

特集 ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス特別セミナー特集

ハイパフォーマンススポーツにおける支援強靭化を目指して

白井克佳¹⁾
Katsuyoshi Shirai¹⁾

本特集号は、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がスポーツ庁から委託を受けた「スポーツ支援強靭化のための基盤整備事業」の一環として、2021年度から2023年度にかけて実施したシンポジウムおよび特別セミナーの内容を要約したものである。初年度は「コロナ禍の経験を踏まえた競技特性に対応した最適なコンディショニングを獲得する手法の研究・事例調査」に取り組み、以降も課題と取り組みを発展させながら、継続的にカンファレンスを実施してきた。各年度の実施内容に応じて当該分野の世界的有識者に講演を依頼し、一定期間オンライン形式で配信した。英語講演には日英字幕を付け、多くの方が視聴しやすい形式を整えた。これら3回のオンラインカンファレンスはいずれも2000名を超える登録・視聴があり、現場に即した最新知見の共有と実践への応用を促進する貴重な機会となった。こうした取り組みを記録として残し、今後の議論と支援体制構築に資することを目的として、本特集号を企画した。

初回開催時（2022年3月）は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、多くのアスリートがトレーニングの機会の制限や隔離を余儀なくされていた。このような中で、「ディトレーニング」と「リトレーニング」をテーマに、トレーニングの制限によるパフォーマンスの変化や、コロナ禍でパフォーマンスを維持するための工夫について議論することを目的に、運動生理学、栄養学、心

理学など様々な分野における世界の有識者に登壇をお願いし、情報提供を行った。トレーニング中断からの安全かつ効果的なトレーニング再開における具体的な実践例を集約し、そのプロセスを確立することが重要なテーマとなった。

第2回開催時（2023年2月）では、新型コロナウイルス感染拡大も収束を迎える、アスリートがトレーニングの中止を余儀なくされたり、隔離されたりする機会は減少し、トレーニング環境にも工夫がなされたことで、継続可能なシステムが徐々に構築されつつあった。このような状況の変化を踏まえ、前年度のテーマであった「トレーニングの中止と再開」という視点からさらに踏み込み、「トレーニングの内容を変更するとどうなるか」という、プログラムデザイン、ピリオダイゼーション、ピーキングといった従来の概念の枠組みで捉えることが可能となった。そこで、限られたトレーニング機会の中でも最大限の成果を引き出すためのアプローチが議論され、個別最適化に向けたデータの取得と活用の重要性が改めて確認された。特に、トレーニングの強度や時間を的確に操作する高強度インターバルトレーニング(HIIT)のコンセプトを中心に紹介することにより、プログラムの個別化と長期的なサポート体制の在り方に焦点を当てた。

第3回開催時（2024年3月）は、新型コロナウイルス感染拡大が収束したこともあり、初めて現地開催で実施することができた。海外演者によ

¹⁾ 国立スポーツ科学センター

¹⁾ Japan Institute of Sports Sciences

E-mail : katsuyoshi.shirai@jpnssport.go.jp

る英語講演には同時通訳を用意し、後日オンデマンド形式でも配信を行った。また、オンデマンド形式のみの追加講演も配信された。「トレーニング負荷の管理」をテーマに、トレーニング負荷や暑熱・時差といった環境ストレスが身体に与える影響から、外傷・障害予防、リカバリー、ピーキング戦略に至るまで、多岐にわたるトピックを取り上げた。理論と実践の両面からの講演を企画し、特にテクノロジーを活用したモニタリングを通じて、トレーニング負荷管理における個別化の重要性が強調された。

さらに、こうしたカンファレンスや特別セミナー以外にも、海外有識者を招聘し、内部セミナー やワークショップを多数実施してきた。その中で、

時差対策については特別セミナーとしての講演のみならず、内部でも複数回にわたり情報交換をしたため、時差対策に特化した内容としてまとめていただいた。

これら一連の取り組みを通して明らかになったのは、分野横断的な連携によるサポート、そして継続的・長期的な視点に立った支援体制の構築が、ハイパフォーマンススポーツにおいて不可欠であるということである。中でも、不確実性を前提とした、柔軟かつ科学的なサポート体制の整備は、我々が今後取り組むべき最重要課題の一つといえる。本特集号が、こうした課題への理解を深め、強靭（レジリエント）なアスリート支援基盤の構築に向けた一助となることを期待したい。