

NEWS RELEASE

令和5年8月10日
独立行政法人日本スポーツ振興センター

< 発刊案内 >

日本のトップアスリートへの支援と研究の中核拠点『HPSC』が最新の研究成果・知見をまとめた「トータルコンディショニングガイドライン」を発刊

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC：JAPAN SPORT COUNCIL 理事長 芦立 訓）が設置するハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）は、『アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン～ハイパフォーマンス発揮のためのセルフコンディショニング～』（以下「ガイドライン」といいます。）を8月10日（木）に発刊しましたのでお知らせいたします。

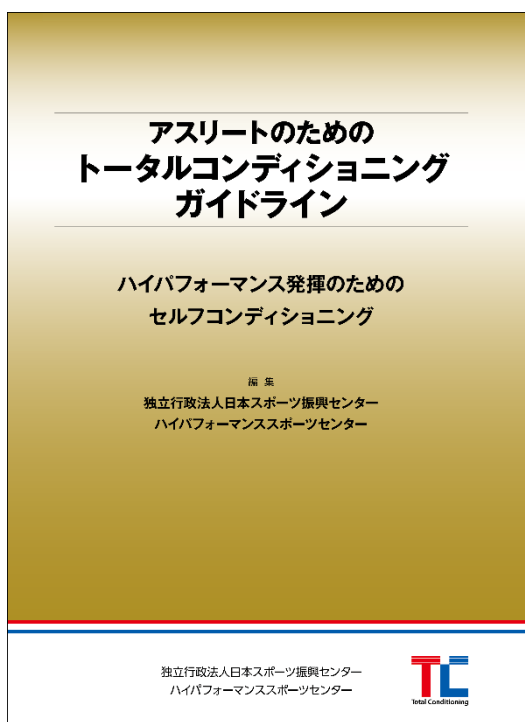
本ガイドラインは、国際競技力向上を図るためのコンディショニングを中心とした「Total Conditioning Research Project」※の研究で得られた成果等をもとに、アスリートによるハイパフォーマンス発揮のためのセルフコンディショニングの知見や方法をまとめた書籍です。

※JSCと大塚ホールディングス株式会社の契約（平成28年12月）に基づき、HPSCと大塚製薬株式会社が実施してきた、スポーツ医・科学の振興、国際競技力の向上の更なる強化に向けた共同研究・プロジェクトです。

内容は、「アスリートのセルフコンディショニング」の実践方法を網羅するなど、各領域のリーダー・専門家よりノウハウ・実践法が学べ、「トータルコンディショニングで勝つ」ためのものとなっております。

また、アスリートのほか、日常にも役立つコンディショニングのヒントも提供しており、ハイパフォーマンス領域のコンディショニングのノウハウを、ライフパフォーマンス領域に応用・展開することで、国民の皆さまの健康保持・増進にも活用いただけるものとなっております。

購入は、販売特設サイト（後述）にてお買い求めいただけます。（定価9,900円（本体9,000円+税10%））なお、購入特典として、セルフコンディショニングの知見や方法を分かりやすくまとめたスライドをダウンロードいただけます。こちらは教材としても活用いただけます。（次ページあり）



◆販売特設サイト

<https://www.sunlife.net/tcguide/index.html>



◆「ガイドライン」紹介サイト（HPSCウェブサイト）

<https://www.jpnspport.go.jp/hpsc/study/conditioning/tabid/1850/Default.aspx>

- ・ガイドラインの要約版（サマリー）を閲覧、ダウンロードいただけます。
- ・ガイドライン（書籍）の一部をご覧いただけます。



◆書籍情報

タイトル	アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン ～ハイパフォーマンス発揮のためのセルフコンディショニング～
ISBN コード	9784906903252
判型・ページ数	B5 判、484 ページ
本体価格	9,000 円（税込9,900 円）
編集・発行	独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター
目次	第1章 トータルコンディショニング 第2章 コンディション評価と調整法 第3章 実践的なトレーニング法 第4章 効果的なリカバリー 第5章 ジュニアアスリートのコンディショニング 第6章 女性アスリートのコンディショニング 第7章 パラアスリートのコンディショニング

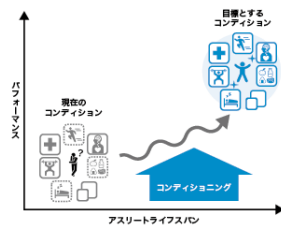
◆ポイント

○「アスリートのセルフコンディショニング」の実践方法を網羅

最高の競技パフォーマンスの発揮に向けて「アスリートによるセルフコンディショニング」をコンセプトとし、実践的な手技や知識を紹介しています。



アスリートにおける「トータルコンディショニング」
アスリートの総合的なコンディショニングのためには各部分が協力・協働して連携を積み包括的な活動を行うことを「トータルコンディショニング」という。



アスリートにおける「コンディショニング」
アスリートのハイパフォーマンス発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向けて望ましい状態に導くことを「コンディショニング」という。

○「ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ。」日常にも役立つコンディショニングのヒントを提供

ハイパフォーマンス領域のコンディショニングのノウハウが、ライフパフォーマンス領域に応用・展開されることで、国民の健康保持・増進に寄与することを目指します。

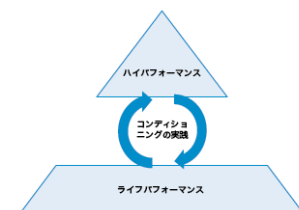


図8 「ハイパフォーマンス」と「ライフパフォーマンス」の循環
ハイパフォーマンス領域のコンディショニングのノウハウをライフパフォーマンス領域と共有し、実践されることでライフパフォーマンスに好影響を与える。ハイパフォーマンスの基盤となるライフパフォーマンスの向上はハイパフォーマンスの向上につながる。

○「トータルコンディショニングで勝つ！」

各領域のリーダー・専門家よりノウハウ・実践法が学べます。

（次ページあり）

◆購入特典

購入者は、本ガイドラインの全30節分について知見や方法（表・図・写真）が盛り込まれたプレゼンテーションスライドをダウンロードすることができます。

本プレゼンテーションスライドを、

- ・アスリートへのセルフコンディショニング教育
- ・指導者、トレーナー、体育・スポーツ系学生等への講義、講習

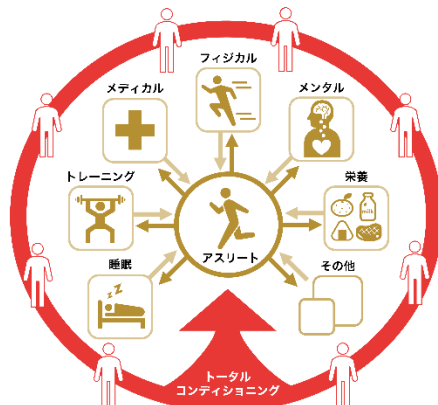
の教材として活用いただけます。

トータルコンディショニングとは

アスリートにおける「トータルコンディショニング」とは

「アスリートの効果的なコンディショニングのために各エキスパートが協力・協調して連携を組み包括的な活動を行うこと」

- ・アスリートを支える各専門家は、それぞれの分野に関する高度な知識や技術、技能をもつ“エキスパート”になることが重要である。
- ・あわせて、効果的なコンディショニングのためには各エキスパートが協力・協調して連携を組んで一体化し、包括的な活動を行うことが非常に重要となる。
- ・各専門家は自身の専門分野の知識や技能だけでなく、他分野についても一定の理解が必要である。
- ・包括的な活動を行うためにも自身の分野以外の知識や技能をもつ人材（ジェネラリスト）の存在も不可欠である。



The diagram illustrates the concept of Total Conditioning for Athletes. At the center is a running figure labeled 'アスリート' (Athlete). Surrounding this central figure are eight interconnected boxes representing different domains: 'メディカル' (Medical) with a cross icon, 'フィジカル' (Physical) with a running figure icon, 'メンタル' (Mental) with a brain icon, '栄養' (Nutrition) with a food plate icon, '睡眠' (Sleep) with a bed icon, 'トレーニング' (Training) with a person lifting weights icon, and 'その他' (Others) with a box icon. A large red arrow points upwards from the bottom towards the central athlete, labeled 'トータルコンディショニング' (Total Conditioning). The entire diagram is enclosed in a circular frame with human figures at the top and bottom.

図2 アスリートにおけるトータルコンディショニング

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 51

2

©2023 JAPAN SPORT COUNCIL

(スライドイメージ)

以上