

ahaki

あはき あん摩・はり・灸のおしごと

vol.05

スポーツトレーナー 大塚五百紀の手

Autumn, 2025



未来の「あはき師」へのメッセージ 大塚五百紀のストーリー

「ahaki」第5号は、プロスポーツの世界を支える大塚氏取材。彼の母校である東京呉竹医療専門学校で待ち合わせた。「自分の名前の五百紀と冊子の5号に何か縁のようなものを感じたよ」と、エネルギーに満ちあふれる笑顔が印象的だ。

自身の膝の故障が導いた「あはき師」への道

高校時代、アメリカンフットボールに夢中だった大塚氏。しかし、膝の故障により、大学での競技は断念せざるを得ない状況となる。それと同時に夢だった体育教員の道もあきらめたという。

「一般受験で大学進学も考えたのですが、何か見えてこないものがあって。ケガで悩んでいる選手が多かったし、お手伝いできないかという気持ちが強くなり、いろいろ調べていたら“トレーナー”という仕事があることがわかりました」

当時はプロスポーツのトレーナーの多くが鍼灸やマッサージの資格を持っていたという。彼は都内の呉竹学園に進学。同校は教員養成のコースがある専門学校であり、体育教員志望だった彼にとっては、まさに「運命」とも言えるチャンスとなった。

「入学前は全くの未経験で、周囲の学生のあはきの知識や経験に圧倒されました。でも、やるしかなかったんです」と振り返る。努力を重ね鍼灸マッサージの資格を取得。恩師のアドバイスで教員養成科に進学したことで、ケガで絶たれた夢は、新しい形で実現されていくこととなる。

スポーツ現場で選手を支える道
それが彼のあはき師としての原点となった。



スポーツトレーナーを目指す

「スポーツ整形外科での経験」

「開業も考えたけど、それより選手を支えたい。そこに夢があったから」と語る。

教員養成科で学びながらも、現場経験が必要だと感じ、スポーツ整形外科医に師事、診療から手術立会までと現場ならではの経験を積んだ。

「学校で学ぶことと現場で学ぶことは全然違う。手で触れて、選手をみて初めて理解できるものなのです。」

「ジャイアンツのキャンプ」

1993年、縁があってジャイアンツのキャンプ期間中に声がかかる。「キャンプだけ手伝ってほしいと言われて。最初は何をしていいか分からなかったです」と笑う。学問だけでは乗り越えられない現場の壁。経験を積むことで、理論と実践がだんだんつながっていった。

整形外科での下積み当時は、多くの患者の期待もあり、開業する道もあったという。しかし、初心を思い起こし、巨人軍の仕事に専念することを決意した。

2002年、正式に巨人軍のトレーナーとして契約
こうしてプロの現場で選手を支える日々が始まった。

プロ選手の世界を支える

「チームトレーナーとして」

ジャイアンツのトレーナーとなり、二軍や三軍、故障班を経て、一軍の責任者も務めた。

コンディショニングや障害予防、リハビリ、ケガの判断を担当。試合中は現場で選手の状態を即座に確認し、必要に応じて処置を行う。

「勝利につなげる判断が求められる場面は多いですね」と、真剣な眼差しで語る。

「試合に勝つための判断」

「野球は、投げる・走る・打つの3つの要素があり、選手が、それをちゃんと出来ているかどうか確認しなくてはならない」

トレーナー室で処置を行い、プレー可能か判断する。無理と判断されると選手交代だ。プレイ中はアドレナリンで痛みを

感じなくても、パフォーマンスは徐々に落ちる。その際は監督やコーチと連携し、勝利のための判断を下す。
一軍の試合ではチームドクターが常駐し、診断や助言を行う。遠征では不在の場合もあり、その時はトレーナーが判断し、必要があれば検査に回す。
こうして、選手を守りつつ、勝利につなげる判断が現場で行われている。

「年間150試合を戦い抜くための工夫」
「一番大事なのがケガが10日以内で治るかどうかが」
一軍はメンバー登録できる人数が定められており、一度二軍に行くと10日間は再登録できない。薬やサプリメントの管理、睡眠や栄養も含め、選手の生活全体を整える。こうした管理により選手の現役期間を延ばすことも可能だという。

プロフェッショナルとして
「初めて一流選手に触れた瞬間」
「覚えてますよ。とにかく凄い筋肉で、プロの筋肉ってこうなのか!弾力や柔らかさが全然違う!」と、心の叫びを言葉にしてくれた。「骨格からして違うんです。一般の人とは別物。普段は柔らかいけど力を入れると一気に”キュツ”と硬くなる」
特に印象的なのは下半身だという。「やっぱり一流選手はお尻のまわりが全然違うよ」と、当時の有名選手との初対面を振り返りながら目を輝かす。

触れた瞬間に分かる違い
それが後のトレーナー人生の原動力となった。

「手が教えてくれる — 治療家のセンサー」
手は治療家としてのセンサー。筋肉や関節の状態を手で感じ取るため、毎日手入れは欠かせない。爪もきれいに整えている。
「選手との会話も、まずはこの手から始まります」と、取材班に厚みのある手を向ける。筋膜へのアプローチや投球動作の

プロ野球スポーツトレーナーの1日(ホームゲーム)	
11:00	東京ドーム到着
12:00	各選手のケア対応
14:00	ピッチャー練習、全体練習スタート
15:30	先発ピッチャーの調整、ストレッチ、マッサージなど
16:00	
17:00	ミーティング、リリーフピッチャーの調整、治療など
18:00	ベンチに入る、試合開始
19:00	試合中、選手に何かあれば対応する
20:00	
21:00	試合終了後、出場選手のケアを行う
22:00	
23:00	仕事終了

見極めなど、手の感覚を頼りにした施術が選手のパフォーマンスを支える。
「理論だけでなく、手で積み重ねる技術が重要なんです」
プロフェッショナルの入口につながるのは、やはり”手”だ。

「プロフェッショナルの舞台裏」
「プロの現場は、連携が整っているんですよ。治療家だけでなく、ストレングスコーチや理学療法士、ドクターと、それぞれの専門がきちんと繋がっている。だからこそ選手は安心してプレーできるし、僕らも役割に集中できる」
単に施術するだけではパフォーマンスは上がらない。
壊れたものを修復する医師とは異なり、筋肉や関節の機能を上げ、オーバーユースのリスクを抑えることが役割。大切なのは「感じることだ」という。手で捉え、最適な回復に導くと力説する。

プロの施術は理論だけでは通用しない。様々な専門家との連携があり、そこで初めて手の感覚が生かされる。
これが、プロフェッショナルの舞台裏である。

後輩へのアドバイス
「経験が少ないからこそできること」
「若い頃は局所ばかりに目が行き、痛みの原因を全体から捉えることができなかった。だから新人には、例えば肘の問題であっても、ボールの投げ方や体幹、股関節の動きを観察する視点を教えている。正しい動きがわからなければ、経験豊富なコーチに質問すること、これが秘訣なんです」
観察することは、教科書にない知識を学ぶことにつながる。試合の勝敗も大切な観察対象だ。

「心理的な影響」
「身体は心が大きくコントロールしています。心が整えばパフォーマンスも上がりますよ」
勝った時は選手の回復が早い。それを実感しながら、負けた時の心理的影響を選手の状態から把握することもトレーナーに求められる。
そこで試合前の鍼やツボ刺激で安心感を与えると、身体のより良い動きに直結する。これも、あはき師のトレーナーだからこそできることだ。

「感性を磨く」
「治療のゴールは、選手が日々普通にプレーできること。普通であることがゴール」と語る。若いあはき師へのメッセージを一言でいうと・・・
「感性を磨きなさい」これに尽きるという。

マニュアルどおりではない、自分の感覚を大切にする。
これが優れた治療家への近道だ。

あはきの仕事の魅力とは？
その答えは明快だ。

「縁の下の力持ち。裏方として支えること、それが本質です。表に出る必要はありません。あはきとは、選手や患者の治癒力を高める手当です。治すのではなく、選手の持つ力をサポートすることが役割です」

壁にぶつかっても工夫し挑戦することで結果が生まれる。「毎日わくわくしていますよ」と、何度も言いながら我々に笑顔を見せる。選手が『トレーナーのおかげです』と言ってくれた瞬間は格別に嬉しいという。選手のパフォーマンスやケガからの復帰を支えた喜びが、トレーナーとしての原動力となる。

もうすぐ還暦を迎える。そしてスタート

「60歳で現場は一区切りですが、その後は臨床研究所や教員養成科で本物のプロを育てたい」と語る。大学の野球部や若い学生を巻き込み、治療だけでなく教育も含めた新しい場を作る計画だ。「資格を取れば大丈夫と思っている人が多いですが、やる気のある人を集め育ててみたい」

本当に通用する人材を育てることが、あはき業界の将来を支えると強調。海外の台頭に押されつつある日本の繊細な技術を守るため、制度や教育機関の整備が急務だ。

編集後記

大塚五百紀氏は、教育や制度、そして海外へも、新しい風を送り込もうとしている。その手は、治療家として積み上げてきた実践の証であり、日本の伝統が育ててきた繊細なあはきの技そのものだ。次の世代のあはき師へと受け継がれていくエネルギーが、いま確かにその手の中に息づいている。

あはき師紹介

大塚五百紀(おおつか いおき)

神奈川県横浜市出身。東京呉竹学園専門学校教員養成科卒。2002年から読売巨人軍と正式に契約。趣味は海釣り。



『巨人に入ってから海釣りを始めた。最初は全然釣れなくて。魚の種類で釣り方も仕掛けも餌も全部違うって、その時初めて知ったんだよね。海に出てる間は邪念とか嫌なこととか全部忘れて、本当にリフレッシュできるんだ。釣りを始めてから包丁捌きも上達して、自家製の鰯の干物は自慢の一品!』



取材協力 学校法人呉竹学園 東京呉竹医療専門学校

ahaki 創刊にあたって

北海道の函館市に視覚障害者の方を対象とした「あん摩マッサージ指圧師はり師きゅう師」の養成施設があります。ここで学ぶ仕事のことを、頭文字をとって「あはき師」と呼んでいます。ahaki は、「あはき」の仕事の魅力、伝承医術としての「あはき」の奥深さについて、それらを未来へとつなげていく人を通して伝えていきたいと思います。

第5号は、スポーツトレーナーとして活躍する大塚五百紀氏の活躍を通して「あはき師」の魅力をお送りしました。引き続きよろしくお願いいたします。

ahaki

発行者
国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局函館視力障害センター
自立支援推進委員会 地域連携分科会
公立はこだて未来大学 暮らしのデザインラボ

vol.05
2025年10月30日 発行

プロモーションビデオ視聴【QRコード】

