

# 陸上競技部の学生トレーナーの仕事

陸上競技部には、陸上部専属の学生トレーナーが現在、3名所属しています。

## ● 活動内容

- ・練習時の観察
- ・傷害発生時の応急処置・手当（アイシング等）
- ・選手のケア（マッサージ、ストレッチ、テーピング等）のサポート
- ・インカレ等の試合の帯同（他大学との救護活動等）
- ・合宿への帯同（体調不良者の体調管理や選手コンディショニングサポート等）
- ・ケアの相談やアドバイス

等

## ● 活動時間

- ・平日（月～金）：16:20～20:00 頃
- ・土曜日：13:00～16:30 頃
- ・休日：日曜、長期休暇時（夏季、推薦入試期間、冬季→約1週間程度）

※長期休暇時は主に 9:00 または 10:00～14:00 頃まで

## ● 活動のメリット

- ・選手とは違った観点で、陸上を楽しむことができる。
- ・選手はもちろん、指導者や他大学のトレーナーの方など様々な人と関わることができ、人脈が広がる。
- ・コミュニケーション能力が向上する。（挨拶の仕方、言葉遣いなど）
- ・熱中症や脱水症、過呼吸等の選手の対応を行うなど、役立つ知識が学べ、多くの経験を積める。

等

最初は誰でも初心者です。私たちもテーピングの練習や勉強を重ね、少しでも選手の役に立てるように日々努力を続けています。200名以上の部員に対して、3名のトレーナーと厳しい状況です。ですので、多数の方の入部を、部員一同、心よりお待ちしております。

**心配しなくても大丈夫!!!**

- ・所属している学生トレーナー3名のうち、2名はアルバイトをしています。  
→アルバイトとの両立もできます。
- ・選手とトレーナーにどちらも興味のある方→兼任することも可能です。