

# 花田学園卒業生訪問 Report

HANADA - AT Newsletter #7

2015 年甲子園優勝 東海大相模高校硬式野球部  
チームトレーナー 渡部真弘さん



## 絶大ウェイトトレ効果 筋肥大期設け 長打を量産

東海大相模の強さの秘密は、ウェイトトレーニングに一因があった。

本格的に取り組み始めた昨夏は県大会で大会記録に並ぶ11本塁打(7試合)を放った。結果が出始めたこ



とで、今年は一層力を入れた。同校専属の渡部真弘トレーナー(32)は「飛距離や長打が出て選手自身がウェイトの必要性を感じたのだと思います」と振り返る。

打ち勝つ野球を身上とし、泥臭くバットを振り続

ける東海大相模が、この冬は思い切ってバットを持たない時間を増やした。昨年12月から今年の2月にかけては筋肉を作る「筋肥大期」とし、3種類ある打撃メニューを1つ減らした。その分の時間をトレーニングにあて、週4日、ウェイトトレーニングの時間に費やし、パワーアップに努めた。甲子園で1大会個人最多

タイの6二塁打を放った杉崎成輝内野手(3年)は171センチ、68キロとそう大きくないが、県大会決勝でもバックスクリーン弾を放った。「ウェイトの効果はあったと思います」と実感する。選手が必要さを訴え、甲子園に入ってから3度、ジムでウェイトトレーニングを行った。攻めの姿勢はこんな場面にもあった。【和田美保】



(H27. 8. 21 日刊スポーツ新聞より)

## Introduction.

100 回目の記念大会となった今年の「夏の甲子園 2015 第 97 回全国高校野球選手権大会」の頂点に立ったのは神奈川の東海大相模高校。その瞬間、選手と共に甲子園球場の歓喜の輪の中にいたのが今回紹介する渡部真弘氏である。東海大相模高校の勝因のひとつとして渡部氏の取り組みが日刊スポーツに紹介された。渡部氏自身も少年時代から野球に明け暮れたが、自身のケガをきっかけにトレーナーに興味を持ちこの道に進んだ。現在は実弟と一緒に神奈川県座間市に「さがみが丘整骨院」を開業、スポーツ選手から一般の方々まで多岐にわたるケアを行っている。

また、東海大相模高校は和歌山県で開催された「2015 紀の国わかやま国体」で優勝し高校野球 2 冠を達成している。

# Trainer.



渡部 真弘（わたなべ まさひろ） S57 年 11 月 16 日生

花田学園 夜間部 柔整科（H16 年卒）、AT 専攻科（H17 年卒）

接骨院勤務を経て H25 年さがみが丘整骨院・ナベアスリートケア開業。

H20 年～東海大相模高校野球部専属トレーナー、H25 年～27 年ハンドボール日本代表男子強化合宿帯同、

H26 年～中学硬式野球クラブ瀬谷シニア、日本ハンドボール協会トレーナー部会員。

## Question.

### Q1. トレーナーを目指すようになったきっかけは何ですか？

私自身、小学 1 年から高校 2 年生まで野球をしてきましたがたくさんのケガに悩まされました。野球肘、足関節捻挫、オスグット、野球肩・・・一番辛かったケガが高校 2 年時に腰椎分離症が悪化して野球を断念しました。たくさんの病院で診察し、たくさんの治療院で治療しましたが競技復帰することができませんでした。その後、進路を考えた際に治療だけでなくリハビリやトレーニングで選手を復帰させることができるトレーナーという職業を知り目指そうと思いました。

### Q2. 現在の仕事内容を教えてください。

平成 25 年 2 月に神奈川県座間市にさがみが丘整骨院・ナベアスリートケアを開業させて頂きました。平日は整骨院で一般の患者さんからアスリートまで老若男女、幅広いカテゴリーの患者さんの治療やリハビリを行っています。

週末は東海大相模高校野球部にてトレーナー活動を行っています。東海大相模高校野球部の現場では練習前にケガ人のチェックをしてテーピング等行います。ウォーミングアップでは、ストレッチから始まりブラジル体操、アジリティ系、ダッシュ系のアップを指導します。その後のキャッチボール中に全選手の投球フォームをチェックして投球障害の予防に繋がっていきます。

ケガ人の治療は当院で行い、アスレティックリハビリテーションはグラウンドやトレーニングルーム、室内練習場等で行います。また、ウェイトトレーニングのメニュー作成、指導も行います。試合には全て帯同し、この夏の甲子園にも 20 日間帯同して日本一という貴重な経験をさせてもらいました。宿泊先では担当者と食事のメニュー調整や試合前の補食なども管理します。トレーナールームを設置して選手のケアやテーピング等を行います。また、コンディショニングルームを設置してストレッチポールやフレクシオンマット、竹踏み等のアイテムを置いてセルフコンディショニングができる環境をつくりました。選手は一人部屋のため、食事以外でのコミュニケーションが取りにくいこともあり、コンディショニングルームがいいリフレッシュの場になったようです。

### Q3. Q2 の中でご自身の一番得意な分野を教えてください。

現場で選手の動きや姿勢、表情をみてケガを引き起こしそうな選手を発見して改善することは得意と思っています。また選手に一番近い立場なのでコーチや監督との繋ぎ役に徹しチームが円滑に活動できるよう努力しています。

**Q4. 仕事の面白さややりがいを感じるのはどんなときですか？**

患者さんでも選手でも治療やリハビリ、トレーニングで症状が改善したりパフォーマンスアップした時に面白さを感じます。ケガした選手が厳しい、苦しいリハビリを行い、ケガを克服して試合で活躍したときはうれしいですね。さらにチームが勝利して目標を達成したときは一番やりがいを感じる瞬間です。

**Q5. 選手のケアや指導などをするときに心がけていることはどんなことですか？**

選手に指導する際はなぜケガしたのか？なぜこのリハビリが必要なのか？を教えるのではなく、考えさせて理解させて指導するように心がけています。与えたメニューをただこなしている選手はまた同じケガや新たなケガを引き起こす傾向があるように感じます。また、私自身がそうでしたが、ケガで長期離脱する選手はメンタル面も弱くなり、好きな競技がうまくいかないことで苦しくなり逃げ出したくなるものです。指導する際は身体だけでなく心のリハビリにも重点をおくように意識しています。



**Q6. スタッフ間で円滑にコミュニケーションを行うために心がけていることはどんなことですか？**

最近ではメールやLINE等で簡単に報告、連絡、が可能になり便利ではありますが、その分、面と向かっての会話ができない人が増えた印象があります。「ありがとう」や「すみません」をメールでは書けるのに口では言えなかったり、相談ができず自分の判断だけで行動したりなど。基本的ですがまずは相手の目を見て挨拶と感謝をはっきり口で言うことを徹底しています。また、相手が何を考えているのか？何をしたいのか？を常に表情や言動、行動で感じ取りながら会話をすることで円滑なコミュニケーションがとれるよう心がけています。

**Q7. 自分自身の研鑽のために行っていることはありますか？**

セミナーや勉強会に参加して最新の情報や専門知識を学び必要なものは治療やリハビリに役立てるようにしています。また各競技のトレーナーや異業種の方とも交流することで情報交換したり知識や考えを学んでいます。

**Q8. これから目指していきたいことや現在の目標を教えてください。**

体協ATを取得してオリンピックやプロの世界に携われるよう精進していきたいです。

**Q9. 花田学園を選んだ理由、また昼間部 or 夜間部を選んだ理由を教えてください。**

花田学園出身のトレーナーがプロの世界で活躍している人が多く、また優秀な先生方がいらっしゃることから志望しました。また、朝から夕方までは接骨院でインターンをするため夜間部を選びました。

**Q10. 花田学園で一番思い出に残っていることは何ですか？**

インターンや勉強で辛いことも多々ありましたが、学園祭やソフトボール大会でクラスがまとまり楽しく学園生活を送ることができました。また、先生方もたくさん参加して下さった修学旅行では普段授業では聞けない話を聞くことができ非常に勉強になりました。

**Q11. 花田学園で学んで一番役に立っていることは何ですか？**

柔道整復科やAT専攻科で学んだこと全てが役に立っていますが、そこで出会った同志とは今でも付き合いがあり仕事を共有したりサポートしてもらったりと今の私の支えとなっています。



## Q12. これからトレーナーや治療家を目指す方へのアドバイスとメッセージをお願いします。

仕事をしていると花田学園で学んだことが本当に役立っていることを常々感じます。また、先生方や同志との出会いが今の私の支えとなっています。花田での人と人との繋がりを大切に勉強に励み是非国家資格、AT資格の取得を目指して頑張ってください。

## Brother.

渡部 彰朗 (わたなべ あきお) S59年6月27日

花咲徳栄高校、上武大学、日本柔道整復専門学校 (H22年卒)

中学硬式野球クラブ 瀬谷シニアで全国大会優勝、花咲徳栄高校野球部では2年時1番サードで夏の甲子園出場、上武大学野球部では選手権大会3度出場、神宮大会2度出場

H25年～さがみが丘整骨院・ナベアスリートケア勤務、H6年～中学硬式野球クラブ瀬谷シニアトレーナー業務



## Q. ご兄弟で開業されたきっかけとご兄弟での役割分担はについてお聞かせください。

私の誘いで弟はこの業界に入りました。その頃からいつかは一緒に仕事ができればなと思っていました。私が開業する際にトレーナー業務で院を空けてしまうこともあり一人で開業は難しいと思っていたので、弟と一緒にやって院を支えて欲しいと打診しました。弟も開業を目指しているので何年か一緒に働いて開業に向けていいステップにしたいと引き受けてくれました。私が大会や講師業で何かと外に出る事が多くその間は弟には整骨院業務を任しています。また、弟がいつでも開業できるように後継の従業員の育成にも力を入れてもらっています。

## Q. ご兄弟で開業されたことのメリットとデメリットは何かありますか？

比較的仲はいい兄弟と思っていますが、その反面お互い遠慮もあるかと思います。(笑) 患者さんによく言われるのが声としゃべり方がよく似ていて、どっちかわからないで話をしていることがあると言われます。(笑)

## Team.

### Q 東海大相模高校野球部のサポート開始のきっかけ、

#### 現在のサポート体制はについて教えてください。

中学のクラブチームの同期が東海大相模高校野球部に入部してキャプテンとして選抜甲子園で優勝しました。その後東海大学でもキャプテンを任され社会人野球まで進み活躍しました。その同期と食事をしている際に「トレーナーを目指している」という話をしたら「門馬監督を紹介するよ」と話しが進み次の日に門馬監督にお会いしてお話しさせて頂き、スポットで治療などを行うことになりました。2年程サポートした時に私から「専属でトレーナーとしてサポートしたい」と監督に申し出ましたら父母会に掛け合っ下り専属でのサポートをさせて頂くことになりました。開業前は土日・祝日の練習・公式戦に帯同していました。

開業後は日曜のみとなりましたが、その分平日も院で選手のリハビリが行えるようになりました。また、公式戦には全て帯同して関東大会や甲子園を合わせると年間90日間程チームに帯同しています。

今年度より平日は院のスタッフでもある市川拓磨AT(現、花田学園、昼本科1年)が現場にてトレーニング指導を担当しています。また、110名程の学生トレーナーにもトレーニングの補助してもらっています。



## ＜東海大相模高校野球部の甲子園出場回数・戦績＞

甲子園出場回数 夏 10 回（優勝 2 回、準優勝 1 回）春 9 回（優勝 2 回）

2010 年春 第 82 回選抜大会 帯同

2010 年夏 第 92 回選手権大会 帯同 準優勝

2011 年春 第 83 回選抜大会 帯同 優勝

2014 年夏 第 96 回選手権大会 帯同

2015 年夏 第 97 回選手権大会 帯同 優勝



さがみが丘接骨院  
トレーニングルーム

## Recommendation.

### Goods

まめ・たこトリマー  
ストレッチボール  
ジムスティック

### Books

|                |              |
|----------------|--------------|
| 「投球障害こう診てこう治せ」 | 著書 筒井廣明 山口光國 |
| 「スラムダンク勝利学」    | 著書 辻 秀一      |
| 「コーチングクリニック」   | ベースボールマガジン社  |
| 「トレーニング・ジャーナル」 | ブックハウス・エイチディ |

### Training sessions

スポーツフォーラム 21  
花田学園同窓会研究会  
花田学園スポーツトレーナー研究会

## さがみが丘整骨院・ナベアスリートケア



左から 彰朗氏（弟）、真弘氏（兄）、市川拓磨 A T

神奈川県座間市相模が丘 5-6-18-1 F TEL : 042-812-8824

HP は現在作成中

＜さがみが丘整骨院の主なトレーナー活動先＞

東海大相模高校野球部専属 中学硬式野球クラブ瀬谷シニア 中学硬式野球クラブ瀬谷シニア

東海大相模高校ラグビー部 豊田自動織機ラグビー部

【編集後記】甲子園でご活躍された渡部真弘氏から野球に対する熱い思いが伝わるコメントをたくさんいただきました。取材のご協力に感謝いたしております。（溝口）

注：掲載の写真および文章の転載を禁じます。

発行：花田学園アスレティックトレーナー総括部

取材：花田学園アスレティックトレーナー専攻科・東京有明医療大学 AT・HFI コース

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 20-1 電話 03-3461-4787 Fax 03-3461-4733 <http://www.hanada.ac.jp/>



学校法人 花田学園  
HANADA COLLEGE

取材日：平成 27 年 10 月 取材協力：東海大相模高校野球部トレーナー、渡部真弘さん

《花田学園 東京有明医療大学、日本鍼灸療専門学校、日本柔道整復専門学校》

花田学園 AT 総括部（花田学園 AT 専攻科、東京有明医療大学 AT/HFI コース）溝口秀雪

# HANADA



# GAKUEN

## TAU 東京有明医療大学

- 保健医療学部（鍼灸学科／柔道整復学科）
- 看護学部（看護学科）

附帯教育 ※保健医療学部のみ

（公財）日本体育協会公認AT適応コース アスレティックトレーナーコース  
（公財）健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者養成校 健康運動実践指導者コース

### ■ 大学院

平成27年4月より

『保健医療学研究科 博士課程』がスタート!

- ・保健医療学研究科 博士前期課程／博士後期課程
- ・看護学研究科 修士課程

〒135-0063 東京都江東区有明2丁目9番1号 Tel.03-6703-7000

りんかい線「国際展示場」または「東雲」駅より徒歩13分

ゆりかもめ「有明テニスの森」駅より徒歩10分

<http://www.tau.ac.jp>

厚生労働大臣認定・指定

## 日本鍼灸理療専門学校 日本柔道整復専門学校

- 本科 鍼灸あん摩マッサージ指圧科（昼3年・夜3年）
- 専科 鍼灸科（昼3年・夜3年）
- 柔道整復科（昼3年・夜3年）

附帯教育

（公財）日本体育協会公認AT適応コース アスレティックトレーナー専攻科

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町20番1号 Tel.03-3461-4787

「渋谷」駅 南改札西口より徒歩5分

<http://www.hanada.ac.jp>

医療人の原点へ  
現代医療の未来へ