

・
・
・

スポーツトレーナー

【職務内容】

水泳、野球、サッカー、陸上競技、その他プロスポーツ全般における競技で、ケガをしないよう、またパフォーマンスをより向上させる、その他精神的なことの指導やケア、育成などを行う専門的な人のこと。

また、練習中の事故、病気、ケガなどの予防のためのアフターケアや早期のケガの回復を、食事やマッサージで緩和したりなど、スポーツ選手が最高の力を出せるために最善を尽くす事もスポーツトレーナーの役割。



・
・
・

スポーツトレーナー

【仕事内容】

アスレティックトレーナー

コンディショニング(フィジカル)コーチ



-
-
-

アスレティックトレーナー

アスレティックトレーナーは、主に選手のメディカル部門を担当。

テーピングやスポーツマッサージなど治療に関係するような仕事で、選手の健康管理に貢献する。

メディカル部門を担当するアスレティックトレーナーは、障害予防や応急処置、リハビリテーションの指導などが主な仕事。

試合前や試合中は、障害予防のテーピングを行ったり、試合中にケガをした選手に対しての応急処置(消毒・アイシング・テーピングなど)を行う。

試合後の疲労回復のためのスポーツマッサージやケガの治療(低周波治療器などを使用しての治療や鍼灸治療)も重要な仕事。

通年の仕事としては、チームドクターや理学療法士と選手のリハビリやケガの状態に関しての話し合いや相談などを行いながら選手の回復を促す。

負傷した選手のリハビリメニューの作成やリハビリの指導など、故障を抱える選手にとって、メディカルスタッフは非常に重要な存在となる。

さらに遠征や長期合宿の際は、宿泊先の選定や宿泊先での栄養管理などもアスレティックトレーナーの仕事。

選手だけでなく、選手の家族に対しても栄養管理や健康管理についてのアドバイスやセミナーなども行う。



- ・
- ・
- ・

コンディショニング(フィジカル)コーチ

コンディショニングコーチは体力管理部門を担当し、競技に適したアスリートの肉体を作り上げるサポートを行うことが主な仕事。

体力管理部門を担当するので、各種体力向上、ウェイトトレーニングのプログラム作成や指導、ウォーミングアップ、クールダウンなどを指導して、選手のコンディション管理に貢献。

また、1年間のトレーニング計画を監督やコーチと相談して作成し、その中のトレーニング面(筋力、スピード、持久力など)のプログラム作成、指導を全て行う。

ウェイトトレーニング、アジリティトレーニング、スピードトレーニング、フレキシビリティ(柔軟性)トレーニングなどのプログラム作成、指導ができる知識と経験が必要とされる。

また、練習日や試合日に、ウォーミングアップやクールダウンを選手に指導する。

アスレティックトレーナーと共に栄養管理に関する指導、アドバイスも選手やその家族に行う。



-
-
-

勤務する環境

プロスポーツチームの場合

アスレティックトレーナーと、コンディショニングコーチにそれぞれ専任のスペシャリストを配置する分業制を取る場合が多い。

社会人以下のスポーツチームなどの場合

社会人(実業団)以下の大学、高校などのスポーツチームの場合は、予算的な事情もあり、一人のトレーナーが、アスレティックトレーナーとコンディショニングコーチを兼務することが多くなる。

そのためメディカル部門の知識・技術と体力管理部門の知識・技術の両方が必要となる。



-
-
-

雇用状況

アスレティックリハビリセンター、スポーツ施設、スポーツ専門医療機関、トレーナー派遣企業、トレーニングジム、フィットネスクラブ、企業のスポーツチーム、健康増進施設など。

求人情報等によく掲載されている。



- ・
- ・
- ・

トレーナーとインストラクターの違い

スポーツトレーナーとスポーツインストラクターは全く別の職業。

スポーツインストラクターは、スポーツクラブなどで、利用客へ指導やサポート等を行うことが主な職業。

スポーツインストラクターに関する資格もいくつか存在するが、いずれも民間資格で、資格などを持っていなくても、就業可能。

医療系の国家資格を保有していないインストラクターが、トレーナーにステップアップすることは、まず不可能。

逆に、柔道整復師や鍼灸師などの**スポーツトレーナー**として活動できる資格を持っていて、競技に精通していれば、プロユースのスポーツクラブなどで、インストラクター兼トレーナーとして活動することも可能。



- ・
- ・
- ・

スポーツチーム以外にも活躍の場がある

プロスポーツチームから、オリンピックなどの日本代表チームなど様々なスポーツ競技で、トレーナーは活躍しているが、実は様々な業界、場所でもプロトレーナーは仕事をしている。



- ・
- ・
- ・

スポーツトレーナーになるために必要な資格

スポーツトレーナーという国家資格は存在しない。

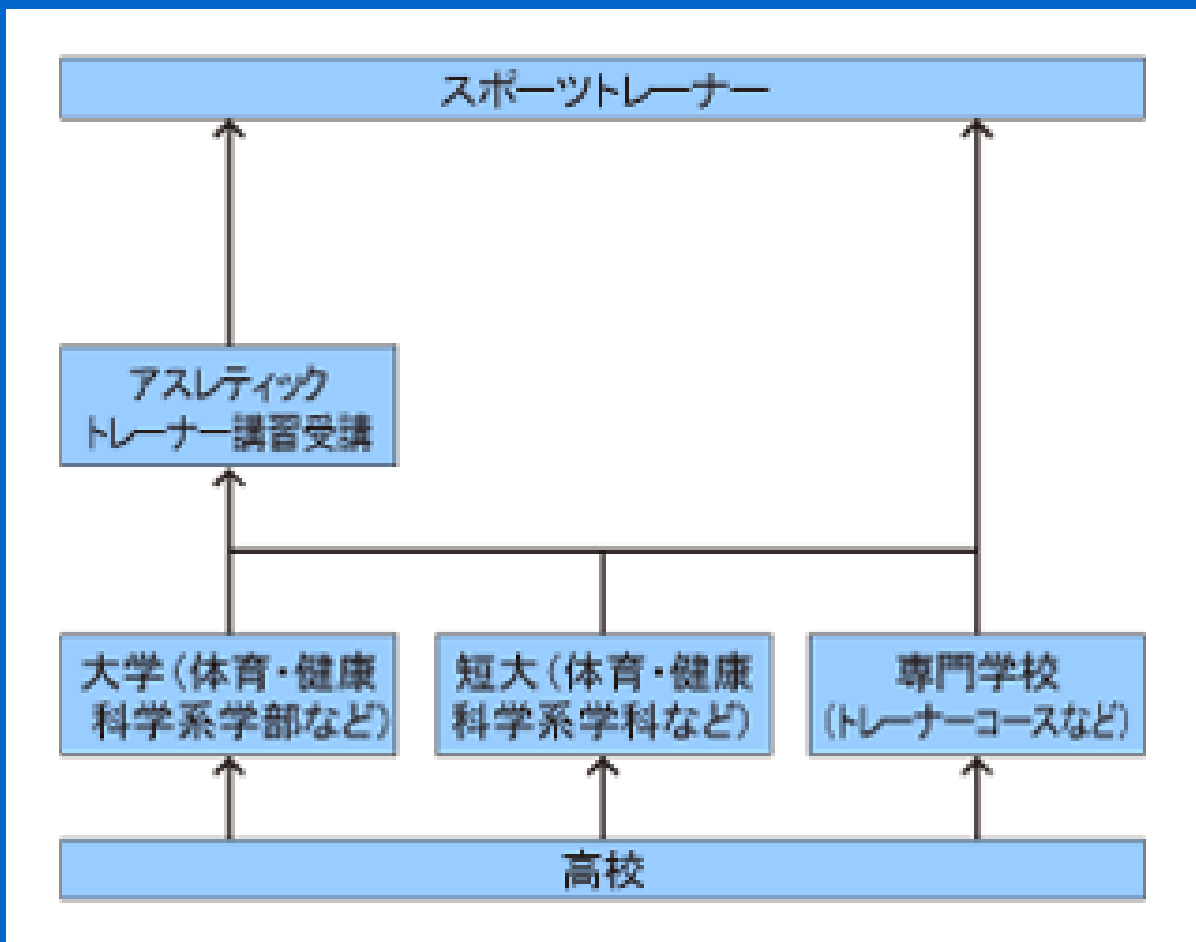
トレーナーの資格としては、(財)日本体育協会認定のアスレティックトレーナー(AT)という民間資格があるが、この資格だけでプロのトレーナーになるのは、なかなか厳しいのが現状。

「スポーツトレーナーになる」というだけであれば、資格は必要ないが、医療系の国家資格を保持していない場合、トレーナーとして活動することは事実上不可能。



...

スポーツトレーナーのなるには



-
-
-

受講条件

平均年収 : 平均年収:初任給は年収300万程度
実力がでてくれば600~1000万程度
にもなるようである。

平均月収 : 25万~27万

ボーナス等 : ほぼない



- ・
- ・
- ・

平均年収が高い仕事内容

プロチームの専属になったりすれば平均年収が1000～2000万となったり、有名選手につくこともできる。独立、開業してジム経営するのもひとつの手段かもしれない。

【スポーツトレーナーの種類】

ライフセーバー

アスレチックトレーナー

ダンス教師

ゴルフインストラクター

スキー指導員・スキー準指導員

スクーバダイビングインストラクター

スイミングインストラクター

スポーツプログラマー など。

とくにアスレチックトレーナーや野球選手のトレーナーなどが平均年収が高いようだ。



スポーツトレーナーの満足度

スポーツトレーナーの基本情報	
仕事内容	一般の人からプロ選手まで、トレーニング指導の専門家
平均年齢※	36.5歳
平均年収※	900万円以上1000万円未満
スポーツトレーナーに関連する資格	公認スポーツ指導者 鍼灸マッサージ指導師<国> 柔道整復師<国> アスレティックトレーナー ジュニアスポーツ指導員 スポーツプログラマー スポーツリーダー 健康運動指導士 健康運動実践指導者 公認エアロビック指導員 障害者スポーツ指導員 基礎水泳指導員



-
-
-

利点

体の改善のアドバイスをするために人に喜ばれやすい仕事。

とくに、専属のトレーナーになると、自慢もできる。

TV出演や、雑誌出演、はたまたネットでの出演もある。



スポーツトレーナーに就くには

スポーツトレーナーになるためには、医療系の専門学校や大学の体育学部などでスポーツトレーナーとしての専門の知識や技術を学んで資格を取得し、卒業後には接骨院や整骨院、鍼灸院、治療院などに勤めて更に実践的な技術や知識を深めていく。

具体的なものであれば、健康運動指導士という資格がある。受験資格は、4年制体育系大学(教育学部体育系学科を含む)の卒業生または卒業見込み者など。

・健康運動指導士の資格取得には、健康運動指導士養成講習会を受講した後、健康運動指導士試験に合格し、さらに健康運動指導士台帳に登録する必要があります。

・健康運動指導士の仕事、アルバイトには、求人・募集もかなりあり、求人情報のチェックは必要。

この資格は、合格率も8割と相当良い。



- ・
- ・
- ・

検定・検査

一流のスポーツトレーナーになる為にはより多くのスポーツ選手や患者さんに直接触れて、あらゆる経験を積んでいく努力が必要となる。

スポーツトレーナーとして一人前になるためには多くの選手をトレーニングしたり、身体のケアを日々おこなってコツコツとやり続けていく必要がある。

そのような修行期間は治療院や鍼灸院などに勤務していても待遇の悪いところも多く、給料も思うほどもらえないところが多いが、その期間を修行と割り切ってコツコツと頑張っていけば、いずれはスポーツトレーナーとしての自信を持つ事ができるようになる。

年収もなかなかいいので、プラス柔道整復師や整体師の資格をとっておけば開業もできる。併用できる仕事なのでスポーツ好きな人は目指してもいいかもしれない。



⋮

アスレチックトレーナー

スポーツドクター及びコーチとの緊密な協力のもとに、競技者の健康管理、傷害予防、スポーツ外傷・障害の救急処置、アスレチックリハビリテーション及びトレーニング、コンディショニング等にあたる。



-
-
-

受講条件

受講する年の4月1日現在 満20歳以上の者で、本会加盟団体、または本会が特に認める国内統轄競技団体が推薦し、本会が認めた者。



-
-
-

カリキュラム

共通科目：

共通科目I＋共通科目II＋共通科目III

152.5時間（集合講習40h、自宅学習112.5h）

専門科目：

専門科目カリキュラム

600時間（集合講習190h、自宅学習410h）



- ・
- ・
- ・

実施方法

期 間：当該年度6月～翌々年3月 定員100名程度

共通科目：日本体育協会において計画、実施。

専門科目：日本体育協会において計画、実施。

検定試験：客観式試験、実技・論述試験

申込期間：推薦団体からの提出

締め切り：3月下旬



-
-
-

実施方法(続き)

申込方法: 本会加盟団体(都道府県体育協会、中央競技団体等)へ養成講習会受講希望の旨申込み、推薦を取り付ける。

その後、申込書類に必要事項を記入のうえ、推薦団体へ申込む。

※日本体育協会において活動実績等を審査の上、受講者を内定。



受講料

共通科目18,900円(教材費も含む)

専門科目59,100円(教材費も含む)

※実技試験検定料別途

受講有効期限

受講開始年度を含め共通科目理論試験及び専門科目理論試験合格まで5年間で、最終年度の3月31日まで。

また、専門科目実技試験は専門科目理論試験に合格した後、受講有効期限に関わらず2回受験することができる。なお、期限内に共通科目及び専門科目の全てを修了しない場合は、その時点で受講者としての権利がすべて喪失。



-
-
-

検定・検査

共通科目：

筆記試験を行い、原則として満点の6割以上を合格とする。

専門科目：

理論試験と実技試験を行い、総合判定とする。

ただし、実技試験は理論試験に合格した者が受験することができる。



- ・
- ・
- ・

資格登録料

4年間:20,000円(初回登録時のみプラス3,000円)

【注意事項】

推薦を希望する団体内でトレーナーとしての活動実績がないと、推薦を得ることは難しいこともある。

また、現在、受講を受け入れられる人数に限りがあることから、すでに相当の活動実績のある者から受講させている状況。

これからトレーナーを目指す者は、大学や専門学校への進学を検討した方がよい。学校でも資格がとれる

日本赤十字社「救急法救急員養成講習会」を各自で受講してもらう。



・
・
・

申込・問合わせ

都道府県体育協会、

中央競技団体、

本会が特に認める国内統轄競技団体、

日本体育協会スポーツ指導者育成部、

TEL03-3481-2226



-
-
-

スポーツ栄養士へ



-
-
-

