

ATC Program 海外研修

2019 Mar 17th - 26th



Supported by
California State Univ. Long beach

目次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p2
2. メンバー紹介・・・・・・・・・・・・・・・・ p3
3. 持ち物・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p5
4. 費用・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p6
5. 研修スケジュール・・・・・・・・・・ p6
6. 日誌・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p7
7. 感想・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p18

1. はじめに

理学療法士が活躍する分野のひとつとして、スポーツ分野があります。このスポーツ分野に特化した海外研修が、今回の開催が初回となる「スポーツ理学療法海外研修」です。スポーツ先進国である米国には、ATC (Athletic Trainer Certified) というNATA (National Athletic Trainers' Association: 全米アスレティックトレーナーズ機構) が公認する、スポーツ外傷・障害に特化した医療資格制度があります。この医療資格により、スポーツ現場で活躍する選手達を、様々な観点からバックアップをしています。そんな医療資格取得を目指す現地学生達と、1週間の短期間ではありますが、苦楽を共にするのが今回の海外研修の最大の特徴です。

今回の研修のみならず、理学療法学科の海外研修の伝統として、学生自身で「一人で動けること」が重要視されています。スポーツ現場でも同様に、「一人で動けること」が大変に重要となります。それは、スポーツ現場では医療従事者が多くいることは少なく、特に選手達と密に関わる理学療法士は、そのスポーツ現場で、選手生命を左右する判断が求められることも少なくありません。スポーツ先進国の医療従事者や、その周りの学生達はどんな判断をしているのか。それを学ぶことも、本海外研修では最重要課題のひとつとして考えていますし、その判断に対する「責任」をどう果たしているのか。ここにも着目すべき、本海外研修の最重要課題があります。

以上の2点を学び、そして自身の知識や経験のアップデートを行うためにも、英語は必須条件となります。日常生活の英語に関して、ほとんどの学生は「トラブルが生じない限り」は不自由さをあまり感じないと思います。しかしながら、本海外研修はスポーツ分野に特化した、専門知識や用語を必要とする研修です。もちろん、事前の専門知識や用語に関する学習は必要不可欠でしたが、それ以前に、参加学生達の「また後で…」の精神が、アップデートの妨げとなったことも事実です。自身の羞恥心から生まれる、アップデートの最大の敵である「また後で」の精神をいかに克服するかは、学生自身の成長したい気持ち次第です。疑問を感じ、その疑問を解決する方法を見つけ出し、その解決法を実践する。簡単なようで難しく、難しいようで簡単です。何より今回の参加学生全員が、この不要な「また後で…」の精神を克服してから、本海外研修に参加してくれたことを感謝したいと思います。

最後に、海外研修は経済的にも精神的にも、十分な準備と計画が必要となり、そして費用対効果も求められます。私が考える本海外研修の最大の効果は、スポーツに対して「本気」になれる時間を過ごした事に他なりません。即時効果だけではなく、1年後の彼らが、この「本気」の時間を過ごした事による他者との違いを、明確に体現できるか否か、見守り続けたいと思います。期待していますし、本海外研修会の参加学生には、他者との違いを体現すべき義務があるとも思います。Go for it!!

理学療法学科 国際交流員 菊元孝則

2. メンバー紹介（参加目的）

○生田智也/IKUTA TOMOYA 理学療法学科2年

・クラブチームにおけるトレーナー活動が日本とアメリカでどのように違うのか直接見たいと思ったため。



○菊地雄大/KIKUTI YUDAI 理学療法学科2年

・ATCに興味があり、将来海外のスポーツ現場で活動したいと考えていたから。



○椎野一樹/SHIINNO KAZUKI 理学療法学科2年

・私が今回研修に参加した理由は、将来スポーツに携わる医療人として、スポーツ大国である日本とアメリカとの違いを、トリートメントやケアの面から実際に体感し、将来にその経験を生かして、スポーツ選手へのケアをしたり、情報を発信したりしていきたいと思ったからである。



○舎川真侑/SYAGAWA MAYUU 理学療法学科2年

・以前からATC取得を目標に英語の勉強をしてきたが、本当に自分がやりたいことなのかを確認するため。



○富樫亮弥/TOGASHI RYOYA 理学療法学科2年

・将来スポーツの現場で働きたいと考えており、アスレチックトレーナーに興味があったため参加を決めた。



○山田勇輝/YAMADA YUKI 理学療法学科2年

・大学卒業後、留学をしてATCの資格を取りたいと考えているからである。研修の中で実際にATCの授業や、実習に帯同することができるという点から参加を決定した。また現地学生とペアを組み、5日間一緒に過ごせるという点も参加を決断した理由のひとつである。ATCのカリキュラムに実際に参加することと英語力の向上を目的として今回の研修に臨んだ。



○吉岡乾太/YOSHIOKA KANTA 理学療法学科2年

・アメリカ・ATC・英語・本気という単語に惹かれたから。英語でスポーツ医科学について学ぶのは自分にとって大きな挑戦であると思ったが、本気で新しいことを始めることが自分の成長に繋がると思い参加した。



○糸崎光生/ITOZAKI KOKI 健康スポーツ学科3年

・私が今回の海外研修に参加を志した動機は、アメリカのATCになるためにどのような環境で学んでいるのか知りたいと思ったからだ。私が資格取得を目指している日本スポーツ協会公認ATとの違いや共通点を感じ、今後の勉強や進路、キャリア形成に生かし抵抗と考え参加した。また、これからの英語の必要性を感じ、本気で英語に向き合うために、ホームステイで英語漬けになれるこの研修に魅力を感じたからだ。



○菊元孝則/KIKUMOTO TAKANORI 引率教員



3. 持ち物

- パスポート、海外保険
- パスポート、クレジットカードのコピー
- 筆記用具、メモ帳
- 財布、携帯
- ポロシャツなどの実習着、チノパン、履き慣れた靴
- 厚手のパーカー
- 下着
- ハンガー
- 洗剤、洗濯ネット
- お風呂セット、歯ブラシ
- ボディケア用品（日焼け止めなど）
- 日本からのお土産
- 私服
- ルームウェア
- タオル
- 常備薬
- ティッシュペーパー
- パソコン
- クレジットカード
- Wi-Fi
- ポーチ
- 腕時計
- (電子) 辞書
- ネックピロー
- たびレジの登録

4. 費用

- ・ **約 40 万円** (ATC program 参加費 + 航空費)
- ・ 移動費、食費などは個人差あり

5. 研修スケジュール

3/17 Sun	・ 移動 (約 13.5 時間) ※ ・ NBA 試合観戦
3/18 Mon	・ Cerritos collage 見学 ・ Welcome party ・ 授業、実習、ホームステイ
3/19 Tue	・ 授業、実習、ホームステイ
3/20 Wed	・ 授業、実習、ホームステイ
3/21 Thu	・ 授業、実習、ホームステイ
3/22 Fri	・ 授業、実習
3/23 Sat	・ 施設見学
3/24 Sun	・ 自由行動
3/25 Mon	・ 移動 (約 15 時間) ※

※移動方法：新潟空港 ⇄ 成田空港 ⇄ LAX (飛行機移動)

6. 日誌

3/17(Sun) 移動日 (富樫)

※14:30 新潟空港発

※17:00 成田空港発

11:00 LAX 着



13:00 Uber を用いてホテルへ

・初めての Uber を呼ぶときは緊張した。Uber のことでもめていた人が周りにいたから余計緊張した。説明を受けながらの配車により、何とか何事もなくホテルに着いた。

14:00 ホテルに到着、昼食にマック

・マックで注文しようとしたが、店員さんの英語が聞き取れなかった。入国審査で自信がついたはずが、途端に不安感が出てきた。

15:00 NBA 観戦(Staples Center)

バスケの観戦で、会場が熱くなった時にアメリカのスポーツ愛を感じたと同時に、選手が障害を起こしたときに歓声のため息が変わると考えると選手のケアは大事なことだと改めて感じた。



21:30 タイ料理屋で夕食

0:00 就寝

○アメリカ1日目で、英語の壁を少しだけ感じた。明日に学生とマッチングがあるため、一生懸命バディとコミュニケーションをとりたい。大学での研修も明日から本格的に始まるから、気を引き締めて取り組みたい。

3/18(Mon) ATC 研修 1 日目 (生田)

6:00 起床

7:00 朝食

9:00 チェックアウト・ホテル発

10:00 Cerritos College 着

10:30 バディと顔合わせ・自己紹介

11:30 学内見学

12:30 昼食

13:30 Cerritos College 発

14:00 CSULB 着

14:30 学内見学

16:30 CSULB 発

17:00 バディの家着

17:30 ルームメイトと顔合わせ

18:30 バディの家発

18:45 CSULB 着

19:00 講義開始 筋力トレーニングについて

21:00 講義終了



21：30 夕食

22：00 帰宅

23：00 就寝

○夜の19時から講義があることに驚いた。また講義では実際にクリーンをさせていただいたが、選手にトレーニングを教える立場の我々もお手本を見せられるようにする必要があったと感じた。

3/19(Tue) ATC 研修 2 日目 (菊地)

7：00 起床

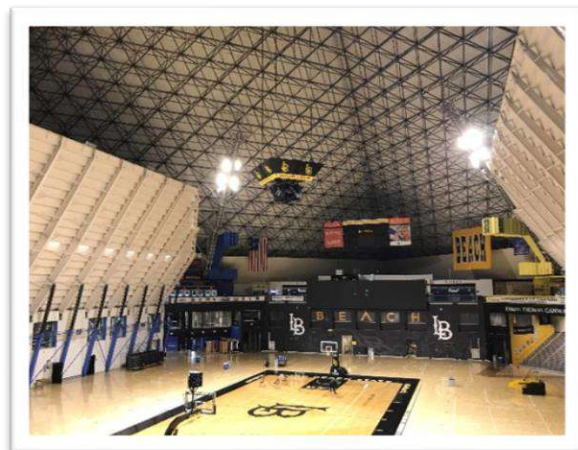
9：45 男子バレーボール部実習見学

14：30 バディと昼食

15：30 高校の野球試合観戦

19：00 ウェルカムパーティー

22：00 帰宅



・バディが所属する男子バレーボール部での実習の様子を見学させていただいた。特に感じたのは、体育館の設備の充実もちろんだが、練習前に学生が選手の身体のケアやテーピングを行い、学生のうちから、実際にトップアスリートを目指す選手たちのサポートができる充実した環境は、学生のモチベーションにも繋がると感じた。

(糸崎)

10:00 授業「膝の Special Test」

・膝関節の靭帯・半月板の Special Test について学生がフィードバックし、その後2人ペアで実施した。私の知らないテストや損傷個所の大まかな部位を特定する試技を学び、もっと深く勉強しなければならないと感じた。

13:00 AT Room Takuya の仕事見学

・CSULB の AT Room にはさまざまな競技をしている学生が練習前のケアや練習後のメンテナンスに訪れる。そこでの仕事は電気振動機で筋肉をほぐし循環を良くする、マッサージやテーピング、道具を使ったストレッチやトレーニングといった仕事を見学した。今の時期はコンタクトスポーツのシーズンではなく、陸上競技選手などが多く来るため、慢性的な怪我のケアが中心となるそうです。私は、バディが水球選手の膝が痛いという主訴から膝蓋腱炎と評価するまでの流れを見学することができた。



17:00 John Bosco High School で高校野球の試合観戦、AT room 見学

・高校で野球の練習試合を見学した。高校にある AT room にはベッドが5つとチューブやバランスボードなどの道具、ウォータージャグなどがそろっており、常に ATC の方が常勤しているようだ。



20:00 焚火

私たちのバディがビーチで焚火をしてくれた。みんなで焚火を囲んでスモアやホットドッグを焼き食べた。

3/20(Wed) ATC 研修 3 日目 (舎川)

7:40 起床

9:30 授業 Renal and Urogenital Systems

・メディカル単語が分からず苦戦。内容も日本語でも曖昧な範囲で復習が必要だと思った。

11:00 ピラミッド (体育館) 見学

・アメリカ No.1 の男子バレー部の練習を見ることができた。体育館はバレーコートが3面広々とはることができるくらい広く、観客席もあった。AT room もあった。



12:30 中間報告会

・研修の半分が終わって、うまくいっているところと、うまくいっていないところをそれぞれ話した。

14:30 日本人で Program Director/Clinical Coordinator の方とお話し

・ATC のこと Long Beach、留学についての話を聞かせていただいた。

15:30 各チームへカートに乗って飲料水を届けた。

16:00 水球の練習を見学

・なかなか見ることができない水球の練習風景を見られて感動した。



19:00 サッカーの試合へ帯同

・女性の ATC の方がサッカー部の選手に対して治療をしているところを見学した。ストレッチ、テーピングなど全てが素早かった。選手が交代でフィールドから出てきたら、水をあげるなどの細かな気遣いもしていた。



22:00 ホームパーティ

・サッカーの実習があったため途中から参加した。SNS を交換し合った。

○ロングビーチで ATC プログラムディレクターをしている日本人の Mimi とお話しさせていただいたことで、留学を実際にするためにしなければいけないこと、頑張らなきゃいけないことが分かってやる気が出た。日本人の学生も全員で 4 名在籍していて、自分も努力すればきっとできると自信をもらった。

3/21(Thu) ATC 研修 4 日目 (吉岡)

7:00 起床

8:00 筆記試験

10:00 授業 (Medical Aspect of Athletic Training)

12:40 テーピング練習



14:00 昼食

16:00 テーピング練習

19:00 お出かけ

21:00 帰宅

24:00 就寝



○今日の授業内容は自分たちとやっていることは同じであるが、レベルが違うと思った。問診・触診・テストという一連の評価の流れをより実践的に行っていた。私たちは武器を持っているのに受け身になって使い切れていないと思う。“知っている”ではなく“できる”にすぐ変換することを意識して学習していきたい。

3/25(Fri) ATC 研修最終日 (山田)

5:30 起床

8:00 実習 AT room

・大学の AT room で選手の評価や治療を見学することができた。PT の実習先では見ないような器具がたくさんあった。それぞれの効果やエビデンスを調べていく必要がある。



13:00 実習 ビーチバレー

・痛みを訴える選手に対する問診から簡単な治療までを見学することができた。前日のキネティックチェーンに関する授業と共通する部分もあり、大変興味深かった。スクワット動作から選手の動作の異常を発見していたのを見て、もう一度正常な動作を頭に入れておく必要があると感じた。



18:00 ベースボールゲーム観戦&クロージング

19:30 現地学生との最後の食事

・ここでバディとはお別れ。最後の食事会でそれぞれ5日間の感想を述べ感動的なお別れ会となった。

○本日の実習では、実際に現地学生の評価を見学することができた。その内容を記載する。膝関節の内側部に痛みを訴えるビーチバレーの選手を見学することができた。原因は内側広筋のタイトネスが挙げられるということであった。そのタイトネスは膝関節を軽度屈曲した時の動作からきていると言っていた。具体的に記載すると、股関節の外転筋や外旋筋が弱いことから、膝関節を軽度屈曲したときに knee-in が見られた。改善策として、まずは股関節の外転筋と外旋筋のストレングスの向上、次に内側広筋のタイトネスの改善という順で行うと言っていた。

また、本日をもって5日間のバディと共に過ごしたプログラムは終了した。現地の学生が私たちが快く迎え入れてくれて、大変充実した5日間を過ごすことができた。今後、再び彼らに会うことを1つのモチベーションにして頑張っていこうと思う。

3/23(Sat) 施設見学（椎野）

7:00 起床

9:40 ホテル出発

10:20 Dodger stadium 見学

13:00 ショッピング・ランチ

16:40 Mamba Sports Academy 見学

19:30 今田悠太さん(NSCA-CSCS)とお話し

22:00 ミーティング

25:00 就寝

○最終日前日は1日施設見学でドジャースタジアムとマンバスポーツアカデミーという民間のスポーツ施設を見学した。特に午後のマンバでは民間企業にも関わらず、多くのカイロセラピスト、理学療法士、スポーツドクターが在籍していた。動作分析ルームやアイスバス、大きなトリートメントルームなど、1つの建物でスポーツをするために必要な施設がそろっているととても画期的な施設だと思った。

3/24(Sun) 自由行動（富樫）

○各自で事前に計画を立ててカリフォルニアを観光した。

この日のテーマは“本気で楽しむこと”である。

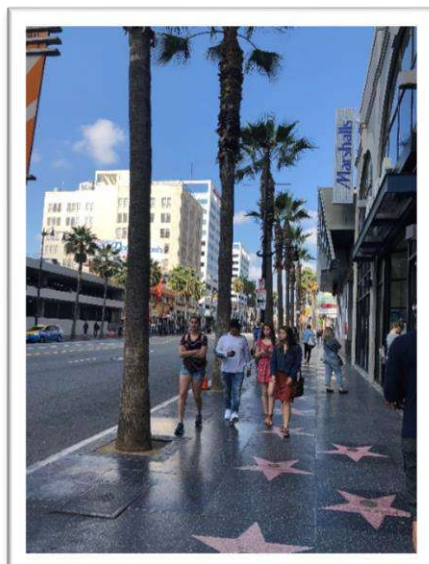
7:30 起床、朝食

9:00 Hollywood 観光

・有名人の手形探し、買い物を楽しむことができた。

12:00 melrose avenue 観光

・古着や食べ物が多くある通りだった。買い物を満喫した。



14:00 移動

15:00 Angel Stadium 野球観戦

Dodgers vs angels angel stadium

・初めての MLB 観戦。日本でプロ野球も見たことの無い私にとって貴重な経験となった。おいしいものも食べることができ、メジャーリーガーの圧巻のプレーの数々に魅了された。



20:00 ホテルへ移動

21:00 ホテル到着

21:00 ミーティング

2:00 就寝

○最終日は観光を行った。先生のお言葉通りしっかりとメリハリをつけて遊ぶことができたと思う。

全日程を終えて、自分に足りないことを痛感した。英語に関してはこれからも継続して勉強していく予定であるし、解剖学、生理学といった基礎科目についても豊富な知識を蓄えたいと思った。たくさん勉強して、たくさんの人とつながり、スポーツに現場で働けるよう努力していきたい。

3/25・26 移動日 ※日本時間

6:00 起床

8:30 ホテル発

12:00 LAX 発

※15:30 成田空港着

※18:10 成田空港発

※18:30 新潟空港着

※19:00 解散



7. 感想

○生田智也

私は将来、アスリートのサポートをしたいと考えており、現地には同じ考えを持った人たちがたくさんいた。その人たちの講義や実習に対する態度はとても真剣で熱意が伝わってきた。講義ではほぼすべての学生が質問をしており、日本の学生とは比べ物にならないくらい講義に集中していた。それに比べて、私の勉強に対する態度は現地の人たちのそれより劣ると感じた。そのため、私は講義への取り組み方を改善する必要があると感じた。さらに、現地の学生は時間を大切に使っているというように感じた。自由な時間があれば宿題や勉強に時間を費やしており、無駄な時間を作っていなかった。私もそれを見習い、常に勉強しているようにしたい。また、野球の試合に時に、日本とは違い、トレーナーがダグアウトに入っていた。私たちは今後、そのような制度とも向き合っていかなければいけないと感じた。私は今回の研修で成長することが出来たと感じるので、今回の研修に参加してよかったと思う。今回の研修で自分が将来どのようなことをしたいか、そのためには何をすべきか明確にすることが出来たので、今後の活動に活かしていきたい。今回の研修に関わっていただいたすべての方に感謝の思いしかありません。

I think that I will want to support the athlete in future. There were a lot of people with the same thought in the United States. The attitude toward their lecture and training was very earnest, and enthusiasm came. All students asked questions by the lecture. They concentrated on a lecture as not to be able to compare with the Japanese student. Therefore, I felt that I had to improve how to approach to a lecture. In addition, I felt that American students spent time carefully. If they had free time, they spend time on homework and study and did not make useless time. I follow it, too and always want to study. By the way, trainers were in the dugout at the time of baseball game unlike Japan. I felt that we have to face about such a system. I think that it was good to participate in this training because I feel that I was able to grow up. I was able to make it clear what kind of thing I want to do and I should do in this training. I want to make use of it in future. I have only thought of thanks to all people concerned with this training.

○菊地雄大

今回の研修の中で、初日、2日目は、相手の英語のスピードについていけず、聞き取れないことによりバディとの会話が成り立たないことが多々あった。しかし、3日目からは段々と話すスピードに慣れて聞き取れるようになり、これまではOKやYESで流してしまっていたところで、上手く返答し、話題を提起できるようになり、自然と会話が盛り上がりました。最終日には自分の英語を話す能力、聞く能力、コミュニケーション能力が総じて成長したと感じた。実習では日本では見られない器具や道具の使い方、様々な検査の方法を教えて頂けた。また、仕事内容、クラブチームの環境、ATCの役割、重要性についても身をもって知ることが出来た。実際に学生が部に所属し、練習の前後に選手のケアを行い、AT roomでは所属している部に関係なく、怪我をした学生へ治療を行っていた。この充実した環境と学生のうちに得られる経験の多さに、日本とアメリカの差を感じた。今回の研修で、ATCの資格を取得し、アメリカで活躍したいという気持ちがさらに高まった。また現実的に、どのようにして、アメリカに行き働くという目標を達成できるのか、その過程を具体的に計画することができ、これからのモチベーションにもつながる良い経験ができた。

On the first day and the second day, I could not keep up with the speed of the other's English, and often I could not make a conversation with Buddy because I could not hear it. However, from the third day, I became accustomed to the speed of speaking gradually and I could hear it. Then, in the scene which I had flowed by OK and YES, it became possible to respond well, to be able to raise a topic, and the conversation was naturally excited. On the last day, I was able to feel that my ability to speak English, listening and communicating was generally developed. In the practical training, I was able to know how to use instruments and tools and various inspection methods not found in Japan. In addition, I was able to know the content of work, the environment of the club team, the role of ATC and the importance. In fact, the students belonged to the club, provided care for the players before and after the practice, and at AT room, injured student was treated by student who regardless of the club they belonged to. I felt the difference between Japan and the United States in this facility and the many experiences I can gain among the students. At this training, I wanted to get the qualification of ATC and succeed in America. Also, realistically, I was able to plan specifically the process of how I could achieve the goal of going to and working in the United States, and I had a good experience that also led to motivation in the future.

○椎野一樹

私は、この研修を通して、日本とアメリカのケアに対する意識や指導者やトレーナーの知識量の違いを感じることが出来ました、研修を行う前は、日本でもスポーツに関する研究が進んできているので、そこまでケアの意識や知識量で差をつけられていないと考えていました。しかし、実際は日本の意識はまだまだ低いことを実感し、将来スポーツに携わる時にこの経験を発信していこうと思うことが出来ました。

私が、今回の研修で一番良かったと思うのは実習見学です、なぜなら、日本でいうと、臨床実習にあたる見学を、アメリカで、そしてスポーツ現場で行うことが出来るからです、私は見学を通して大きく成長出来ました。

百聞は一見にしかず、です。興味がある方はぜひ研修に参加してみてください。

I felt America difference for amount of knowledge and awareness of care in japan. Before the over sea training, I thought Japan move on the study about sports too. So, I thought not be differentiated. But I realized Japan is low awareness about sports care. So, I was able to think I will send this experience when I involved sports in the future.

I think the best thing is visit practice. Because it is like clinical training in Japan. And We can visit practice at the sports site in America. I can grow up through visit. Seeing is believing. Let's participate if you are interested.

○舎川真侑

今回の研修を終えて、大学卒業後、アメリカに留学してATCの資格を取りに行くという目標を本気で目指そうと思った。自分の意志を再確認することができたことが、1番の収穫だった。海外研修は3回目ということもあり、外国人と話すことに壁はなく、落ち着いて自分の将来について考えることができた。アメリカはスポーツ大国であり、日本と比べ物にならないくらい大きな施設がたくさんあった。アスリートの数もサポートする人の数も多く、スポーツが国全体を盛り上げていると感じた。私たちが行ったカリフォルニア州立大学ロングビーチ校の施設は素晴らしく、学生たちもやる気があり熱心だった。そしてそのような環境で自分も学びたいと強く思った。また、ATC取得と同時に英語を話せるようになることは1つの武器になると思う。今回の研修で自分の英語能力の低さを実感した。留学するには英語の能力がある程度必要である。しかし、理学療法士の資格を取得することが第一であるため、まずは理学療

法の勉強を優先し、英語の勉強も同時に頑張りたいと思う。夢を実現できるように努力したい。

最後に、海外が初めてのメンバーは全てのことが初めての経験で、たくさん刺激を受けていく前と後では人が変わったように見えた。これはとてもいいことだと思う。しかし、これからこの研修に行きたい人は、研修の質を向上させるためにも、事前にフィリピンやマレーシアでの海外研修に参加することをおすすめする。海外に興味があるなら1年生のうちに行くべき。私は1年生で海外研修に行ったからこそ今があると思う。このATC研修がこれから長く続いていき、同じ道を目指す人が増えたらいいなと思う。頑張らしましょう。

I decided to go to the U.S. to study abroad and get ATC qualifications after graduating from my university. The biggest benefit is I could reconfirm my goal. I didn't have a barrier to talking with foreigners, so I was able to calmly think about my future in this overseas training. The U.S. is a sports powerhouse, and there were a lot of large facilities which did not compare with Japan. There were many athletes and many people who supports athletes. I felt the U.S. is liven up by sports. The facilities at the California state university Long Beach were excellent and the students were enthusiastic and passionate. I thought strongly that I wanted to study in such an environment. In addition, I think that it becomes one of my strength to become able to speak English at the same time as ATC acquisition. I realized my English proficiency was low. I need to have some English proficiency to study abroad. However, getting a license of physical therapist is the priority for me. I would like to study of physical therapy and study hard at the same time as studying English. I try to make my dreams come true.

Finally, some of members went to overseas at the first time so all things were the first experience for them. Before and after this program, they seemed like a whole different person. I think this is a very good thing. However, you want to go to this training, I recommend participating in overseas training in the Philippines and Malaysia before ATC program in order to improve the quality of it. If you are interested in foreign countries, you should go in first grade. I would not be what I am now without overseas training in the first grade. I hope this ATC program will continue to be a lot of time, and increasing people are aiming for the same path with me. Let's try our best.

○富樫亮弥

今回 ATC 研修に参加した最大の理由は、将来的にスポーツ現場で働きたいと考えていたからである。ATC プログラムに参加したことで、より私の夢に近づくような経験をすることができたし、自分の課題も見つけることができた。まず、この研修に参加するにあたっての最も大きな課題は、英語を理解する能力と英語でコミュニケーションする能力の向上であった。事前研修会や自己学習でそれらは向上させることはできたが、専門用語の学習不足を痛感した。具体的には、解剖学、運動学などの専門用語に関しては準備をしておいたため、ある程度理解できた。しかし、内科学の講義を受けさせていただいた時には内容は大まかに理解することはできたが、話を聴き漏らすことが多かった。そのため、専門用語に関してもう少し勉強してこの研修に参加するとよかったと感じた。バディの実習に同行したことによって、スポーツ現場での ATC の仕事に携わることができた。スポーツ現場でよく使われる手技、ケガの評価などを見学、実施し、詳細にわたる知識を蓄えることが大事だと感じた。実習で教わったことに関して、その効果の原因は何なのかを探る姿勢を忘れないようにする。今回この研修に参加することでもう一つ学習したことがある。それは日本とアメリカの講義に対する参加態度の違いである。日本の学生よりもアメリカの学生のほうが学習意欲が高いように感じたし、それがゆえに講義中でも積極的に質問をする姿勢に驚いた。私に向上心がなかったわけではないが、これからは自分自身の講義に対する姿勢、態度を鑑みてより有意義な学生生活を送りたい。最後に、この素晴らしい経験をさせていただいた先生方に感謝を述べたい。心より感謝申し上げます。

The purpose I participated this overseas training is I want to be work in sports scene in the future. Having participated this overseas training, I was able to do good experience and find out my weak point. First, to participate in this overseas program the most important skill is understanding about English and communicate in English. I could Improve these skills because I was joined lunch time meeting, and I studied English myself. However, my terminology vocabulary was not enough. When I joined internal medicine class, I can understand a little bit, but it is not enough knowledge. I thought it would be nice to study the terminology of all subjects. I could experience about ATC work with my buddy. I saw ATC work and some technique. I thought it is important for me to remember a lot of knowledge. participating in this overseas training, I got a lot of knowledge. However, I have no idea that how can I use that knowledge. what is the effect when I use these techniques So I will Study hard what I did not understand. One more thing I learned that is difference point between Japanese university and American university. I thought student that they study in America is

more good attitude. I guess American student has aspiration to improve their skill and knowledge. I though they want to get new skill knowledge, so they are active when taking class. I will change my attitude and I want to change my lifestyle too. Finally, I'll appreciate for my professor. Thank you so much.

○山田勇輝

今回の研修での大きな収穫は、英語力と実際に海外のスポーツ現場で働く人との関わりを持てたことである。

5日間バディと生活を共にすることで英語を話す機会が多かったのがこの研修の特徴である。バディの英語が聞き取りやすかったというのもあるが、自分が思っていたよりも英語でコミュニケーションをとることができた。日を追うごとに、会話の中で質問を繰り返すことが出来るようになり、途切れることなく会話を続けることが出来るようになった。しかし話す文法の正確さやリスニングスキルはまだまだ足りないと感じる。今後も英語を使う機会を作り、学習を続けたい。

加えて、今回の研修を通して現地で活躍するさまざまな方々と出会うことが出来た。その方々のお話を聞くことができ、ATCだけでなく、スポーツに関わる方法はたくさんあると学んだ。また、トップで活躍するにはコネクションが大事であると感じる。今後は学会などに参加して、人脈を広げ、チャンスを増やしていこうと思う。

私は今回の研修に臨む前、この研修は自分の将来のために必要であると考えていた。研修を終えた今考えてみると、大変貴重な経験と人脈を得ることが出来たと感じる。しかし、これらを自分の将来のために必要なものにするためには、今後の自分の行動で変わってくると考える。今回見学することができた、治療や設備などはしっかりと根本を追求しなければいけない。その前に基礎となる解剖学、生理学を復習してそれらが正しいかを判断できるようになる必要がある。また、留学するにあたっての準備を今から進めていかなければいけない。後々この研修を振り返った時に意味があったと思えるように努めていこうと思う。

Through ATC program, I obtained valuable experience and some connections.

Thanks to my buddy and this program, I could improve my English skill. I feel I was able to speak English more than when I was in the H&H program. However, when I participated in a class about athletic training it was difficult for me to understand the contents. I still don't have enough listening skill and technical terms. For this reason, I must make opportunities to talk with foreigners in English and increase vocabulary of technical terms in order to understand the class contents when I will study abroad.

In addition, I could meet people who are active in field of sports in the US. I heard details about their career. I got information from the story that there are a lot of way to relate to sports. I must look for the best way which I can use qualification of PT and ATC. I want to make more connections to grab a chance. In order to do that, I must make business card and participate in academic conference.

Finely, I must examine the evidence of many latest technologies which I could see at CSULB.

I want to provide treatment based on scientific evidence to athletes with correct skill in the future. Moreover, I must find the way to study abroad. I intend to prepare anything for it such as about money and studying English especially TOEFL. I will do my best to I able to say it was necessary for my life when I look back on this ATC program later.

○吉岡乾太

私にとってこの研修は大きな挑戦だった。初の海外、言語の壁、ホームステイ、スポーツ医科学の専門用語など不安要素がたくさんあり、はたして9日間で40万円分の成長ができるのか、ただアメリカに行っただけになってしまうのではないかという思いもあった。しかし、事前研修やアメリカに行ってから他のメンバーの本気度や積極性の変化を見て、自分もやらなくてはという気持ちが強くなっていった。また本気でスポーツ医科学に携わろうとする仲間と熱く語り合えたことも自分にとってすごく大きな経験となったため、この研修メンバーに出会っただけで参加した価値があると思う。いろいろな人に出会い、お話しすることで今後やりたいこと、やるべきことが見えてきたため今後積極的に行動に移していき、この研修の成果を少しずつ上げていきたいと思う。

語学学習については、現地学生とバディを組みホームステイするという形式がすごく良かったと思う。距離がいきなり縮まり、すごく仲良くなれた。リスニング力と英語で伝える力が上がり、初日よりスムーズに会話ができるようになった。今後も英語学習を続けて、またお世話になった現地学生と会うときはもっとたくさんお話ししたい。また現地でトレーナーとして働く今田悠太さんのお話を聞いたこともすごく貴重な経験となった。トレーナーとしての姿勢、スポーツへの関わり方、進路相談などじっくりお話しし、技術だけではなくそのほかの面でもやるべきことがわかった。

“今回の実習の成果は一年後にわかる”

一年後このレポートを見直したときに後悔しないよう、今から行動を起こしていこうと思う。

Participate in this program was big challenge for me because I had a lot of anxiety factor. I concerned about whether I can glow up equivalent to huge cost. But after I watched another member's attitude, I felt that I must to do it absolutely. I could talk with another member which has good aspiration that they want to support athlete. I think it is worth participating in this program by this alone. And I could meet various people and talk with them. I recognized what should I do, so I'm going to act positively and achieve result little by little. I think stay with a host family is so good for glow up conversation skill in English. Therefore, we became a such a close friend. I'm going to grow up my English skill after this program and then I want to talk with students who hosted us.

It was precious experience to talk with Mr.Yuta working as strength and conditioning trainer in California. We talked about how to work as sports trainer, then I understand it is important that not only high technique but also another aspect.

“Achievement this program comes out after one year”

I'm going to do actively right now not to regret after one year.

○糸崎光生

今回の研修でアメリカの ATC プログラムに触れたことで、日本の AT が目指す理想像を少しだけ感じ、これから私がやりたいことへ進むための設計像を考えることができた。またアメリカで勉強している学生や実際に ATC として働いている方やストレンジスコーチとして働いている日本人の方の話聞くことができ、進路やキャリア形成、私が目指す理想像に何をすべきか話すことができた。また、素晴らしい施設がたくさんあり、日本との違いを痛感し、世界に対抗するために何が必要なのかを考えさせられた。

私のバディをはじめ他の生徒たちもとても親切で、私の拙い英語を理解してくれようとしていたり、私が分かりやすいようにゆっくり話してくれたりしてくれた。Uberに乗った時も運転手と積極的に話すことはできたが、1往復の会話しかできないことが多かった。リスニング能力と思ったことをすぐに英語で声に出す能力や語彙力など全てに対して足りていないと考え、言葉が通じればもっとたくさんを知ることができたと感じた。

ATとして将来目指すもののために私に必要なことを学び、また英語に本気で向き合うためにとても良い刺激になった。自分に足りないものにもたくさん気づかされ実

感じ、気持ちが引き締まり、今できることを迅速果敢に取り組んでいこうと決意した。

I was able to think about the ideal image to move on to what I want to do by having experienced the ATC program in this training. I was able to hear the stories from students studying in the US, a Japanese working as a strength coach and people working as ATC. And I was able to talk about course, career formation and ideal image. When I watched many great facilities in there, I was made to think about what is necessary to counter the world because I was keenly aware of the difference between Japan and the US.

My buddy and other students are very kind to me. They tried to understand my ugly English and crawled slowly so that I could understand. When I got in the Uber, I was able to speak positively with the driver, but often I could only talk to one back and forth. I think I am short of listening ability, ability to speak English and vocabulary. I felt I was able to learn more if I understand the words.

It became a very good stimulus for me learning what I needed to do in the future as an AT and facing serious English. I noticed and realized a lot of things that I lacked. I felt tight and decided to work quickly what I could do now.

謝辞（菊元）

本海外研修を実施するにあたり、多くの方々のご協力を頂きました。California State University, Long Beach (CSULB) の Head Athletic Trainer である Jarrod Spanjer, ATC と Program Director である Mimi Nakajima, ATC には、研修内容の構成から担当して頂く現地の学生決めまで、多大なるご苦勞をお掛け致しました。また Assistant Athletic Trainer である Katie Davis, ATC をはじめ、多くの先生方にご指導を頂きました。加えて、バレーボール部の Head Coach である Alan Knipe coach をはじめ、数多くのチーム関係者に本研修内容をご理解頂き、ご高配を賜りました。CSULB の Athletic Activities に携わる全ての方々に感謝すると共に、本研修に参加した本学学生達が、今後、積極的な研鑽を通じて、スポーツ界に大きな恩返しをしてくれると信じております。

最後に、本研修実施にあたり、ご理解、また有益なご助言を頂き、多大なるお力添えを頂いた本学学科長 大西秀明先生、久保雅義先生に、心より御礼を申し上げます。ありがとうございました。