

2023年9月27日

## アスリートのコンディションを分析するウェブアプリ 「アスリートコンディションチェック」をリリース

～コンディションの最適化は勝敗を左右する。「戦略的リカバリ」で全アスリートを応援～

江崎グリコ株式会社は、アスリートのコンディションを分析するウェブアプリ「アスリートコンディションチェック」を2023年9月27(水)に無償で提供開始します。アスリートの休息・運動・栄養の情報を「見える化」し、専門家による実践的なアドバイスで、戦略的かつ効果的な疲労の回復につなげ、コンディションの最適化と、パフォーマンスの向上を後押しします。ビギナーからトップアスリートまですべてのアスリートのパフォーマンスの向上を支援します。

### ■「アスリートコンディションチェック」アプリ開発の背景

江崎グリコは、スポーツ科学・スポーツ栄養学に基づいて設計された、スポーツフーズブランド「パワープロダクション」を展開しています。休息・運動・栄養のサイクルを効果的に循環することで、アスリートのパフォーマンスを向上する「戦略的リカバリ」を新たな回復の考え方として掲げています。この度、スポーツテック企業「株式会社ユーフォリア」とメンタルヘルスの重要性を啓発する「よわいはつよいプロジェクト」に協力いただき、アスリートのパフォーマンスを向上させるために重要なコンディション分析を行えるウェブアプリ「アスリートコンディションチェック」をリリースします。コンディションの最適化は勝敗を左右すると考え、自分のコンディションと向き合い戦略的に休息・運動・栄養をとることの重要性を啓発し、ビギナーからトップアスリートまですべてのアスリートのパフォーマンスアップを支援します。



アスリートコンディションチェック

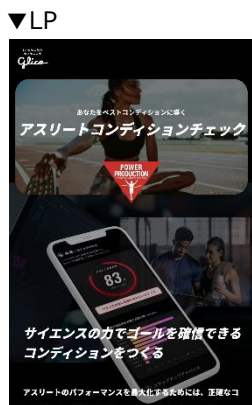
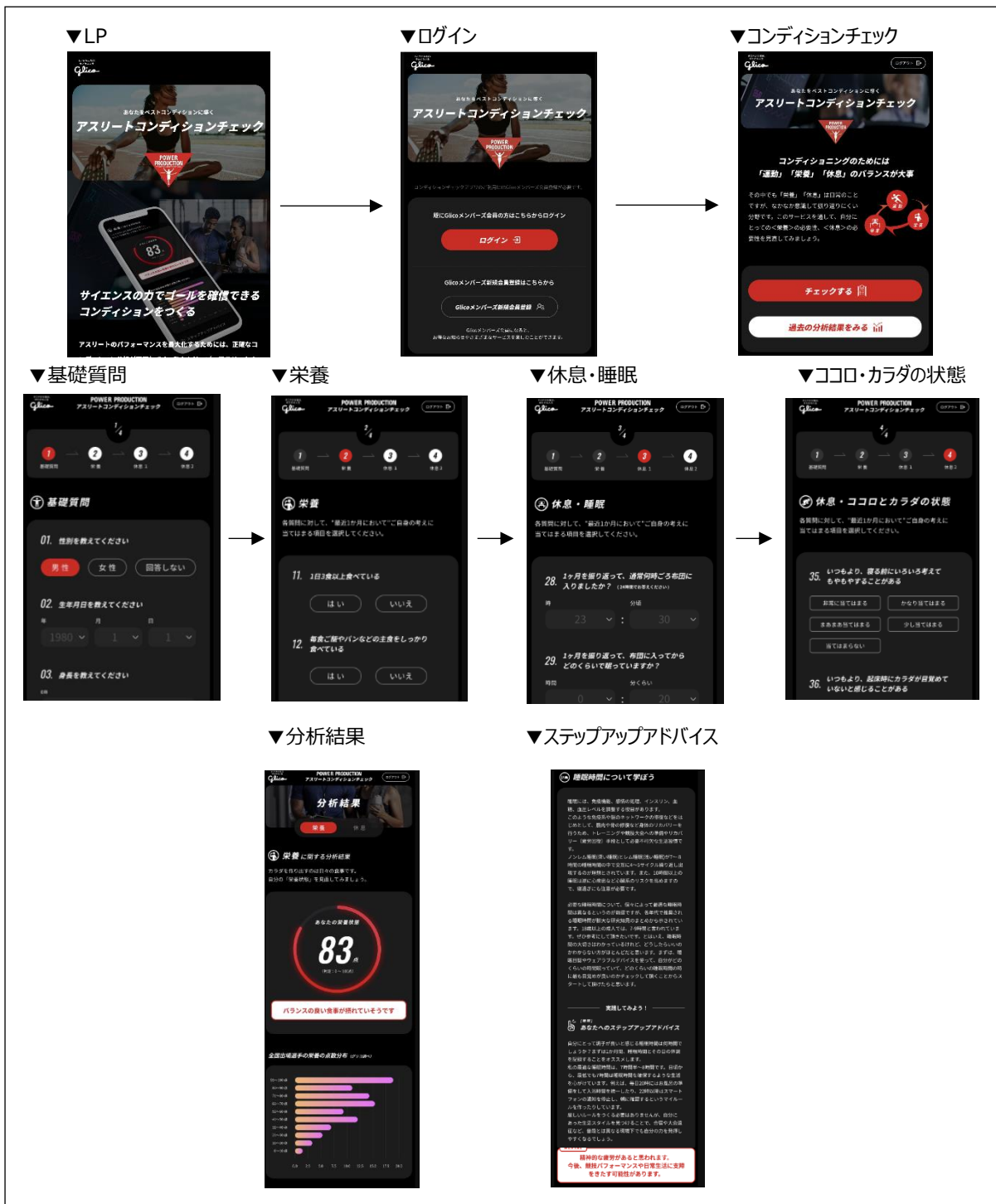
### ■コンディションチェックの重要性

アスリートには大会や試合日程に合わせて、パフォーマンスを最大化できるよう、トレーニングやリカバリーメニューを実施し、戦略的に計画を立てて、コンディションをコントロールすることが求められます。トレーニング量や負荷の調整、栄養補給、睡眠の質の改善など、戦略的かつ効果的にリカバリーするためにも、日常のコンディションを把握・管理することが重要です。また、パフォーマンスを向上するためには、シーズンのオン、オフを問わず、年間を通じたコンディションの管理がますます大切になっています。今回のウェブアプリによる、コンディションチェックを受けることで、年間を通じた最適なコンディションづくりに役立てることができます。

## ■「アスリートコンディションチェック」の機能や特徴

- ◆ 42 問の質問に答えて、**栄養、睡眠、ココロの状態、カラダの状態**のコンディションを網羅してチェックできる
- ◆ **栄養、睡眠の状態を点数で把握**できる
- ◆ **栄養、睡眠の状態について、全国大会に出場している選手の点数の分布をみて、自身の位置と比較**できる
- ◆ 「**ステップアップアドバイス**」として、**専門家による実践的なアドバイス**を受けることができる

## ■「アスリートコンディションチェック」の使用方法



## ■ウェブアプリ「アスリートコンディションチェック」監修者の記事をパワプロマガジンにて公開

▼パフォーマンスを上げるための食事の考え方

<https://cp.glico.jp/powerpro/research/entry151/>

▼食事からコンディションを整える：不足しやすい栄養素とその補い方

<https://cp.glico.jp/powerpro/research/entry152/>

▼プロラグビー選手と専門家のタッグで向き合うアスリートのメンタルヘルス

<https://cp.glico.jp/powerpro/research/entry153/>

▼代表チームのサポート経験を持つアスレティックトレーナーが実践する戦略的リカバリー

<https://cp.glico.jp/powerpro/research/entry154/>

▼アスリートの実践から学ぶ、パフォーマンスを高めるための睡眠とは？

<https://cp.glico.jp/powerpro/research/entry155/>

### <アスリートコンディションチェック概要>

コンテンツ名	アスリートコンディションチェック
URL	<a href="https://cp.glico.jp/powerpro/acca/">https://cp.glico.jp/powerpro/acca/</a>
閲覧端末	タブレット、スマートフォン、PC
動作環境	Chrome、Safari、Ms Edge、Firefox の最新バージョンが必要です。

### <株式会社ユーフォリア>

2008年設立。2013年よりラグビー日本代表向けに ONE TAP SPORTS を開発しサービス提供を開始。ONE TAP SPORTS とは、アスリートのパフォーマンス向上、ケガ予防のためのコンディションデータ一元管理システムです。現在、日本代表では 26 競技、プロチームを中心に国内外で 71 競技、1,700 チーム以上に導入されています。スポーツデータ活用による企業の研究開発支援事業、企業の健康経営支援事業も展開中。

### <よわいはつよいプロジェクト>

2020年、日本ラグビーフットボール選手会が中心となりメンタルヘルス研究者らとともに発足。プロジェクトのビジョンは、「誰もがよわさをさらけ出せて、よわさを受け容れられる社会へ」。普及啓発のための講演活動などを精力的に行っています。

### <監修者紹介>



小塩 靖崇（おじお やすたか）／国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 研究員

2017年から国立精神・神経医療研究センターにて、若者のメンタルヘルスに関する研究に従事。アスリートのメンタルヘルス支援プロジェクトの立ち上げに尽力し、若年層が健康かつ幸せに育つ社会を目指し、研究と実践の橋渡しを行っている。現在はメンタルヘルス最先端のオーストラリア・メルボルン大学にて研究に従事している。



川村 慎（かわむら しん）／横浜キャノンイーグルス

プロラグビー選手として、横浜キャノンイーグルスに在籍。2016年に日本ラグビーフットボール選手会を立ち上げ、副会長（4年）・会長（2年）を経験。現在は、「よわいはつよい」プロジェクトメンバーとして、アスリート発信のメンタルヘルス啓発活動を行う。



小澤 智子（おざわ さとこ）／管理栄養士・株式会社ユーフォリア  
管理栄養士として多くのプロアスリートやジュニア選手の身体組成評価・栄養サポートに従事する。2014年にはサッカー日本代表男子のコンディショニングサポートも担当し、現在はサッカー育成年代のチーム等にて栄養サポートを行っている。



安永 華南絵（やすなが かなえ）／アスレティックトレーナー・株式会社ユーフォリア  
2015年から女子7人制ラグビー日本代表チームのアスレティックトレーナーとして活動。女性アスリートのコンディション管理に努めながら東京オリンピックに帯同。2022年11月より株式会社ユーフォリアのユーザーサポートに従事。

### <ご参考>

#### ■ パワープロダクションに関して

1999年にスタートし、20年以上にわたってトップアスリートを栄養面からサポートしてきたスポーツフーズブランド。アスリートのパフォーマンスを引き出す3要素といわれる「休息」「運動」「栄養」のサイクルを、スポーツ栄養学、スポーツ科学の力で効果的に循環させていく新しい回復の考え方である「戦略的リカバリ」を掲げている。機能性表示食品を含めたサプリメントや、プロテイン、粉末ドリンクなど、豊富なラインナップで限界へチャレンジするアスリートたちを応援し、次なるゴールへと導いていく。

ブランドサイト URL : <http://www.powerproduction.jp/>

#### ■ パワープロダクションマガジンに関して

パワープロダクションが運営するスポーツ関連の情報サイト。特に栄養学を中心とした、「休息」「運動」「栄養」に関する様々な情報や、パワープロダクションの取り組みなどを記事として紹介。アスリートだけでなく、スポーツを楽しむすべての人に向けたスポーツ関連情報サイト。

パワープロダクションマガジン URL : <https://cp.glico.jp/powerpro/>