

8 月 21 日、30 日開催 今話題の"休養学"で考える！ 育成年代アスリートの最新コンディショニングセミナー ～Tokyo Unity League との共同調査から見た都市部アスリートの課題と対策～

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、株式会社ベネクス、Tokyo Unity League と共同で、注目を集める"休養学"の知見を活用した育成年代アスリート向けの最新のコンディショニングセミナーを 8 月に開催いたします。保護者の皆様向けセミナーと指導者向けセミナーの 2 本構成で実施し、それぞれの立場から育成年代アスリートのコンディショニングについて理解を深めていただく機会をご提供いたします。



最新の疲労のメカニズム
『休養学が変える！
アスリートの未来』

部活動における、最新のコンディショニング思考

一般社団法人日本リハビリ協会
春木 完堂

2025 8/21(木) 30(土) 20:00

今話題の休養学で考える！
疲労回復の新常識！

【"休養学"という新しいアプローチ】

近年、プロアスリートの間で注目を集める"休養学"。単なる休息ではなく、科学的根拠に基づいた積極的な回復戦略として、トップアスリートの中で実践されています。本セミナーでは、この最新の休養学の知見を、育成年代アスリートの実情に合わせて解説。都市部特有の環境下でも実践できる、効果的なコンディショニング方法をご紹介します。

【開催背景 —都市部アスリートの実態—】

Tokyo Unity League（TUL）所属選手の実態調査により、都市部特有の深刻な課題が明らかになりました：

- ・92.2%が一般部活生より高い疲労度を示す
- ・約 4 割が慢性的な疲労状態
- ・半数以上が練習場まで 30 分以上の移動
- ・4 割以上が推奨睡眠時間を確保できていない

この現状を踏まえ、休養学の視点から、限られた時間で最大の効果を得られる、攻めの休養戦略を提案いたします。

【セミナー開催概要】

■ 保護者様向け 休養学実践セミナー

タイトル：『休養学が変える！アスリートの未来』

～高校年代の部活動における、最新のコンディショニング思考～

日時：2025年8月21日（木）20:00-21:00

参加費：3,000円（Tokyo Unity League 所属選手の保護者は1,000円）

開催形式：Zoom ウェビナー

お申し込み方法 以下の URL からご登録後、Zoom の情報をお送りいたします。

<https://peatix.com/event/4512355>

【保護者必見、選手の競技力を伸ばす！休養学セミナー】

- ・部活動の現状：Tokyo Unity League 選手アンケートから分かった実態
- ・疲労回復の新常識！成長期に必要な休養とは
- ・都会の子どもたちにぴったり！効率的な休養法
- ・勉強と部活の両立に役立つ！時短コンディショニング
- ・今日から使える！家庭でできる休養の工夫

■ 指導者向け 休養学導入セミナー

タイトル：『休養学×指導現場』

～科学的アプローチで変わる部活動マネジメント～

日時：2025年8月30日（土）20:00-21:00

参加費：3,000円（Tokyo Unity League 所属の指導者は無料）

開催形式：Zoom ウェビナー

お申し込み方法 以下の URL からご登録後、Zoom の情報をお送りいたします。

<https://peatix.com/event/4512366>

【指導者のための最新休養学セミナー】

- ・データで見る部活動の現状：Tokyo Unity League 選手アンケート分析
- ・パフォーマンス向上の鍵！最新の疲労回復メカニズム
- ・都市部アスリートに最適な休養プログラム
- ・選手を守る！夏季練習時の疲労対策と体調管理
- ・移動時間を味方に！遠征時のコンディショニング戦略

【登壇者紹介】



春木 完堂（はるき かんどう）氏
一般社団法人日本リハビリ協会 主席研究員
一般社団法人日本疲労学会 評議員
休養士 2 級
株式会社ベネクス プロフェッショナルセールス部 アドバイザー

元広告代理店でスポーツ・ファッションのマーケティングに従事。現在は株式会社ベネクスのマーケティングアドバイザーおよ

び一般社団法人リハビリ協会主席研究員を務める。休養学の第一人者として、トップアスリートのコンディショニングに数多く携わる。マーケティングの経験を活かし、科学的な休養理論を分かりやすく解説することに定評がある。スポーツ現場でのリハビリ・休養の啓発活動と、それらを活用した新規ビジネスの創出に取り組んでいる。

【Tokyo Unity League について】

「Tokyo Unity League」は、「東京都の団結」と「社会課題への挑戦」をコンセプトに、2021 年に設立された東京都の高校・クラブチームが参加するサッカーの U-16 リーグです。近年、全国大会に出場する東京都代表が、安定的に結果を残す事ができていないという現状を課題に感じ、全国で戦うためのベースアップを目指し活動しており、現在、1 部リーグ・2 部リーグ合わせて 22 チームが参加しています。

【株式会社ベネクスについて】

健康のための 3 大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。主力商品である休養時専用ウェアをはじめとするリハビリサポート商品の開発、製造、販売、およびリハビリに関する研究、啓発活動、サービス、開発などを行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、休養学に基づいたリハビリに関わる商品開発を行っています。

「ヒトが本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生したウェアは、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として 2010 年 2 月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計 210 万着（2025 年 5 月初旬時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

【株式会社ベネクス 概要】

法人名：株式会社ベネクス

代表：代表取締役 中村 太一

所在地：〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

設立：2005 年 9 月 30 日

代表：代表取締役 中村 太一

電話：046-200-9288

事業内容：リハビリサポート商品の開発、製造、販売

リハビリに関する研究、啓発活動、サービス、開発など

URL：<https://www.venex-j.co.jp/>

【休養学 書籍のご案内】



「休養学 あなたを疲れから救う」

出版社：東洋経済新報社

発売日：2024 年 2 月 28 日



「寝てもとれない疲れが消える マンガでわかる

休養学 最高のパフォーマンスを生む休み方」

出版社：KADOKAWA

発売日：2025 年 7 月 2 日

【SNS にて 休養学の最新情報を配信中】



LINE : @98gaku

X : @98gaku_katano

TikTok : @98teacher_katano

【一般社団法人日本リカバリー協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会 長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧 問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL : <https://www.recovery.or.jp/>

【リカバリーの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

＜報道関係者お問い合わせ先＞



一般社団法人日本リカバリー協会

メール : info@recovery.or.jp