

—アスレチックトレーナー(AT)やコンディショニングに興味を持った経緯は？

宮川 自身は高校時代にラグビーをしていました。将来のことを考えはじめた時にスポーツに関わり続けていきたいと考え、チームや選手により近い位置で関われる仕事としてメディカル・トレーナーに興味を持ちました。

当初はJリーグのATを目指し、「ジャパン・サッカー・カレッジ」でATの勉強をしました。実際に現場で活躍されているトレーナーの方々の話を聞く機会もあった中で分かったのは、チームと契約するには、公的に認められた資格を持っていることが条件になっていることが多いということでした。実は私の実家は鍼灸院で、高校の頃は跡を継ぎたくないと考えていたのですが、国家資格を得ることを考えた時、一番身近だった鍼灸師の資格を取得しようと考え、鍼灸師の国家資格とATの資格が取得できる専門学校にダブルスクールで通いました。

—インパルスとの出会い？

宮川 アジアリーグに参加している中国のアイスホッケークラブでATとして働いていた時、当時のインパルスのストレンジスコッチで、交流があった酒井崇宏さんにお声がけいただきました。その時はまだ中国のチームと契約が残っていたので、満了するのを待って



宮川洋次郎 コンディショニング・コーチ

花田学園で鍼灸師の国家資格と日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナーの資格を取得。2014年から2017年3月まで中国のアイスホッケーチームのATを務める。2017年4月にパナソニックインパルスにATとして参加。昨2020年からコンディショニング・コーチとして、GPSを使用した選手の運動負荷の計測しケガのリスク管理を担当している。

Yojiro Miyakawa

インパルスに加わりました。

—コンディショニング・コーチは、具体的に何をやるポジションですか？

宮川 GPSを活用して選手の運動負荷を計測し、ケガの発生との関連データの収集と活用を担当しています。元々はATとして3年間、選手たちのケアを担当していましたが、ケガを未然に防ぐことができれば、選手はよりよいコンディショニングで仕事とフットボールの両立に励むことができるという発想の下、昨年から本格的にGPSによる選手の運動強度の計測をはじめました。収集したデータは佐藤勝富副コンディショニングア

ドバイザーと共に練習負荷が適切かの評価を行い、ストレンジスコッチ(SCC)、ATと連携・共有して選手のケアに役立てています。

—GPSを使った運動強度計測データを選手のコンディショニング管理に活用しようと思った発端は？

宮川 ハムストリングやふくらはぎの肉離れなど、筋肉の負傷が多かったため、対策を模索したのが始まりでした。様々な方法を試行錯誤する中で、客観的な評価基準があった方がいいのではないかとこの意見がATやSCCからあり、GPSの活用に行き着きました。運動強度とケガのリスクの研究はサッカーやラグビーでは進んで

データを活用することを心がけています。

—フットボールだけでなく、仕事でも活躍が求められているインパルスの選手をサポートしていく上で心がけていることは？

宮川 月末月初は仕事が多忙で、本来であればもっと治療やリハビリに時間を割きたいけれど、仕事との兼ね合いで時間が割けない時もあります。

—そういう観点からもケガを未然に防ぐことが重要だと考えています。

ケガのリスクをコントロールするというと、負荷を落とす方に意識をもっていくがちです。オーバーワークがケガにつながることはもちろんあります。しかし、負荷を下げすぎてトレーニングの成果が得られていないがゆえに起こるケガもあります。適切なタイミングで適切な負荷がかけられるように計画しながら練習強度の調整を行っています。

—成長には負荷が必要です。仕事とフットボールの両立という負荷によって、インパルスの選手たちはどんな人間性を手に入れられていると思いますか？

宮川 仕事も一生懸命しながらフットボールでも日本一を目指していることが純粹に凄いと思います。両方を高いレベルで両立することはキツイことですが、ネガティブなマインドの選手がほとんどいないことは凄いです。皆、フットボールが大好きで、インパルスで日本一になりたいという思いを持って、仕事においても全力で取り組んでいる選手たちを本当に尊敬しています。

—コンディショニング・コーチとしての目標は？

宮川 フットボールに特化したデータベースを一から作りあげていくことは、私にとって大きな



倉知良博ATと情報交換する宮川コンディショニング・コーチ

チャレンジです。2年目を迎えてある程度結果を出さなければならぬというプレッシャーも感じています。

私の取り組みはフットボールの技術に置き換えると、基礎となるフィジカル・ストレンジスコッチやファンダメンタルといったベース作りにあたると思います。「これをやればすぐに勝てます」という訳ではありませんが、一度確立してしまえば確固たる強みになる部分です。これは、インパルスが日本一になって、継続的に勝ち続けられるようになって初めて注目されるものだと思います。言い方を換えれば、インパルスの強さを下支えるこ

—選手の運動量が計測できれば、感覚的な「疲労度」も数値として見ることができそうですか？

宮川 もちろん、それが狙いの一つでもあるのですが、一方で、選手が主観的に感じている感覚や、

とができる、フットボール選手のコンディショニング管理における「インパルスモデル」を構築することが目標になっています。

—インパルスは手強いチームだというイメージがあります。その中で宮川さんが前例のないことに挑戦していることにインパクトを感じます。

宮川 自分の中では、日本一という目標がピラミッドの一番上にあって、日本一になるための障壁が何かを考え、対処していくのがインパルスの思考だと思っています。日本一に到達するために、必要だと判断すれば新しい挑戦もいとわないのがインパルスです。



GPSを着用して練習する選手たち

I'm  
IMPULSE  
私はインパルス

アメリカンフットボールは専門的な役割を持った人々が集まって勝利を目指すスポーツだ。チームが組織として機能し結果を残すためには、それぞれが自らの仕事に誇りと責任を持って取り組むことが不可欠である。社会人Xリーグの強豪・パナソニックインパルスを支える人々は、どんな意欲を持ってチームに携わっているのか。今回はGPSを使用した選手の運動負荷の計測とデータベース構築を担当する宮川洋次郎コンディショニング・コーチに、自らの仕事に込めたビジョンを聞いた。