

# アマス。ポーツ支えたい

プロ野球・東京ヤクルトスワローズで九年間、トレーナーを務めた埴科郡坂城町出身の清水克彦さん(33)が昨年三月県内に戻り、長野市稲里町で、はり・きゅう・マッサージの治療院を開業した。プロ選手を支える専門職に充実感があったが、スポーツに取り組む中高生や社会人に体の手入れが不足している人が多い実態を知り、目指す道を転換。「長野のスポーツ界をトレーナーの立場で盛り上げたい」と思いを膨らませている。(鈴木 淳介)

「手を前で交差させて…。腕の前が痛い? 後ろが痛い 腕を打ちながら慎重に治療を進める。」

「この生徒は「ボールを投げると痛い」と訴え、母親と初めて来院した。清水さんは練習を見たことがあり、「投げ夏の大会でベンチ入りできず、あきらめた。だが「スポーツを打ちながら治療をく腕を使ってみて」とアドバイスして帰した。」



長野市稲里町の自宅で治療にあたる清水さん。ヤクルトの青木宣親選手から自主トレに呼ばれることもある

「ツにかかわる仕事しか考えられなかった」ことから、トレーナーを目指した。

専門学校を出て、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の資格を取得。神奈川県川島の総合病院で約一年勤務した後、トレーナーを募集していたヤクルトに採用された。

入団したてのころは、先輩から「治療するだけがトレーナーじゃない」と言われた。「故障が姿勢に出る」という打撃フォームやボールの取り方を観察し、普段と違う点を見つけて選手に声を掛ける。ボールを握れなかった選手が回復し「清水さんのおかげ」と感謝され、やりがいにつながった。

転機は六年目のオフシーズン。県内で小中学生向けの野球教室に招待され、子どもの親から質問攻めにされた。「打球が当たったら、冷やした方がいいのか、温める方がいいのか」「肩が痛い時は整形外科か、整骨院か」…。

「自己管理について知らない人が多い」と驚くと同時に、自分のようなトレーナーの必

## 重要な体の手入れ 故障は重くなる前に治療を

要性を肌で感じた。長女(1)が生まれ、遠征で自宅を空ける時間が長い生活にも悩み始めていた。積極的に動けるうちにーと長野に戻ることを決めた。

現在、日中は同市豊野町の病院に勤務し、夕方から自宅併設の治療院を開ける。七十歳でマラソンに挑む女性、部活帰りの高校生…。清水さんの仕事ぶりは口コミで広がり、夜遅くまで治療を続けることもしばしばだ。

「故障は重くなる前にきちんと治療すれば、完治する確率が高い。『レギュラーを奪われるから』などと故障を隠すと、選手生命を奪われることもある」と清水さん。「才能豊かな子どもを花開かせる手助けをしたい」と夢を描いている。

にんげん  
紀行