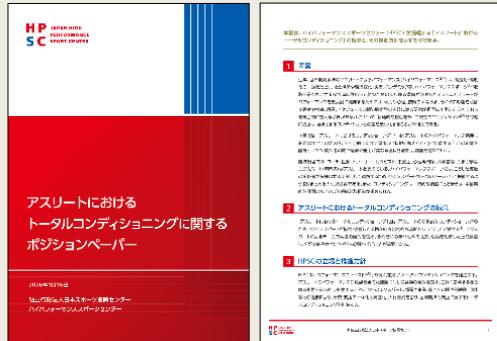


令和8年1月16日  
独立行政法人日本スポーツ振興センター  
広報室

## 『アスリートにおけるトータルコンディショニングに関するポジションペーパー』策定 HPSCが提唱する「トータルコンディショニング」の概念とその推進方針を策定・発信

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：JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER）は、『アスリートにおけるトータルコンディショニングに関するポジションペーパー』を策定し、本日公開しましたのでお知らせいたします。

### 「アスリートにおけるトータルコンディショニングに関するポジションペーパー」の概要



- ① 背景(アスリートにおけるコンディショニングの意義と定義)
- ② アスリートにおけるトータルコンディショニングの概念
- ③ HPSCの立場と推進方針
- ④ トータルコンディショニングの推進(エクスパートチームによる包括的な活動、他分野への理解、ジェネラリスト、セルフコンディショニング)
- ⑤ 今後の展望

### 【策定・公開の目的】

HPSCにおける国立スポーツ科学センター（JISS: Japan Institute of Sports Sciences）を中心とした国際競技力向上のための支援・研究に関する取組及び「Total Conditioning Research Project NEXT」の成果等を踏まえ、HPSCが提唱する「アスリートにおけるトータルコンディショニング」の概念とその推進方針を示すため、「アスリートにおけるトータルコンディショニングに関するポジションペーパー」を策定しました。

HPSCは、トータルコンディショニングに関するHPSCの立場を明確化し、この立場に沿った支援・研究の一体的な推進を一層図ります。また、トータルコンディショニングが競技現場の共通認識として定着し広く活用されるようHPSCウェブサイト及び「Total Conditioning Research Project情報発信サイト」に公開しました。

### 【今後の展望】

HPSCは、トータルコンディショニングの実践知を集約・体系化し、その成果を競技現場へ還元することで、持続可能な国際競技力向上につなげていきます。コンディショニングの考え方はハイパフォーマンススポーツ領域にとどまらず、ライフパフォーマンス領域にも適用できます。今後、トータルコンディショニングに関する成果等を、関係団体等とも連携し、ハイパフォーマンススポーツのみならず、国民の健康保持増進へと広く活用・応用し、社会全体への貢献を目指します。

詳細はこちら（TCRP情報発信サイト内）

<https://hpsc-totalconditioning.jpnsport.go.jp/about/position>

次頁に参考資料あり

## HPSCにおけるコンディショニングのヒストリー



## HPSCによるトータルコンディショニングの推進に向けた主な取組

スポーツ庁「持続可能な国際競技力向上プラン」に「トータルコンディショニング」の定義が引用されました

2025年3月、スポーツ庁改定の「持続可能な国際競技力向上プラン」にHPSCが2023年に発刊した書籍「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ガイドライン」における「トータルコンディショニング」の定義が引用されました。

(出典:スポーツ庁ウェブサイト)



JSPO公認スポーツ指導者資格更新研修として認定されました

2024年から年1回、スポーツ指導者を対象としたトータルコンディショニング研修会を開催しており、JSPO公認スポーツ指導者資格の更新研修に認定されています。2025年からはJSPO-AT(アスレティックトレーナー)の更新研修にも認定されました。



### Total Conditioning Research Project 情報発信サイトを開設しました

2025年8月、トータルコンディショニングに関する最新知見等を見やすくタイムリーに届ける情報発信サイトを開設しました。トータルコンディショニングに関する研究成果や書籍・ハンドブックの紹介、講習会の開催情報等を掲載しています。



### HPSカンファレンス2025にてトータルコンディショニングをテーマにディスカッションを行いました

2025年12月に開催した「ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス2025」にて「トータルコンディショニングのための知見共有」としてハイパフォーマンス×宇宙に関するシンポジウムを行い、宇宙飛行士とトップアスリート支援に関する共通点を探りました。



(左から)久木留HPSC長/JISS所長、室伏氏(東京科学大)、速水氏(JAXA)、菅原氏(筑波大)、半谷JISS主任研究員