

挑む!

スポーツトレーナー

中野 崇さん(37)

けが撲滅へ「物差し」示したい

スポーツ選手の競技力を高め、けがの防止にも尽力するトレーナーの存在価値を高めたい。そんな思いから、2013年にトレーナー養成などを事業とする株式会社「JARTA(ジャタル)」を立ち上げた。

「今のスポーツ界は、経験論や印象論が先行し、トレーナーやコーチによって言うことが違う。それでは選手が混乱する。しっかりした『物差し』が必要」。大学教授と連携し、パフォーマンス向上を物理学の視点から分析。



1980年、堺市北区出身。プロ野球巨人の野上亮磨投手、西武の高橋光成投手のほか、Jリーガーや女子サッカー選手のトレーニングも指導している。

個々の選手に合った練習法を提案する。自身はプロ野球選手らをサポートする一方、養成講座で1000人を超すトレーナーを認定してきた。

トレーナーの世界に興味を持ったのは野球部で投手だった中学時代。肩を故障して医者にかかったが、「全然、治らなくて。自分で治すしかないと思って、専門書を読みあさった」。

自転車のチューブで自作した器具で肩の筋肉を鍛え、痛みを克服。だが、大学まで競技を続ける中で何度も再発した。理学療法士の資格を取り、病院勤務などで経験を積むうち、「投げ方に問題があったんだ」と気づいた。

けがのないスポーツ界が理想。「選手やコーチが体の動きや原理を理解すれば、けがは減らせる。究極までいけばトレーナーは必要なくなる。そこが目標です」

文・写真 山口史朗

記者から

大学時代、けがで野球ができない時期があり、苦しんだ。そんな選手がいなくなればうれしい。