っていると、佐々木さんの熱い『西宮ストークス愛』をすごく感じます。

佐々木:西宮ストークスは選手を中心に、チーム一丸となって本気で目の前の敵と戦い、日々の練習に真剣に励む、とにかく心を打たれる熱いチームです！

はじめて実習で参加させて頂いた時、選手が当時学生の私にも暖かく接して下さり本当に嬉しかったのを今でも覚えています。初めてテーピングを任せてもらった時、自主練の手伝いや、合同でのトレーニングをお願いされた時は、涙が出るほど嬉しかったんです。

増田:バスケットボールチームでトレーナーとして任されているお仕事の内容を具体的に伺っても良いですか？

佐々木:仕事内容を羅列すると

- ・日々のトリートメント
 - ・リハビリ・コンディショニングメニューの作成、実施
 - ・試合・練習時のテーピング
 - ・ドリンク・テーピング作り
 - ・サプリメントの管理(在庫棚卸・発注～提供)
 - ・体重・栄養管理(フードマイスターと連携)
 - ・ウエイトトレーニング指導(SCと連携)
- となります。

増田:色々なお仕事がありますね。様々なサポートでトレーナーが選手を支えているのですね。選手の方々の故障や怪我は何よりも心配だと思いますが、バスケットボール選手はどんな怪我が多いですか？



佐々木:足関節捻挫が一番多いです。あとは、接触による打撲であったり、細かい部分でいくと突き指、擦過傷が多いです。

増田:大好きなスポーツに関わる仕事がしたい！一流のスポーツ選手と一緒に世界を目指したい！そんな夢を持ちスポーツトレーナーを目指している方はたくさんいらっしゃると思います。実際にご活躍されている佐々木さんの、実のところを教えてください。プロチームのトレーナーになる前と、実際なつてからのギャップの違いは感じますか？

佐々木:学生時代とは比べものにならないほどに、こちらで管理する部分増え、かける言葉の角度にも気を使いますし、なにより選手生命を担っているという責任の大きさを感じます。

増田:そうですね。『好き』というだけではなく、多くの責任を背負って、常に最善の選択をし、選手やチームを支えるのがプロのトレーナーですね。

増田:収入面ややりがいに関してはどう感じていますか？

佐々木:収入面については、自身が行う社会貢献の結果としてついてくるものだと思っております。その順番が逆にならないように、と心がけています。

やりがいに関してはもちろん、負傷から復帰して活躍する姿や、トリートメント後にパフォーマンスが上がったと聞いたときは嬉しいのですが、選手との自主練(リバウンド)をしている時、練習、試合用具の荷運び荷下ろしをしている時、ドリンク類の洗い物、テーピングの仕込みをしている時、そういった全体練習や試合以外ですが、日々チーム

に関わっている部分にとくに、やりがいを感じています。

増田:実際に臨床現場において必要と感じる具体的な知識や技術について教えてください。

佐々木:・まずは、コミュニケーション能力がとても重要だと思います。

選手のみならず、HCを始めとするチームスタッフ、社員、相手チームやスポンサー企業と接する際に必要になります。また、具体的には、緊急時(脳震盪・出血等)の対応スキルや瞬時に対応できるテーピングスキルが必要です。

増田:技術や知識の習得だけではなく、コミュニケーション能力も必要なお仕事ですね。

緊急時に、最善の処置を冷静に選択できるための経験、人間性も必要ですね。

増田:佐々木さんが、トレーナーとしての能力を向上させる為に、普段から行なっていることはありますか？

佐々木:『イメージトレーニング』を欠かすことなく日々行なっています。練習・試合問わず、当日の朝~その日が終わるまで、起きうる事象(スケジュール・緊急時対応)をイメージすること。何よりも、最悪の事象については最低3回はイメージします。

また、貪欲な『自己投資』も大切だと思います。オフの日や隙間時間を利用して、勉強会(栄養・治療・能力開発)やセミナーに参加し、自身の情報の更新・スキルアップは絶やさないようにしています。



あと、大切なのは『自身の健康管理』です。

自身のトレーニングを欠かさずし、自炊での栄養管理をして常に健康な状態を保つ努力をしています。トレーニング指導の際や、健康のアドバイスをする上での説得力にもなるので自身のボディメイクには力を入れています。

増田:そうですね。最悪の事象をイメージすること。回避したり、対処するにあたってとても重要な作業ですね。自己投資や自身の健康管理においても、積極的に活動していくことが大切ですね。

増田:トレーナーになって苦労したエピソードを聞かせてください。

佐々木:・ベンチワーク面に苦労しました。試合中、HTが負傷選手の対応のために手が離せなくなった際に、いかに普段と変わりなく2人分の作業を対応することに、初めは苦労しました。

先にもお話しました、選手とのコミュニケーション面にもはじめは苦労しました。

とくに外国人選手の、テーピングや身体をみる際、その一回でいかに結果を出せるかどうか、うまく結果が出なかった時のその後の信頼の構築には苦労しました。

増田:また、具体的に実習生を経てトレーナーとして現場に出て、通用したこととしなかったエピソードを教えてください。

佐々木:試合直前、選手が脛脛に痛みを訴えたことがありました。HT(ヘッドトレーナー)ではなくアシスタントの私自身がその場で対応する必要がありました。

学生時代に習った評価、施術法でその場で痛みを取り除き、試合中も問題なくプレーできたという部分では自身の引き出しから適応できた部分かなと思います。

また別日、練習直前で膝関節下端に痛みを訴えた外国人選手がいて、その場で対応する必要がありました。当時の技量で施術を試みたが軽減した程度で、それでは痛みを取りきれませんでした。それを機には第一にHTに相談するようになりました。

HTと勝負をしているわけではないのですが、その場で適応できなかったことが、とても悔しくて、もっと個人的に知識量の増加・技術の洗練が必要だと感じ更にそこから勉強しました。

増田:それらを乗り越えることができた理由は何だと思えますか？

佐々木:学生の頃からスタッフ同様にベンチに入れてもらい、選手を近くで見させてもらえたことと、日頃のHT(ヘッドトレーナー)の動きを見ていて今最も必要ことは何なのかに気がつき、対応できたからだと思います。

外国人選手との信頼回復は、片言の英語でコミュニケーションを取り続けたこと、ウエイトトレーニングの合間に英語を教えてもらったり、送迎中などの練習外でも関わりを絶やさなかったからだと思います。

増田:ご自身で、過去を振り返って成長したなあと感じることはありますか？

佐々木:試合中、ベンチで選手が求めているものを察し、いかに気を引かずにドリンク・タオル類、氷を渡すことにアンテナを張っているなかで、言葉なしでアイコンタクトや選



手が振り返るタイミングで対応できる機会が増えたことは、積み重ねた努力と経験の結果だと思います。

また日本人選手、外国人選手問わず、自ら身体をみてほしいと頼まれることや、トレーニングに付き合ってほしいと頼まれることが増えたことには成長を感じています。

増田: 今後の活動について教えてください。今後、どんな分野にご興味をお持ちですか。また、その想いをお聞かせください。

佐々木: 特に力を入れていきたいのはオンラインでの遠隔治療分野です。

所属するチームの選手に限らず、世界中の人々が抱えるあらゆる不安を取り除き、身体・精神・環境・社会的健康へ導きたいと願っています。

増田: 専門性のあるスポーツ分野の知識や技術を、他のジャンルにも展開していくことは可能と思われますか？

佐々木: 選手のトリートメントでは、運動器に対するアプローチはもちろんですが、食・栄養に対するアドバイスや、睡眠のアドバイスもこれまでも大切にしてきました。

個々の健康不安を取り除くという点で、生活基準の向上は他ジャンルでも活きると感じますし、オンライン、オフラインでのセミナー、情報商材等でも展開可能ではないかと考えます。

増田: 現役のトレーナーや、トレーナーを目指している学生へのアドバイスをお願いします。

佐々木: プロの世界に限らず、どんなジャンルにおいても

裏方に徹するという事は簡単なことではないと思います。

私は"you 1st me 2nd"という言葉大切にしている、
・いやなことは自分で引き受け、良いことは他の人に分かち与えること。

・自身のことはひとまず後回しにし、まず他人のために働くこと。

こういった思考や志を忘れることなく行動することがトレーナーの道を極めることに繋がるのではないかと考えています。





増田:今後の佐々木さんの活動の展開を教えてください。

佐々木:まず『西宮ストークス』のトレーナーとして第一に2019-20シーズン(5月末まで)を、現チームと共にリーグ優勝を果たし、BIへ導くことを目指しています。

ただ、現在も地球規模で多くの人々が、様々な不安を抱えて生きているということにスポットを当てると、その多くの不安の一つでも取り除きたいと願うようになりました。私自身も、選手と同じプロ契約なので、来季の契約更新のオファーや、他チームからのオファーがあるかなんてことは全く見当が付きませんが、現在のようにチームに所属して、一トレーナーとして同じ契約を結ぶ限りは、私の願いは叶いません。

今後の活動としては、MSD team の一員として、日本国

内、国外を問わないWelless産業の展開を考えております。MSD LABOが掲げる第一のタスク

"いかにどれだけ多くの人を健康へと導くことが出来るのか"

を自身のミッションとしても掲げ、国内展開としては、アスリート選手に対して個人的健康アプローチと、海外在住の日本人顧客に対しての遠隔治療。国外展開としては、現地のフィットネス業界の充実と医療サービスを届けていきたいと考えています。

増田:ありがとうございました。佐々木さんの今後のますますのご活躍を楽しみにしています。そして、MSD LABOとして共に「世界中の街と地域、全ての人に健康を」目指していくことを大変嬉しく思っています。



佐々木 直哉 柔道整復師

柔道整復師の国家資格取得後、プロバスケットボールの世界へ。現在、アシスタントトレーナーとしてチームに帯同し、トレーニング指導と身体コンディショニングを行なっている。チームの裏方に徹するというこの魅力を母校の専門学生をはじめ、将来スポーツトレーナーを目指す高校生や同業者へむけてセミナー、コーチングを開催。

2018- 関西健康科学専門学校 卒業

2018- 西宮ストークス アシスタントトレーナー

<https://www.storks.jp/>