

NEWS RELEASE

令和6年6月28日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
広報室

<発行案内>

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』発行
HPSCが「ハイパフォーマンス発揮のための4つのステップ」に沿って分かりやすく解説

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC：JAPAN SPORT COUNCIL 理事長 芦立 訓）が設置するハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC：JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER）は、『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6月28日（金）に発行しましたのでお知らせいたします。

【発行の目的】

国際競技力向上を図るためのコンディショニングを中心とした「Total Conditioning Research Project」の研究で得られた成果等をもとにHPSCが取りまとめた「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）で紹介する学術的・専門的な知見や技術を、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コンパクトに分かりやすく解説したものです。

本ハンドブックを通じて、HPSCがコンディショニングの新しい概念として取り組む『トータルコンディショニング[※]』をご理解いただき、充実したコンディショニングの実践につなげ、アスリートのより高いパフォーマンスの発揮にご活用いただくことを目的としています。

※アスリートの効果的なコンディショニングのために各エキスパートが協力・協調して連携を組み包括的な活動を行うこと。

【本書の特長】

「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、ガイドラインの知見や実践法に基づく情報を分かりやすく解説（次ページに内容の紹介あり）：

- ① トータルコンディショニングを理解する
- ② パフォーマンスに関わる要因をチェックして整える
- ③ 個々に適した計画的なトレーニングを実践する
- ④ 状況に応じて適切なリカバリーを実践する



<詳細はこちらからご覧ください。（全ページダウンロード可）>

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/hpsc/TCRP/handbook.pdf>

（A5判／96ページ）

*本書は、大塚ホールディングス株式会社・大塚製薬株式会社との共同プロジェクト「Total Conditioning Research Project NEXT」の一環として作成したものです。

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解説



(■A5判/96ページ)

- トータルコンディショニングを理解する
- パフォーマンスに関わる要因をチェックして整える
- 個々に適した計画的なトレーニングを実践する
- 状況に応じた適切なリカバリーを実践する

新しいコンディショニングの理論と実践法を効率的にご理解いただくため上記4つのポイントで章立て

本書の構成・目次・ページ例

第1章：トータルコンディショニングを理解する

1. トータルコンディショニングを理解して、実践する

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. 脱水予防のためのチェックと調整
5. スポーツに関わる内科的疾患の特長と対処法
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基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

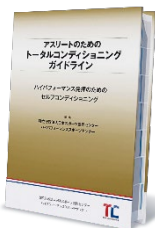
第4章：状況に応じた適切なリカバリーを実践する

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

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

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



学術書・専門書
(ガイドライン)



トータルコンディショニングを理解する



トレーニングの理論を理解し実践する



セルフチェックして整える方法を学び実践する



リカバリーの重要性を理解し実践する