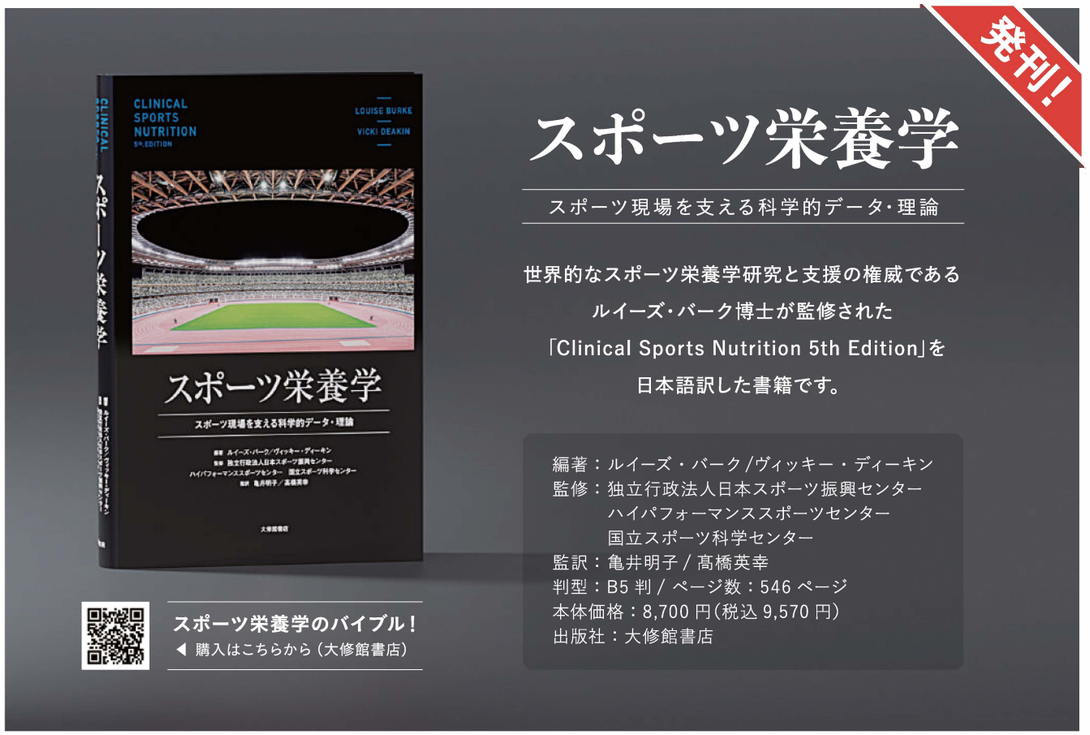


JAPAN SPORT COUNCIL

クリーンでフェアなスポーツを守るために

ドーピング通報窓口

トップアスリートのための
暴力・ハラスメント
相談窓口

ドーピング通報窓口は、
どなたでも、とく名でも
ご利用できます。
◀ まずはサイトをチェック

トップアスリートの皆様、
ひとりで悩まずにご相談ください。
◀ LINE から相談

HPSC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER
JAPAN SPORT COUNCIL

HPSCニュースレター 2024 Vol.40 ／ 令和6年11月発行
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

〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/
バックナンバーもご覧いただけます ▶▶▶

HPSC NEWS LETTER

JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER NEWS LETTER

HPSC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

2024 VOL. 40

REPORT

- JSCサポート拠点（パリ2024オリンピック・パラリンピック）
- TEAM JAPAN HOUSE（パリ2024オリンピック）



©フォート・キシモト



写真：AFP/アフロ

TOPICS

- 世界への道すじ ～トップアスリートの発掘と育成～
- 国際スポーツコンシェルジュ：国際競技力向上のための新たな窓口
- 全ての女性アスリートのための総合ポータルサイト「Female Sportナビ」
- アスリートのためのトータルコンディショニングハンドブック

REPORT

JSCサポート拠点

（パリ2024オリンピック・パラリンピック）



JSCが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」では、パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会期間中、現地に「JSCサポート拠点」（以下、「サポート拠点」という。）を設置し、日本代表選手団が競技に向けた最終準備を行うための支援を行いました。

サポート拠点として利用した施設は、JSCと関係機関が、施設の内容、選手村との位置関係や周辺環境等の条件を協議し、現地視察をしたうえで選定しました。決定後には中央競技団体（以下、「NF」という。）にも実際に見学していただき、収集した要望や意見を運営やサポート機能に反映しました。

2階建ての既存のスポーツ施設を改修し、1階の広いエリアに、ウェイトトレーニングやバイクトレーニング等ができるトレーニングエリア、マッサージベッドやセルフコンディショニングができる備品をそろえたコンディショニングエリア、温浴や冷浴、交代浴ができるエリア、大会期間中のウェイトコントロールや体調管理を支援するコンディショニングミール（昼食、夕食）の提供エリアを設え、2階に大会公式映像が



温浴、冷浴、交代浴


映像分析室

利用できる映像分析エリア、心理相談室、畳を敷いたリラックスルーム、会議室を設置しました。これらは、過去大会で設置したサポート拠点で得た経験やHPSCのサポートのノウハウを生かして作られています。オリンピック期間中は、日本オリンピック委員会（以下、「JOC」という。）の要望により、1階に、パリ重点支援競技である柔道、フェンシング、レスリング、ブレイキンの技術トレーニングリアを設置しました。パラリンピック期間中も主なサポート機能はオリンピックと同じですが、日本パラリンピック委員会（以下、「JPC」という。）との協議により、利用しやすさを踏まえて技術トレーニングエリアは柔道場のみとし、サポート機能を1階のフロアに集約しました。サポート拠点ではそれぞれの競技や選手が、練習からリカバリーまでサポート拠点を利用する、公式練習前にウォーミングアップを行い練習後はリカバリーやミーティングをする、競技終了後に交代浴やマッサージ、食事をする等サポート機能を効果的に選択しながら活用されていました。選手村からサポート拠点まで車で5分という距離にあり、多くの選手が連日利用していました。また、選手村内外で活動するNFスタッフが皆サポート拠点に集まって、選手支援を行っている様子もうかがえました。さらに日本では、HPSC内に映像分析室を設置し、公式映像を利用できる環境を整えるとともにサポートスタッフを配置しました。大会期間中に日本に滞在しているNFのサポートスタッフが、現地と連携し、日本から映像分析サポートを実施できる体制を構築することができました。↗


トレーニング



トレーニング（ウェイト）


マッサージベッド


コンディショニングミール提供


心理相談室


リラックスルーム

オリンピック期間のサポート拠点開設中（7/18～8/11）は延べ4,000名、26競技団体、パラリンピック期間の開設中（8/21～9/8）は延べ2,000名、23競技団体の選手、スタッフ、コーチにサポート拠点を利用いただきました。パリ2024大会のサポート拠点は、JOCやJPCとのミーティングを重ね、準備段階からの情報共有を行い、大会期間中は連携をとりながら運営を行いました。最後になりましたが、サポート拠点の設置、運営にあたり、HPSC関係者のみならず、多くの関係機関の皆様に多大なるご協力をいただきました。この場をお借りして改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

SUPPORT BASE

パリ2024 TEAM JAPAN HOUSEにおけるオールジャパンの取組について

パリ2024大会のオリンピック期間中、JOCはエッフェル塔近郊のパリ日本文化会館内にTEAM JAPAN HOUSE（TJH）を設置しました。TJHでは、通常のホスピタリティハウスの機能に加え、スポーツ庁、関係団体、パートナー等と連携し、「日本のスポーツや文化（東京2020レガシー）」や「TEAM JAPANとの活動／社会貢献活動」の発信、国内外のスポーツ関係者との交流機会を提供しました。期間中、17,648名の来場者で賑わいました。







JSCは、東京2020大会を通して得られた成果を東京2020モデルとして対外的に発信するため、展示ブースを設置・運営しました。これには、IOC、各国際競技団体、各国選手団等への発信が含まれます。ここでは、TJHを活用した国際情報戦略部の取組について紹介します。

国際情報戦略部は、TJHを結節点として活用し、情報発信、情報収集、ネットワークの観点に重点を置き、ブースの設置及び運営、並びにブース内外での関係者との面会等を行い、国際ネットワークの構築及び強化を図りました。JSC展示ブースでは、HPSCが東京2020大会で得た知見を広く国際的に発信するためのポスター展示（内容は感染症対策や暑熱対策から、トータルコンディショニングの研究・支援、女性アスリート支援やアスリートパスウェイの取組、SDGsガイドブックの開発及び活用）や、ワールドローイングとの連携協定に基づき、バーチャルスポーツに関する共同研究プロジェクトの一環として、バーチャルローイング体験会を開催しました。メタバース化された海の森水上競技場を舞台にしたアプリは大盛況で、非常に人気の高いコンテンツとなりました。また、「ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ」をコンセプトに、ハイパフォーマンススポーツで蓄積した知見を社会に還元し、東京2020大会のレガシーを継承し、さらなる発展に向けて対外的に発信を行いました。今後も国際情報戦略部は、積極的に国際スポーツイベントに参加し、効果的な情報発信を行うとともに、JSC独自ブースを「国際ネットワークハブ」としての役割を果たすものとし、国際競技力向上に資する情報連携や国際連携ネットワークを深めていく考えです。







世界への道すじ

～トップアスリートの発掘と育成～

J-STARプロジェクトは、スポーツ庁、JSC、JSPO、JOC、JPSA/JPCが中央競技団体と連携して、“オリンピックやパラリンピックを目指す未来のトップアスリート”を発掘するプロジェクトとして2017年にスタートしました。

これまで発掘された選手の中から、オリンピック競技では23名の選手、パラリンピック競技では81名の選手がアスリートの発掘、育成、強化の過程を段階的に分けた枠組みである日本版FTEMのT4レベル（年代別国際大会でのメダル獲得、年代別・シニア強化指定レベル）にまで達し、その中から1名の選手がパリ2024オリンピック競技大会、8名の選手がパリ2024パラリンピック競技大会に出場しています。J-STARプロジェクトで将来有望なタレントとして発掘され、パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会の大舞台に立った垣田真穂選手（自転車）と木下愛莱選手（水泳）にお話を伺いました。

また、JSCは、都道府県や市町村などで実施されている、地域タレント発掘・育成事業に携わる関係団体等と連携し、日本全体として国際舞台で活躍するアスリートを発掘・育成するシステムを構築することを目的としてワールドクラス・パスウェイ・ネットワーク（WPN）を運営しています。パリ2024オリンピック競技大会では、WPNに参画している地方公共団体のうち、5府県（福岡県、京都府、岐阜県、三重県、富山県）が実施しているタレント発掘・育成事業から発掘された計13名の選手が出場し、飯村一輝選手（京都府）がフェンシングの男子フルーレ団体で金メダル、福島史帆実選手、髙嶋理紗選手（ともに福岡県）が女子サーブル団体で銅メダルを獲得しました。
今回、京都府のタレント発掘・育成事業「京の子どもダイヤモンドプロジェクト（通称 京都きっず）」にて飯村選手をはじめ多くのジュニア選手へフェンシングの指導を行っている池端花奈恵コーチにお話を伺いました。

『J-STARから世界へ』

オリンピック 自転車　垣田 真穂 選手

2017年度にJ-STARプロジェクトに参加したことがきっかけで、サッカーから自転車に競技転向した垣田選手。パリ2024オリンピック競技大会では、自転車トラック女子チームパシュート、女子マディソンの日本代表として出場しました。

―はじめてのオリンピックの印象はいかがでしたか？

夢にまで見たこの舞台は思っていた何倍も素晴らしかったです。会場の雰囲気、レーススピード、全てが違い、みんなこの日の為に全てをかけていることを実感しました。4年後は表彰台の1番高いところへ立てるよう、精進していきます。

―J-STAR プロジェクトに参加した経緯を教えてください。

福岡県タレント発掘事業に小学4年生から通っていました。中学2年生の時に、そのタレント発掘事業の中で募集があることを知り、自分を試すチャンスだと思い挑戦しました。

―サッカーから自転車への競技転向を決断した一番の要因を教えてください。

小さい頃からの夢がオリンピックに出場することだったので、サッカーと比べてみたときに、自転車の方がその夢に近づけるなと思ったので、競技転向を決断しました。

―垣田選手に続き、オリンピックを目指す方々へのメッセージをお願いします。

新しい競技に転向、挑戦することはとても勇気のいることですが、その先には素晴らしい世界が待っています。自分の力を信じてチャレンジし、夢を勝ち取りましょう！待ってろ世界！！



写真：More CADENCE / Shutaro Mochizuki

垣田真穂（かきた まほ）
福岡県出身。パリ2024オリンピック競技大会自転車日本代表。幼少期からサッカーを始め、2013年に福岡県タレント発掘事業に合格。2017年度のJ-STARプロジェクトに参加し、競技特性を見出され、高校進学を機に強豪校へ入学し、自転車に専念。2022年に日本代表へ選出され、2023年杭州アジア競技大会の女子チームパシュート、女子マディソンで金メダルを獲得。

『J-STARから世界へ』

パラリンピック 水泳　木下 愛莱 選手

2021年度のJ-STARプロジェクトに応募したことがきっかけで、本格的にパラリンピック競技の世界で活躍しはじめた木下選手。パリ2024パラリンピック競技大会では、日本代表選手として5種目に出場。得意種目の200m個人メドレー（SM14）で見事3位となり、銅メダルを獲得しました。J-STARプロジェクトから発掘された選手で、初のメダリストとなりました。

―はじめてのパラリンピックの印象はいかがでしたか？

こんなに大人数の観客の前で泳ぐのは初めてだったので、すごく緊張したけど新しい感じで楽しかったです。他の種目でもメダルを狙っていて、その競技がダメだったので個人メドレーでメダルを獲得できたときはすごくホッとしました。

―J-STAR プロジェクトに参加した経緯を教えてください。

私は、口頭での指導だけでは理解が難しく、複数のことを同時に覚えるのが大変でした。そのため、マンツーマンでレッスンを受けながらスイミングに通っていました。それでも、時々練習メニューを間違えて怒られることがあり、スイミングに行くのが嫌になって、何度もやめたり始めたりを繰り返していました。水泳は好きだけれど、みんなと一緒に練習できるか、たくさんの不安があり悩んでいました。そんな時に、お母さんがJ-STARのポスターを見つけ、私に教えてくれたことをきっかけに、パラ水泳にもチャレンジしてみようかなと思い、J-STARに応募しました。

―メダリストになりましたが、次の目標をお聞かせください。

パリ2024パラリンピック競技大会の個人メドレーでメダルをとれて嬉しいけど、自己ベストではなかったので、ロサンゼルス2028パラリンピック競技大会では、自己ベストでメダルを獲ること、そして他の個人種目でもメダルを獲ることです。

―木下選手に続き、パラリンピックを目指す方々へのメッセージをお願いします。

何事もあきらめずに頑張ってください。応援しています。



写真：一般社団法人日本知的障害者水泳連盟

木下愛莱（きのした あいら）
大阪府出身。パリ2024パラリンピック競技大会水泳日本代表。2歳から水泳を始め、2021年度の5期J-STARプロジェクトに応募したことがきっかけで、本格的にパラリンピック競技の世界でも活躍を始める。2023年には日本代表へ選出され、マンチェスター2023WPS世界選手権に出場。200m個人メドレー（SM14）で銀メダルを獲得。

『地域から世界へ』

京都きっず フェンシング　池端 花奈恵 コーチ

地域から世界へ！
フェンシングの快挙を支えた、京都府の“キーパーソン”

パリ2024オリンピック競技大会のフェンシング男子フルーレ団体にて、日本の金メダル獲得に貢献した飯村一輝選手は、京都きっずの修了生です。京都きっずでは「京都から世界へ！」を合言葉に、優れた資質のあるジュニア選手の発掘・育成に取り組み、事業開始から14年目（2011年度開始）にしてオリンピアンかつ金メダリストを生み出しました。



池端コーチと当時の飯村選手
写真：京都きっず事務局提供

―飯村選手はどのようなタレント生でしたか？また、印象深いエピソードがあれば教えてください。

飯村選手はフェンシングが大好きな少年でした。また、練習中はもちろんのこと、日常生活でも後輩の面倒見がよく、とても優しい性格の持ち主でした。印象深いエピソードとしては、当時海外遠征・合宿に行く機会があり、まだ海外のコーチや選手に慣れていないにもかかわらず、怖じけることなく積極的にコミュニケーションを図っていたことです。立場の違う様々な人から情報を吸収しようとする姿勢にとても感心したことを覚えています。

―京都きっずにおいて、池端コーチが大切にしている「コーチング」について教えてください。

大きく二つあります。一つ目は、コーチとして様々な人と繋がりを持ち、意見交換することで指導力を高めることです。二つ目は、フェンシング競技の興味・関心を高め、「世界で活躍したい！」という気持ちを育てられるような指導を心掛けていることです。子どもに興味・関心を抱かせるためには、コーチ自身も興味・関心を持って取り組むことが必要であると考えています。思い返すと、当時から飯村選手はフェンシングに対する興味・関心が強く、分からないことがあると的確かつ本質的な質問をしてくれるので、指導者としても勉強になり、「選手と一緒になって考える」きっかけを与えてもらった気がします。

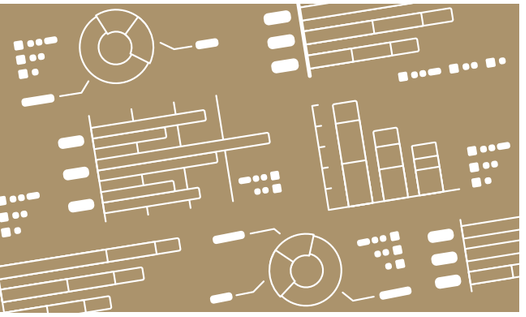
―地域タレント発掘・育成事業関係者の皆様へのメッセージをお願いします。

様々な「人」との「繋がり」が大切であると考えています。私自身も地域タレント発掘・育成事業関係者の方々と情報・意見交換をさせていただく中で人との繋がりができ、またその先に人との繋がりができる、といった経験があります。その繋がりによって、指導者としての指導方法やプログラムがより良いものになっていき、今があると感じています。今後も日本中の地域タレント発掘・育成事業に携わる皆様との繋がりを大切にしていきたいと考えています。そして、今後も世界で活躍できるアスリートを輩出できるよう努めていきたいです。引き続き、どうぞよろしくお願いします。



指導中の池端コーチ
写真：京都きっず事務局提供

池端花奈恵（いけはた かなえ）
ロンドン2012オリンピック競技大会フェンシング女子フルーレ日本代表。団体7位、個人8位入賞。2009年に保健体育科教員として京都府立乙訓高等学校に着任。同校部活動や京都きっず、開放型地域スポーツクラブにてフェンシング指導に携わる。



国際スポーツコンシェルジュ：国際競技力向上のための新たな窓口

HPSC国際情報戦略部は、国際競技力向上のための国際スポーツ情報総合窓口として、2024年3月から新たに「国際スポーツコンシェルジュ」を設置し、試験的な運用をしました。
この窓口では、HPSCが収集・分析・蓄積・提供しているハイパフォーマンススポーツに関する国際情報等を、国内外のスポーツ団体等が戦略的に活用できるようサポートします。HPSCの豊富な国際スポーツ情報をハイパフォーマンススポーツ関係者に提供し、競技力向上に役立てていただくためのサービスです。

国際情報の重要性

ハイパフォーマンススポーツにおいて、国際情報はますます重要になっています。夏季オリンピック・パラリンピックはブリスベン2032大会、冬季オリンピック・パラリンピックはソルトレークシティー2034大会までの開催地がすでに決定しており、各国で大会に向けた準備が進められています。東京2020大会以降、開催地の決定が早まり、10年先を見据えた国際競技力の向上が求められています。国際的な潮流や各大会の準備状況、諸外国の取組や動向などの情報を収集し、活用することが重要です。

利用対象と費用

ハイパフォーマンススポーツに関係する団体等が無料で利用できます。
※団体・組織単位での利用を前提としています。

利用方法

ご利用の際は、下記URLまたは右下の二次元バーコードから「問い合わせフォーム」へご入力いただくか、以下の「問い合わせフォーマット」の内容を記入し、本窓口のメールアドレス（jsc_isc@jpnsport.go.jp）宛にご連絡ください。

「問い合わせフォーム」
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/about/tabid/1877/Default.aspx

※ご相談内容を確認し、土日祝を除く5日以内に返信いたします。その後、内容に応じたサービスを提供します。
※場合によってはご相談への回答ができないこともございますので、予めご了承ください。

問い合わせフォーマット

- 氏名（担当者）：
- 電話番号：
- 所属組織・団体名：
- 所属部署・役職：
- お問い合わせ・ご相談内容：
- 利用背景・目的：※可能な限り具体的にご記入ください
  例）経緯、利用時期、使用場所、利用者、活用方法
- 情報の共有範囲：
  例）組織内、部署内、所属組織外含む連携機関、個人等
- 希望回答期限：
- その他：

窓口設置の背景

これまでもJSCには様々なステークホルダーから国際スポーツ情報に関する相談が寄せられていましたが、個別のネットワークを通じた対応に留まっていました。そのため、多くのハイパフォーマンススポーツ関係者にとって、国際スポーツ情報の問い合わせ先が不明であり、HPSCの情報を十分に活用できていないという課題がありました。この課題を解決するため、総合窓口「国際スポーツコンシェルジュ」を設置しました。

問い合わせ・相談内容

以下の情報に関する問い合わせや相談に対応します。内容に応じて、HPSCが蓄積している情報の提供や、セミナー等を行います。

- 主要国際大会におけるリザルトの集計・分析（MPA 等）
- ハイパフォーマンススポーツを取り巻く国際トピックス
- 国際スポーツ・政策動向
- 諸外国の動向
- 国際スポーツイベントの予定・状況

INTERNATIONAL SPORTS CONCIERGE
国際スポーツコンシェルジュ

ロゴマークのコンセプト

様々な情報を体系的に集積し、提供する「コンシェルジュ」と、それを受け取る「国内外のスポーツ団体・関係者等」を、2人が手をつなぐ場面で表現しました。握手をする2人のシルエットには、国際スポーツに関する有益な情報が提供されることで広がる「笑顔」の意味も込められています。

WEBサイト

女性アスリート研究・支援プロジェクト

全ての女性アスリートのための総合ポータルサイト「Female Sport ナビ」を開設

HPSCは『女性アスリート研究・支援プロジェクト』として、女性アスリートが健康に競技を継続しパフォーマンスを発揮することを目的に、医・科学研究と様々な分野が連携したトータルサポートを行っています。本プロジェクトの一つとして、全ての女性アスリートのための総合ポータルサイト「Female Sport ナビ」を開設しました。このサイトは、女性アスリートが健康に競技を継続する上で重要な情報を、わかりやすく解説、提供しています。近年はトップアスリートの低年齢化が顕著ですが、10代のアスリートは20代以降のアスリートに比べ、女性アスリートに必要な知識が不足している傾向にあることが明らかになっています。（本プロジェクトの調査による。）本サイトでは、シニアで活躍するトップアスリートだけでなく、このような若年アスリートにもわかりやすい表現で書かれた記事を掲載するなどの工夫をしています。ぜひご活用ください。



「Female Sport ナビ」
https://female-sport.jpnsport.go.jp/

「Female Sport ナビ」Instagram
@female_sport_navi

「女性アスリート研究・支援プロジェクト」WEBサイト
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/tabid/1890/Default.aspx



（A5判 / 96ページ）

『ハイパフォーマンスを発揮して勝つ！アスリートのためのトータルコンディショニングハンドブック』を発刊

アスリートによる**「ハイパフォーマンス発揮のための4つのポイント」**に沿って構成・解説

アスリートやアスリートを支える関係者の皆様に向けて、新たなコンディショニングの理論と実践法を図やイラストを多数用いて、コンパクトに分かりやすく解説。



本書の構成・目次・ページ例

第Ⅰ章：トータルコンディショニングを理解する

第２章：パフォーマンスに関わる要因をチェックして整える

1. 免疫機能を意識して、感染症を予防
2. 栄養学的観点から考える計画的な体調管理
3. 実力発揮のための心のコンディショニング
4. 脱水予防のための評価と対策
5. スポーツに関わる内科的疾患の特徴と対処法
6. パフォーマンス向上のためのフィットネスデータの活用法
7. スポーツ外傷・障害の予防
8. 動作評価とトレーニング

第３章：個々に適した計画的なトレーニングを実践する

1. ピリオダイゼーションにもとづく実践的トレーニング
2. 特殊環境下におけるトレーニング

第４章：状況に応じた適切なリカバリーを実践する

1. 栄養摂取によるリカバリー
2. アスリートの睡眠とリカバリー
3. 怪我からのリカバリー　アイシング・圧迫、高気圧酸素治療
4. 温冷浴によるリカバリー

◀ **詳細は左記二次元バーコードまたは下記 URL から（全ページダウンロード可）**
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/hpsc/TCRP/handbook.pdf

トータルコンディショニングについてより詳細にお知りになりたい方はこちらのガイドライン（学術・専門書）をご覧ください。

『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』 2023年8月発刊

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
半型 / ページ数　B5 判 /484 ページ
本体価格　9,000 円（税込 9,900 円）

