

HPSC NEWS LETTER

JAPAN HIGH PERFORMANCE
SPORT CENTER NEWS LETTER



2022
VOL.

35

写真:AP/アフロ



写真:長田洋平/アフロスポーツ

特集 ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス2021

Acceleration with HPSC

～次の10年に向けて加速する新たなチャレンジ～

- 〈座談会〉JSC村外サポート拠点
- 〈REPORT〉お家でスポーツ2022



ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス2021

Acceleration with HPSC ～次の10年に向けて加速する新たなチャレンジ～

ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）では、日本のハイパフォーマンススポーツにおける競技力向上およびそれに寄与する取り組みを推進するため、年1回「ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス」を開催。HPSCにおける各事業の取り組みや知見の紹介、国内外のハイパフォーマンススポーツに関する情報・先進事例の提供などを行っています。

2021年は「Acceleration with HPSC ～次の10年に向けて加速する新たなチャレンジ～」をテーマに、2021年12月17日（金）・18日（土）の2日間にわたってオンラインで実施。東京オリンピック・パラリンピックという大きな節目の1年を総括し、次の10年に向けて新たなスタートを切りました。

ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス High Performance Sport Conference 2021

開催スケジュール

2021年12月17日（金） Day 1

Opening

<主催者挨拶> 芦立訓（独立行政法人日本スポーツ振興センター理事長）
<メッセージ> 室伏広治（スポーツ庁長官）

Session 1 17:05～17:55（50分） アスリートのトータルコンディショニング・ガイドライン

<モデレーター> 清水和弘（HPSC/JISS スポーツ研究部）
<出演者> 久木留毅（HPSC 国立スポーツ科学センター長）
星川雅子（HPSC/JISS スポーツ研究部）
衣笠泰介（HPSC ハイパフォーマンス戦略部）
山下大地（HPSC/JISS スポーツ科学部）

Session 2 18:00～19:00（60分） 東京2020大会におけるフィジカルコンディショニングサポート

<モデレーター> 中嶋耕平（HPSC/JISS スポーツメディカルセンター）
<出演者> 小泉圭介（公益財団法人日本水泳連盟・一般社団法人日本パラ水泳連盟）
鈴木章（HPSC/JISS スポーツメディカルセンター）

Session 3 19:05～19:55（50分） スポーツ現場の脳振盪、どうしたらいい？

<モデレーター> 大伴素奈（HPSC/JISS スポーツ科学部）
<出演者> 土肥美智子（HPSC/JISS スポーツメディカルセンター）
中本真也（HPSC/JISS スポーツメディカルセンター）
久々知修平（HPSC/JISS スポーツメディカルセンター）

Session 4 19:05～19:55（50分） パフォーマンスの最大化を支える、技術・開発のチカラ

<モデレーター> 相原伸平（HPSC/JISS スポーツ科学部）
<出演者> 中谷英樹（一般社団法人日本車いすラグビー連盟）
石毛勇介（HPSC 国立スポーツ科学センター副センター長）

2021年12月18日（土） Day 2

Session 5 13:05～13:55（50分） 未来のハイパフォーマンススポーツの心理サポートについて考える ～日本と諸外国からの多角的議論～

<モデレーター> 立谷泰久（HPSC/JISS スポーツメディカルセンター）
<出演者> 荒井弘和（法政大学）
武田大輔（東海大学）

Session 6 13:05～13:55（50分） Future of Pathway Planning？ ～パスウェイヘルスチェックを活用した中央競技団体の主体的なパスウェイ構築の事例～

<モデレーター> 衣笠泰介（HPSC ハイパフォーマンス戦略部）
<出演者> 櫻井誠一（一般社団法人日本パラ水泳連盟）
出口智嗣（一般社団法人全日本フリースタイルBMX連盟）
萩原正大（HPSC ハイパフォーマンス戦略部）

Session 7 14:00～14:50（50分） 地域機関とHPSCが連携したスポーツ科学・医学・情報支援を展開する

<モデレーター> 白井克佳（HPSC ハイパフォーマンス戦略部）
<出演者> 竹田唯史（北翔大学）
三島隆章（大阪体育大学）

Session 8 14:00～14:50（50分） 東京2020大会 サッカー男子U-24日本代表における暑熱対策サポート

<モデレーター> 中村真理子（HPSC/JISS スポーツ科学部）
<出演者> 立石智彦（公益財団法人日本サッカー協会）
松本良一（公益財団法人日本サッカー協会）

Session 9 14:55～15:55（60分） Acceleration with HPSC ～日本代表選手団とHPSCの連携～

<モデレーター> 久木留毅（HPSC 国立スポーツ科学センター長）
<出演者> 福井烈（東京2020大会オリンピック日本選手代表団長）
河合純一（東京2020大会パラリンピック日本選手代表団長）
勝田隆（HPSC センター長）

※敬称略

Opening 主催者挨拶・メッセージ

開会にあたり、独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC） 芦立訓理事長より挨拶がありました。東京2020大会の成功を振り返り、感謝を申し上げるとともに、「得られた知見を十分に言語化・可視化し、根拠に基づいて体系的に取り組んでいきたい」と強調。続いてスポーツ庁長官の室伏広治氏より「東京2020大会でのオリ・パラ一体の支援、暑熱対策や感染症対策等を共有し、レガシーとして継承されること、HPSCの知見が地域など広く社会に還元されることを期待しています」と、メッセージをいただきました。



Session 1 アスリート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スポーツの知見をすべての人に

現在、HPSCでは書籍『アスリートのトータルコンディショニング・ガイドライン』を製作しています。トータルコンディショニングとは、身体・精神・環境・情報など、ハイパフォーマンスを発揮するために必要なすべての要因を望ましい状態に整えること。本セッションでは本ガイドラインの背景とねらいを紹介し、内容の一例として「感染

予防のためのコンディショニング」「フィットネスデータの活用法」「アスリートと睡眠」「トップアスリートになるための道すじ」の4項目の説明をしました。このガイドラインは、指導者やサポート提供者はもちろん、研究者、アスリート自身も活用できる実践的な内容となっており、刊行は2022年秋以降を予定していることが紹介されました。

※本ガイドラインは、大塚製薬（株）との共同プロジェクトの一環で製作しています。



Session 2 東京2020大会におけるフィジカルコンディショニングサポート



躍進の鍵・コンディショニングをひも解く

東京2020大会での日本代表選手団のパフォーマンスを支えたものの一つが、フィジカルコンディショニングサポートです。セッション前半ではHPSCの鈴木より、日本選手団本部・選手村・村外サポート拠点でそれぞれどのようなサポートを提供したかを紹介しました。後半は日本水泳連盟・日本パラ水泳連盟の小泉氏より、大会期間中に

おける競泳・パラ競泳でのフィジカルコンディショニングサポートに関する紹介があり、中央競技団体（NF）とHPSCとで協働した立場から「NFのニーズとJSCの資源のバランスをとりながら、より緊密なコミュニケーションで強化に取り組みたい」と展望しました。

Session 3 スポーツ現場の脳振盪、どうしたらいい？

「脳振盪」その対応と競技復帰へのプロセス

国立スポーツ科学センター（JISS）では2020年に脳振盪の調査研究プロジェクトを発足し、集めた知見をもとに、競技団体や地域への啓発教育活動を行っています。本セッションでは、その活動の一部を発表しました。まずプロジェクトの背景として、スポーツ医学領域における脳振盪の取り扱いや、サッカー界の脳振盪への取り組みの

紹介からスタート。次に具体的な対処方法を紹介し、さらにJISSが実際に行った支援を例として、脳振盪の受傷～競技復帰のプロセスを紹介しました。最後に、スポーツ現場や学校現場で活用できる啓発教育動画・冊子などを案内。「受傷予防と安全な復帰のために、引き続き研究と啓蒙を続けていきます」と結びました。



Session 4 パフォーマンスの最大化を支える、技術・開発のチカラ ～スポーツ庁委託事業～



2 大会連続のメダル獲得を後押しした先新技术

HPSCでは、スポーツ庁から受託した「ハイパフォーマンススポーツセンターの基盤整備」事業の一環として、パフォーマンスを最大化する技術開発プロジェクトに取り組んできました。その中から、本セッションでは車いすラグビーのための「トラッキングシステム」を紹介。このシステムは、試合中の選手の位置や運動量を可視化し、プレーの改善につなげる画期的なシステムであり、

NFと緊密にディスカッションをしながら改善を重ね、2大会連続のメダル獲得に貢献したことが紹介されました。日本車いすラグビー連盟の三阪洋行氏（映像出演）からは「選手がプレーを客観的に理解するのに役立ちました。引き続き活用すれば、2024年パリ大会では金メダルも目指せると思います」とコメントをいただきました。

Session 5 未来のハイパフォーマンススポーツの心理サポートについて考える ～日本と諸外国からの多角的議論～

パフォーマンスを支える、メンタルの重要性

近年需要が高まっている、アスリートへの心理サポート。セッション前半では、東京2020大会でどのようなサポートを行ったのかを振り返りました。また、HPSCが行った香港、カナダ、アメリカの研究者へのヒアリング結果や各国の選手団の情報も併せて紹介。それらをもとに、東海大学の武田氏、法政大学の荒井氏とともに議論を行いました。後半は、現在HPSCで作成している

『HPSC心理サポートガイドライン』を紹介。アスリートの心理サポートの特徴や課題を整理し、効果的なサポートのための観点を明らかにすると同時に、サポート提供者の資質向上にも寄与する一冊であることが紹介されました。HPSCの立谷は「このガイドラインをベースに、心理サポートをさらに発展させていきたい」と締めくくりました。



Session 6 Future of Pathway Planning? ～パスウェイヘルスチェックを活用した中央競技団体の主体的なパスウェイ構築の事例～



未来のトップアスリート輩出のために

子どもがスポーツに触れてからトップアスリートになるまでの道すじを「アスリート育成パスウェイ」といいます。本セッションでは、パスウェイ構築ツールのひとつ「パスウェイヘルスチェック」を利用した日本パラ水泳連盟の櫻井氏、全日本フリースタイルBMX連盟の出口氏に、その評価を伺いました。櫻井氏は「チェック結果を踏まえ、パス

ウェイの各段階に応じた啓蒙冊子を作成するなど、新たな取り組みを展開できた」。出口氏は「スポーツとストリートカルチャーを融合する指標ができた。S&C（ストレングス&コンディショニング）や栄養など、アスリートとしての核になる知識を強化していきたい」と、それぞれ大きな手応えを語りました。

Session 7 地域機関とHPSCが連携したスポーツ科学・医学・情報支援を展開する

地域におけるトップアスリートサポートのための連携

日本各地のスポーツ医科学センターなどのスポーツ関連機関と連携し、HPSC機能の地域展開と体力測定データなどの一元化を目指す「HPSCネットワーク」。2021年にHPSCネットワーク機関（体力測定）としてHPSCから指定を受けた9つの連携機関から、北翔大学の竹田氏、大阪体育大学の三島氏を迎え、その意義やメリットを伺いました。

「地元で体力測定ができ、選手が喜んでいる」という反響のほか、「トップアスリートの体力測定を間近で見られるので、学生には大きな刺激になっている」という効果もあるとのこと。竹田氏は「北海道のスポーツや冬季スポーツの発展に貢献したい」、三島氏は「地域に根差した体力測定活動を展開していきたい」と意気込みを語りました。



Session 8 東京2020大会 サッカー男子U-24日本代表における暑熱対策サポート



暑さとの戦いを制した、6年越しの挑戦

JISSでは2015年に暑熱対策プロジェクトを立ち上げ、東京2020大会に向けて研究と支援を進めてきました。本セッションでは、まずサッカー男子U-24フィジカルコーチの松本氏、メディカルドクターの立石氏から競技団体での取り組みを紹介。次にHPSC中村よりJISSが提供した暑熱対策を紹介し、それをふまえて総合的な振り返りを行いました。暑熱

対策サポートについて松本氏、立石氏からは「効果的な身体冷却で暑さへのストレスが和らぎ、ハーフタイム中は討論に集中できた」「シンプルな対策なので、育成チームやプロチームにも応用できる」と高評価。中村は「2024年パリ大会はもちろん、目前に迫った2022年カタールW杯にも知見を活用してほしい」と締めくくりました。

Session 9 Acceleration with HPSC ～日本代表選手団とHPSCの連携～



連携をさらに強化し、次の10年へ

2日間にわたるカンファレンスもいよいよフィナーレ。東京2020大会のオリンピック日本代表選手団長を務めた福井氏、パラリンピック日本代表選手団長を務めた河合氏を迎え、勝田HPSCセンター長を交えて大会を総括しました。協働コンサルテーションや新型コロナウイルス感染症対策など、選手団とHPSCとが連携したトピックを中心に議論を行い、締めくくりに10年後を展望。福井氏は「競技

力・人間力の高い選手の育成と、オリ・パラ一体の関係を大切にしたい」、河合氏は「サポートを提供する立場も挑戦するマインドを持ち続けたい」、勝田HPSCセンター長は「人と人の間、組織と組織の間など、間を繋ぎ、支えることができる機関として邁進したい」と、それぞれが今後への想いを語りました。

カンファレンスを終えて

2年連続のオンライン開催となったハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス。全国から延べ750名超にご視聴いただき、チャット機能を活用した活発な質疑応答も行われるなど、大変貴重な機会となりました。ご視聴いただいた皆様、ご出演いただいた皆様に心より感謝申し上げます。東京2020大会・2022年北京大会が幕を閉じたばかりではありますが、

ますが、10年後の2032年ブリスベン大会まで数々の国際総合競技大会が控えています。HPSCは今後もスポーツ科学・医学・情報という側面から、エビデンスに基づいた研究と支援を提供し、ハイパフォーマンススポーツのさらなる発展と躍進に貢献してまいります。

本カンファレンスは、トップパートナーである富士通株式会社、株式会社JTB、エムサービス株式会社をはじめ、8社の企業から協賛をいただきました。

選手村の村外でオリ・パラを通してサポートを提供

東京2020大会の大躍進を支えた「JSC村外サポート拠点」を振り返る

「JSC村外サポート拠点」（以下、「村外サポート拠点」という）は、選手村の外でアスリートに多角的なサポートを提供し、万全のコンディショニングで本番へと送り出すための施設です。日本においては2010年の広州アジア競技大会で「マルチサポート・ハウス」として初めて設置され、以降、国際総合競技大会におけるアスリートの活躍を

支え続けてきました。スポーツ庁から受託している「ハイパフォーマンス・サポート事業」として、東京2020大会では晴海拠点・豊洲拠点の2カ所を設置し、ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）を含め、延べ約5万人が利用。この運営を中心的に担っていたスタッフ（伊藤貴之、山下大地、山下修平）が、活動を振り返りました。

アスリートのパフォーマンスを最大限に引き出すために

山下 まずは村外サポート拠点をどのように準備されたかお聞かせください。

山下 機能については2018～2019年頃、各中央競技団体（NF）がどのような流れで競技会場入りするのかを伺うことから始めました。自国開催では、必ずしも選手村で滞在してから試合に臨むわけではありません。大会直前までHPSCや各NFの拠点で練習することも考えられます。ですからNFに入念なヒアリングを行い、どういう計画で本番に臨むのか、村外サポート拠点にはどういう機能が必要なのかを確認しながら準備を進めました。しかし2020年には想定外のコロナ禍により大会が延期になり、

人の移動や収容人数に制限がかけられるなど、利用予測が困難になりました。最終的には、いつ、どれくらいの利用があっても対応できるよう、常に準備をしていきました。

伊藤 私は2021年4月、いよいよ準備が本格化していく中で村外サポート拠点の運営に合流しました。選手の皆さんに拠点を有効活用していただけるよう、公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）・公益財団法人日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会（JPC）等に対して積極的に情報提供したのが2021年の4月から6月。晴海拠点・豊洲拠点の設置を終えた段階で実際にNFの皆様にお越しいただき、どんな機能があり、どう活用していただけるのかをご覧いただいて大会本番を迎えました。

山下 村外サポート拠点には、どのような機能がありましたか？

山下 これまでの大会での村外サポート拠点と同様、HPSCの機能をそのまま選手村付近に持ち込むことを基本としました。具体的には①トレーニング、②交代浴（温浴、冷浴）、③プール、④セラピー、⑤心理、⑥栄養情報・補食の提供という6つのコンディショニングを軸としています。なかでも選手の利用が多かったのは、セラピーでした。各NFのスタッフがスペースを予約して選手のコンディショニングをする様子が多くみられました。HPSCスタッフだけでなく、さまざまなNFの村内スタッフ、村外スタッフが入れ替わり対応していました。村内ではできない、村外スタッフを巻き込んだ拠点の活用の表れだと思います。NFのトレーナーからは、「いちNFでは揃えられない機器も準備されており、非常に助かった」という声をいただきました。JSC（HPSC）ならではの機能を提供できたと思っています。次に

多かったのが、交代浴と補食の提供でした。

山下 選手村内のサポート機能と、村外サポート拠点とで、どのような役割分担をしていたのでしょうか。

山下 今大会でいえば、選手村の機能も充実していたようで、「村内でも十分満足できる調整ができた」という選手も多かったようです。ただ、村内の機能は諸外国の選手も利用するため、感染症のリスク回避として村外サポート拠点を利用した選手も大勢いらっしゃいました。

伊藤 選手村には無かった役割でいうと、各NFがサポートを提供するために必要な物品や情報のハブとしても活用されました。例えば、村外サポート拠点に保冷剤を保管しておき、早朝にNFにお渡しして暑熱対策に活用していただくといったことです。このような使われ方は当初想定していませんでした。大会中のニーズに合わせて新たな役割が生まれたと言えるでしょう。

山下 利用時間についてもフレキシブルに対応していました。

山下 はい。村外サポート拠点は9時～21時を基本開設時間としながらも、試合の展開や大会スケジュールなどに応じて時間外利用を受け付けました。例えば、夜まで予選があり、翌日午前中に決勝が行われる競技などは、深夜・早朝のサポートが必要不可欠ですので、状況に合わせてできるだけ柔軟に対応するようにしていました。

伊藤 その際、あらかじめ選手団で基本開設時間外の利用希望を取りまとめ、事前に伝えていただくようJOC・JPCに依頼しました。その要望をもとにスタッフのシフトを調整しましたので、時間外でも適切なサポートを提供できたと思います。

異例のパンデミック下での開催 徹底した感染症対策のもとで

山下 今大会は、世界規模のパンデミックという前例のない状況での開催となりました。

伊藤 まさに、東京2020大会の大きな特徴は「感染症対策」と言えるでしょう。開催自体が延期されたことを含め、大会全体に大きな影響を及ぼしました。村外サポート拠点でも、安心・安全にご利用いただけるよう、徹底した感染症対策を行いました。検温と手指消毒はもちろん、利用者全員に個人名義の「アスリートカード」を発行し、チェックイン・チェックアウトの履歴を残せるようにしました。さらに、体調に問題がないか、PCR検査を受けたかなどを「チェックインポータル」というシステムに登録し、施設をご利用いただくという仕組みで実施しました。

山下 万が一陽性者が出た場合も、チェックインポータルの利用履歴を参照すれば、接触者を迅速に追跡できます。また、現在の利用状況も分かりますので、災害が起こった場合には避難誘導のために利用することも想定していました。もちろん、感染症対策は入退館時だけではなく、館内では選手と選手以外の動線は厳密に分け、エレベーターから更衣室、トイレに至るまで徹底したゾーニングを行っています。ほかにも、利用人数の制限、CO2モニターの設置、施設使用後の拭き取り消毒なども徹底し、感染症対策に努めました。

伊藤 基本的なことになりますが、スタッフ自身の体調管理とPCR検査も徹底しました。清掃業者、警備員、ドライバーに至るまで、期間中は必要な回数のPCR検査をやり続けました。

山下 それが大きなエフォートでしたね。大人数、長期間に渡りますので、決して簡単なことではありません。検体採取するための場所を設け、検体の管理・発送を行うスタッフも配置するなど、新たに仕組みを整備して取り組みました。

パラリンピック仕様に改装して 安心・安全のサポートを

山下 オリンピックの閉幕後、引き続きパラリンピックの村外サポート拠点として支援をするにあたり、どのような対応を行いましたか。



山下 まず、オリンピックが閉会してからパラリンピック選手村が開村（村外サポート拠点が開設）するまでの期間でパラリンピック仕様に変更し、また全スタッフを対象にパラ選手をサポートするための講習を実施しました。さらに、JPCやNFのスタッフ、選手が視察に来られた際、施設内の動線を細かく確認していただき、アドバイスに基づいて設備を調整しました。おかげで完成度の高い状態で選手を迎え入れることができたと思います。

伊藤 具体的には、車いすや義足の選手も安全に利用できるよう、新たにスロープや手すり、滑り止めマットなどを設置し、レイアウトにもゆとりを持たせています。また、床が濡れていた拭き取りをするなど、メンテナンスも随時徹底しました。

山下 パラリンピックでは、HPSCから選手村付近への送迎もJSCが担当しました。

伊藤 はい。マイクロバス、福祉車両、バンタイプの車両を用意し、人の移動が多くなる入村時期にはバックアップ車も稼働させて、臨機応変に配車しました。練習の急な変更や移動の必要などもありましたので、連絡や情報連携を密に行いながら対応しました。

東京 2020 大会の成功を 未来への糧に

山下 村外サポート拠点をさらに発展させていくために、東京2020大会の拠点の評価と、今後の課題をお聞かせください。

山下 今大会の村外サポート拠点において非常に良かったのは、密に連絡を取れる体制が整備されていた点です。HPSCに対策本部が置かれ、現場から毎日朝・夕と状況報告をしているので、なにか問題が起こったら迅速に相談し、対応できる。大変ありがたい環境でした。

伊藤 私も同じ意見です。やはり、最終的には情報の共有と連携が重要です。先ほど申し上げた送迎バスの配車も然り、村外サポート拠点を運営する上でこの連絡系統は欠かせません。ぜひ今後の大会でも継続していきたいと思います。

山下 一方で、村外サポート拠点の機能や利用方法を利用対象者へ周知することについては課題だと思います。もちろん、セキュリティの観点から慎重に情報を取り扱う必要はあります。しかし、コロナ禍の刻々と変化する状況において、なかなか詳細を決めることができない。決まっても伝達に時間を要してしまう。そんな場面も多々ありました。

伊藤 選手村ではまかないきれない機能を提供するのが村外サポート拠点。ですから、選手への周知や情報提供は何より重要です。引き続き各競技や海外の潮流、トレンドにも注目し、選手村の内と外との機能をうまく使い分けることなども考慮しながら、都度必要な機能を用意し、最適なサポートを提供していけるよう発展させていきたいと思っています。

——ありがとうございました。



2021年12月（役職は実施当時）、座談会はマスク着用など感染症対策を行った上で実施しました。

お家でスポーツ 2022

オンラインでつなげるスポーツの輪

2022年1月16日(日)、スポーツイベントをオンラインで開催。
東京・西が丘から日本全国のお家に向けて、スポーツの楽しさを発信しました。



トークライブショーに元ウエイトリフティング選手の
三宅宏実さん(右)が登場。司会は鮎川瑠未さん(左)

お家の中で、 アスリートとつながろう！



1964年の東京オリンピックの成果と感動を記念して、毎年「スポーツの日」に開催している「スポーツ祭り」。日常生活の中で、主体的に運動・スポーツに親しむことの重要性を広く啓発しています。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施が見送られ、今年度は本イベント初となるオンラインで開催しました。題して、「お家でスポーツ2022 オンラインでつなげるスポーツの輪」。特設サイトを公開し、スポーツにまつわる幅広いコンテンツをお届けしました。

今年度の目玉は、トークライブショー。元ウエイトリフティング選手の三宅宏実さん、アーチェリー選手の早川連さん(リモート出演)という豪華ゲストを迎え、味の素ナショナルトレーニングセンターから生配信しました。まずはお二人それぞれの競技についてインタビュー。次に室伏スポーツ庁長官考案の「セルフ身体診断」や、自宅で家族と一緒に体を動かせるレクリエーション「おうちで60秒チャレンジ」を実演していただきました。視聴者参加型企画として、オンライン投票機能を使ったクイズも実施。質問コーナーでは、競技や体づくりに関する内容のほか、「三宅選手は

41kgの僕を持ち上げられますか？」というユニークな疑問も飛び出しました。

最後に、視聴している未来のアスリートたちへ、お二人からメッセージ。「たくさん食べ、たくさん体を動かして、失敗を恐れずいろんなことに挑戦してください」(三宅さん)、「家の中でも明るく楽しく元気よく、お勉強もスポーツも頑張ってください」(早川さん)。温かなエールとともに、イベントは幕を閉じました。



▲トークライブショーの会場の様子



▲アスリートが挑戦!「おうちで60秒チャレンジ」



▲アーチェリー選手の早川連さん(右)はリモートで出演



映像コンテンツも盛りだくさん！

お家でできる身体診断やスポーツのレクチャー、HPSCのオンライン見学動画、食事や栄養に関するノウハウ提供など、合計7つの映像コンテンツを配信。

- 「カラダを動かそう」
 - ・セルフチェック動画
 - ・Like a Parade (ダンス)
 - ・おうちで60秒チャレンジ
 - ・Baseball5
- 「アスリートとHPSC」
 - ・HPSC見学
 - ・考えよう! 食事と栄養
 - ・アスリートの食事インタビュー

主催/スポーツ庁、独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本レクリエーション協会、公益財団法人日本バラスポーツ協会、読売新聞社